

# Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği (SYBEÖ)

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği (SYBEÖ)*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=31116>

## Özet

Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği (SYBEÖ), sporcuların spor ortamında edindikleri çok boyutlu becerilerin günlük yaşamlarına ne ölçüde aktarıldığı ve kullanıldığı ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir uyarlama aracıdır. Ölçek, 31 madde ve 7 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar, yaşam becerileri alanında kritik öneme sahip olan **Zaman Yönetimi**, **İletişim**, **Liderlik**, **Takım Çalışması**, **Sosyal Beceriler**, **Duygusal Beceriler** ve **Amaç Belirleme** yetkinliklerini kapsamaktadır. SYBEÖ'nün Türk kültürüne uyarlanması, sporun bireylerin kişisel ve sosyal gelişimine olan katkısını ampirik olarak değerlendirmek için güvenilir ve geçerli bir araç sunmaktadır.

## Anahtar Kelimeler

Spor psikolojisi, yaşam becerileri, faktör analizi, sporcu, uyarlama, Zaman Yönetimi, Takım Çalışması, Likert Ölçeği.

## Yazarlar

Selahattin Düz, Mahmut Açıak

## Amaç

SYBEÖ'nün temel amacı, spor faaliyetlerine katılmayan bireylerin günlük yaşamda kullanabilecekleri kritik yaşam becerileri üzerindeki etkisini ve bu becerilerin aktarım düzeyini belirlemektir. Ölçek, sporcuların antrenman ve rekabet ortamlarında geliştirdikleri disiplin, işbirliği, liderlik ve duygusal düzenleme gibi yetenekleri, spor dışı bağlamlara ne kadar başarıyla bir şekilde transferlerini ölçmeyi hedefler.

Bu ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması (Düz & Açıak, 2018), spor bilimleri ve eğitim psikolojisi alanlarında, özellikle Türkiye'deki sporcu popülasyonunun psikososyal gelişimini değerlendirmek için standartlaştırılmış bir araç ihtiyacını karşılamaktadır. Ölçek, sporun eğitimci potansiyelini anlamak ve spor programlarının müfredatına bu becerileri maksimize edecek şekilde geliştirmek için önemli veriler sağlamaktadır.

## Yapı

Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği (SYBEÖ), sporcuların edindiği ve günlük yaşamda kullandığı becerileri yedi farklı alt boyutta değerlendiren çok boyutlu bir yapıyı ölçmektedir. Ölçeğin toplam 31 maddesi, bu yedi boyuta eğitim olmayan dallarla yerleştirilmiştir.

Ölçekteki yedi alt boyut ve odaklandıkları temel yapılar şunlardır:

**Zaman Yönetimi:** Bireyin zamanın etkili kullanma ve hedefler koyma yeteneği.

**İletişim:** Başkalarıyla açık ve etkili konuşma becerisi.

**Liderlik:** Başkaları için iyi bir rol model olma ve yönlendirme yetkinliği.

**Takım Çalışması:** Bir grup veya takım içerisinde uyumlu ve verimli çalışabilme.

**Sosyal Beceriler:** Sosyal etkileşimleri başlatma ve sürdürme yeteneği.

**Duygusal Beceriler:** Kendi duygusal durumunun farkına varma ve bunları yönetme becerisi.

**Amaç Belirleme:** Zorlu ve ulaşılabılır hedefler koyma yeteneği.

## Geçerlik

SYBEÖ'nün Türk kültürüne uyarlama çalışmasında, ölçeğin yapı geçerliği Faktör Analizi ile test edilmiştir. Analiz sonuçları, ölçeğin 31 madde ve 7 alt boyuttan oluşan orijinal yapıya doğrulayarak güçlü bir yapısal geçerliğe sahip olduğunu göstermiştir.

Alt boyutlara ilişkin geçerlik verileri oldukça güçlüdür. Faktör yük değerleri, tüm maddeler için .553 ile .841 aralığında değirmektedir. Bu değerler, maddelerin ilgili alt boyutları güçlü bir şekilde temsil ettiğini göstermektedir. Örneğin, Zaman Yönetimi alt boyutunun Faktör yük değerleri .628 ile en yüksek .841 arasında değirken, bu boyutun açıkladığı varyans %72.115 olarak tespit edilmiştir. Genel olarak, tüm alt boyutların açıkladığı varyans yüzdeleri %51.782 (Takım Çalışması) ile %72.115 (Zaman Yönetimi) arasında değerek, ölçeğin ölçtüğü yapıyı yeterli düzeyde açıkladığını kanıtlamaktadır (Nunnally & Bernstein, 1994).

## Güvenirlik

Ölçeğin güvenilirlik çalışmaları hem iç tutarlılık hem de zamana bağlı tutarlılık (test-tekrar test) yöntemleriyle incelenmiştir. İç tutarlılık katsayısı olan Cronbach's  $\alpha$  değerleri, tüm alt boyutlar için oldukça yüksek bulunmuştur.

Yedi alt boyutun tamamının Cronbach's  $\alpha$  değeri .925 ile .926 arasında yoğunlaşmaktadır. Bu yüksek iç tutarlılık katsayıları, ölçek maddelerinin aynı yapıyı ölçme konusunda büyük bir tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca, ölçeğin zaman içerisindeki güvenilirliğini hesaplamak amacıyla, 217 sporçudan oluşan bir gruba üç hafta arayla test-tekrar test uygulaması yapılmıştır. Elde edilen Pearson korelasyon katsayısı  $r = .89$  olarak belirlenmiştir. Bu yüksek korelasyon değeri (Ekici, 2009), SYBEÖ'nün puanlarının zaman içinde kararlı ve güvenilir bir ölçüm yaptığını kanıtlamaktadır.

## Faktör Analizi

SYBEÖ'nün uyarlama sürecinde gerçekleştirilen Faktör Analizi, ölçeğin yedi alt boyuttan oluşan orijinal yapıya desteklemiştir. Analiz, 31 maddenin her birinin ilgili faktöre yüksek düzeyde yüklendiğini ortaya koymuştur.

Faktör yük değerlerinin genel aralığı .553 (en düşük) ile .841 (en yüksek) arasında değişmektedir. Her bir alt boyutun özdeğer (Eigenvalue) ve açıkladığı varyans yüzdeleri detaylı olarak incelenmiştir:

**Zaman Yönetimi:** Özdeğer 2.88, Açıklanan Varyans %72.115.

**İletişim:** Özdeğer 2.491, Açıklanan Varyans %62.266.

**Liderlik:** Özdeğer 3.386, Açıklanan Varyans %67.718.

**Takım Çalışması:** Özdeğer 3.107, Açıklanan Varyans %51.782.

**Sosyal Beceriler:** Özdeğer 2.521, Açıklanan Varyans %63.018.

**Duygusal Beceriler:** Özdeğer 2.603, Açıklanan Varyans %65.080.

**Amaç Belirleme:** Özdeğer 2.345, Açıklanan Varyans %58.623.

Bu sonuçlar, ölçeğin yapısal olarak sağlam olduğunu ve sporcuların yaşam becerileri üzerindeki etkisini ölçmek için geçerli bir araç olduğunu göstermektedir.

## Ölçme Aracı

**Test Türü:** Uyarlama

**Format:** 31 madde, 7 alt boyutlu öz bildirim ölçeği.

**Mevcut Dil:** Türkçe

**Popülasyon Grubu:** Sporcular

**Yaş Grubu:** Belirtilmemiş (Uyarlama çalışması sporcular üzerinde yapılmıştır).

**Popülasyon Detayları:** Güvenirlilik çalışması 217 sporcu üzerinde gerçekleştirilmiştir.

**Test Metodolojisi:** 5'li Likert Ölçeği (1= hiç katılmıyorum - 5= tamamen katılmıyorum) kullanılarak puanlanmaktadır.

## Anahtar Kelimeler

Spor, psikometri, test-tekrar test, öz bildirim, Cronbach's  $\alpha$ , geçerlik, güvenilirlik.

## Yazarlar

**Yazar ORCID Tanımlayıcıları:** Bilgi mevcut değil.

**Bağı Kuruluş E-posta Adresleri:** Mahmut Açı (Sorumlu Yazar): [m.acak@hotmail.com](mailto:m.acak@hotmail.com)

**Yayın Adresi:** Bilgi mevcut değil.

## İzinler, Ücret ve Test Yolu?

Ölçeğin uyarlama çalışması 2018 yılında yayımlanmıştır. Ölçeğin kullanımı için izinler ve olası ücretler konusunda sorumlu yazar Mahmut Açıık ile iletişime geçilmesi gerekmektedir.

Ölçeğin orijinal PDF dosyası aşağıdaki bağlantıdan indirilebilir: [sporun-yasam-becerilerine-etkisi-olcegi-sybeo-toad.pdf](#)

## Kaynaklar

Düz, S. ve Açıık, M. (2018). Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması. *İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5 (9), 74-86. DOI: 10.29129/inujse.360711

Ekici, G. (2009). Eğitimde ölçme ve değerlendirme. Ankara: Ekinoks Yayınları.

Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). Psychometric theory (3rd ed.). New York: McGraw-Hill.

## Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği (SYBEÖ) Maddeleri

**ÖNEMLİ:** Aşağıdaki ölçek maddeleri orijinal dillerinde korunmuş olup, hiçbir şekilde değiştirilmemiştir.

Zaman Yönetimi (4 m): Zamanımı etkili bir şekilde kullanmam için hedefler koymayım,

İletişim (4 m): Başkalarıyla açık bir şekilde konuşmayım,

Liderlik (5 m): Başkalarım için iyi bir rol model olmayım,

Takım çalışması (6 m): Bir grup ya da takım içerisinde iyi çalışmayım,

Sosyal Beceriler (4 m): Bir sohbeti başlatmayım,

Duygusal Beceriler (4 m): Nasıl hissettiğimin farkına varmayım,

Amaç Belirleme (4 m): Zorlu hedefler koymayım,