

Sporda Mental Dayanıklık Ölçeği (SMDÖ)

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Sporda Mental Dayanıklık Ölçeği (SMDÖ)*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=31060>

Özet

Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği (SMDÖ), Pehlivan (2014) tarafından orijinali İngilizce olan bir mental dayanıklılık ölçeğinin Türkçe diline uyarlanması amacıyla geliştirilmiş bir psikometrik araçtır. Ölçek, sporcuların rekabetçi basket, zorluklar ve aksilikler karşısında gösterdikleri **psikolojik** direnç, kararlılık ve odaklanma yeteneklerini geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçmeyi amaçlamaktadır. Bu uyarlama çalışması, Türk spor bilimleri literatürüne mental dayanıklılık kavramının değerlendirilebilecek standart bir araç kazandırmıştır. Çalışma, Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü bünyesinde tamamlanmıştır.

Anahtar Kelimeler

Mental Dayanıklılık, Spor Psikolojisi, Ölçek Uyarlama, Psikometri, Sporcu Performansı, Pehlivan, SMDÖ, Geçerlik, Güvenirlik.

Yazarlar

Pehlivan, H.

Amaç

SMDÖ'nün temel amacı, Türk sporcu popülasyonunda mental dayanıklılık düzeylerini bilimsel standartlara uygun olarak ölçebilecek kültürel ve dilsel açıdan eşdeğer bir araç sunmaktır. Bu uyarlama, spor psikologlarına ve antrenörlere, sporcuların performansını etkileyen mental faktörleri objektif olarak değerlendirme imkanı tanır.

Ölçek, sporcuların zorlu antrenman süreçlerinde ve kritik müsabakalarda sürdürdükleri motivasyon, stres yönetimi ve hedeflere bağlılık gibi mental bileşenleri belirlemeye yardımcı olur. Elde edilen veriler, bireyselleştirilmiş mental antrenman programlarının geliştirilmesi ve sporcuların psikolojik olarak daha güçlü hale getirilmesi için kritik öneme sahiptir.

Yapı

SMDÖ, spor psikolojisi literatüründe kabul gören **Mental Dayanıklılık** yapısını ölçmektedir. Bu yapı, genellikle sporcuların stres, başarısızlık veya yüksek basket altında pozitif kalma, hedeflere odaklanma ve performansların istikrarlı bir şekilde sürdürme yeteneği olarak tanımlanır. Mental dayanıklılık; bağlılık, meydan okuma, kontrol ve özgüven gibi çok boyutlu alt faktörleri içerir.

Ölçek, bu alt boyutları kapsayan maddeler aracılığıyla sporcuların zorluklar tehdit yerine fırsat olarak görme eğilimlerini, duygusal ve durumsal kontrol yeteneklerini ve genel öz yeterlilik

inançları de?erlendirir. SMDÖ, bu yap?sal bile?enler üzerinden sporcular?n psikolojik profillerini detayland?rmay? hedefler.

Geçerlik

Pehlivan (2014) taraf?ndan yürütölen geçerlik çal??malar?, ölçe?in Türk sporcu örnekleminde mental dayanıklılık kavram?n? do?ru ve uygun bir ?ekilde ölçtü?ünü kan?tlamay? amaçlam??t?r. Bu kapsamda, dilsel ve kültürel e?de?erlik, uzman görüşleri al?narak sa?lanm??t?r. Ayr?ca, yap? geçerli?i çal??malar?na büyük önem verilmi?tir.

Yap? geçerli?ini test etmek için kullan?lan Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) sonuçlar?, orijinal ölçe?in teorik faktör yap?s?n?n Türk örnekleminde de kabul edilebilir uyum indeksleri ile do?ruland??n? göstermi?tir. Bu bulgular, SMDÖ'nün mental dayanıklılık?n çok boyutlu yap?s?n? ba?ar?yla temsil etti?ini desteklemektedir.

Güvenirlik

Ölçe?in güvenirlik analizleri, ölçek maddelerinin iç tutarlılık?n? de?erlendirmi?tir. Uyarlama çal??mas?nda, iç tutarlılık katsay?s? olarak Cronbach Alfa de?eri hesaplanm??t?r. Elde edilen de?erlerin yüksek olması (genellikle .80 ve üzeri), ölçek maddelerinin mental dayanıklılık yap?s?n? tutarlı bir ?ekilde ölçtü?ünü ve ölçe?in güvenilir bir araç oldu?unu göstermektedir.

Yüksek iç tutarlılık, ölçe?in ayn? sporcu üzerinde farklı zamanlarda benzer sonuçlar verme potansiyelini art?r?r ve ölçüm hatalar?n? minimize eder. Bu, SMDÖ'nün sporcular?n mental durumlarındaki gerçek de?işimleri takip etme kapasitesine sahip oldu?unu i?aret eder.

Faktör Analizi

SMDÖ'nün uyarlama çal??mas?, ölçe?in yap?sal geçerli?ini sa?lamla?t?rmak için hem Aç?mlay?c? Faktör Analizi (AFA) hem de Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) içermi?tir. AFA, maddelerin faktörlere yüklenme biçimlerini incelemi? ve orijinal ölçe?in faktör say?s?n?n Türk kültürü için uygunlu?unu kontrol etmi?tir.

DFA a?amas?nda ise, kuramsal olarak beklenen faktör yap?s?n?n toplanan verilerle ne kadar uyumlu oldu?u s?nanm??t?r. Elde edilen istatistiksel uyum indeksleri (örne?in, CFI, TLI, RMSEA), ölçe?in çok faktörlü yap?s?n?n Türk sporcu örnekleminde de geçerli oldu?unu ve mental dayanıklılık?n farklı alt boyutları birbirinden ayr?labilir oldu?unu göstermi?tir.

Ölçme Aracı

Test Çe?idi: Uyarlama Çal??ması

Format: Kendini Değerlendirme Ölçeği (Likert Tipi Derecelendirme)

Mevcut Dil: Türkçe

Popülasyon Grubu: Sporcular (Farklı spor branşlarından yüksek performanslı veya üniversite düzeyindeki sporcular).

Yaş Grubu: Genç yetişkinler ve yetişkinler (Çalışma genellikle 18 yaş ve üzeri sporcuları kapsamıştır).

Popülasyon Detayları: Uyarlama örnekleme, Manisa ilindeki Celal Bayar Üniversitesi'nde eğitim gören farklı spor dallarından aktif sporculardan oluşmuştur.

Test Metodolojisi: Ölçek, katılımcıların her bir maddeye ne ölçüde katıldıkları 5 veya 6 basamaklı bir Likert tipi derecelendirme (Örn: 1=Kesinlikle Katılmıyorum, 5=Kesinlikle Katılıyorum) kullanarak belirtmelerini gerektiren standart bir anket formatındadır.

Anahtar Kelimeler

Mental Dayanıklılık, Spor Psikolojisi, Ölçek Uyarlama, Psikometri, Sporcu Performansı, Pehlivan, SMDÖ, Celal Bayar Üniversitesi, Faktör Analizi, Likert Ölçeği.

Yazarlar

Yazar ORCID Tanımlayıcıları: Veri Kaynığında Belirtilmemiştir.

Kurum E-posta Adresleri: Veri Kaynığında Belirtilmemiştir.

Yazma Adresi: Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa, Türkiye.

İzinler, Ücret ve Test Yolu

Ölçeğin ticari olmayan akademik kullanımları, yazarın tez çalışmasına katkı yapması koşuluyla genellikle serbesttir. Kullanım öncesinde orijinal ölçeğin geliştiricilerinden ve uyarlamayı yapan yazardan izin alınması önerilir. Uyarlama ve psikometrik geçerlik/güvenirlilik çalışmasının tamamlanması 2014'tür. Ölçeğin orijinal PDF belgesi aşağıdaki adresten indirilebilir: sporda-mental-dayaniklik-olcegi-smdo-toad.pdf

Kaynaklar

Pehlivan, H. (2014). Sporda mental dayanıklılık ölçeği uyarlama: Geçerlik ve güvenirlilik çalışması. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri

Enstitüsü, Manisa.

Ulusal Tez Merkezi kaynak linki: tez.yok.gov.tr adresinden edinilmştir.

Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği (SMDÖ) Maddeleri

ÖNEMLİ: Aşağıdaki ölçek maddeleri orijinal dilde korunmalı ve hiçbir şekilde değiştirilmemelidir.

Ölçek maddeleri, sağlanan kaynak içerikte yer almamaktadır. Maddelerin tam listesi ve derecelendirme detayları için Pehlivan (2014) tarafından hazırlanan yüksek lisans tezine başvurulması gerekmektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM