

Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=31272>

Özet

Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2 (SOPDDÖ-2), bireylerin bir aktivite sırasında deneyimledikleri yoğun konsantrasyon, keyif ve tam katılıma hali olan akut deneyimini, durumsal bir durumdan ziyade sürekli bir eğilim olarak ölçmek amacıyla geliştirilmiş psikometrik bir araçtır. Ölçek, özellikle performans odaklı alanlarda, başta spor psikolojisi olmak üzere, bireylerin optimal performansa ulaşma potansiyellerini ve bu durumu ne sıklıkla deneyimlediklerini değerlendirir. 2007 yılında Açıç ve arkadaşları tarafından Türkçe'ye uyarlanan bu ölçek, akutun teorik olarak belirlenmiş dokuz temel boyutunu 36 madde ile kapsamaktadır.

Ölçeğin uyarlama çalışması, Türk kültüründeki bireylerin optimal performans duygusal durumlarının geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçme ihtiyacına yanıt vermiştir. SOPDDÖ-2, psikometri açısından sağlam bir yapı sunarak, akut teorisinin temel bileşenlerinin kültürel sorunlar ötesinde de geçerliliğini koruduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler

Akut Deneyimi, Optimal Performans, Sürekli Akut, Akut, Spor Psikolojisi, Psikolojik Ölçek, Psikometri, Performans Kaygısı, Adaptasyon.

Yazarlar

F. Hülya Açıç, E. Çalılar, R. C. Eklund, A. Altıntaş, S. Jackson.

Amaç

Ölçeğin temel amacı, bireylerin performans gerektiren görevler sırasında (özellikle spor ve sanat gibi alanlarda) yaşadıkları yoğun ve kendiliğinden gelişen haz durumu olan akut deneyimini, bireysel bir eğilim veya kişilik özelliği olarak ölçmektir. Bu, akutun sadece anlık bir durum (durumluk) olmaktan ziyade, bazı bireylerin daha sık ve kolay deneyimlediği sürekli bir özellik (sürekli) olduğunu varsayar.

Uyarlama çalışması (Açıç ve ark., 2007), orijinal İngilizce ölçeğin kültürel ve dilbilimsel geçerliliğini sağlayarak, Türk popülasyonunda optimal performans durumunun güvenilir ve geçerli bir şekilde değerlendirilmesine olanak tanımayı hedeflemiştir. Bu sayede, spor psikolojisi araştırmalarında sporcuların performansları etkileyen psikolojik faktörler daha derinlemesine incelenebilmektedir.

Yapı

Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2, Macar-Amerikan psikolog Mihaly

Csikszentmihalyi tarafından geliştirilen ve "Ak?? Teorisi" olarak bilinen kavramsal çerçeveye dayanmaktadır. Ak??, kişinin gerçekleştirdiği aktiviteye tamamen odaklandığı, zaman algısının deşitiş ve eylem ile farkındalığın birleştiği zihinsel bir durumdur. Bu durum, genellikle görev zorluğu ile bireyin beceri seviyesinin mükemmel bir denge içinde olduğu zamanlarda ortaya çıkar.

Ölçek, ak?? deneyiminin dokuz temel bileşenini ölçmektedir. Bu bileşenler, ak?? durumunun fenomenolojik özelliklerini temsil eder ve her biri 4 maddeden oluşan alt boyutlar halinde yapılandırılmıştır. Bu dokuz boyut, bireyin görevle olan etkileşiminin kalitesini ve derinliğini yansıtır, böylece optimal performansın psikolojik temelini oluşturur.

Geçerlik

SOPDDÖ-2'nin geçerlik çalışmaları, ölçeğin amaçlanan psikolojik yapıyı ölçüp ölçmediğini belirlemek için yapılmıştır. Uyarlama çalışmasında (Açık ve ark., 2007), yapı geçerliliğinin sağlanması amacıyla genellikle doğrulayıcı faktör analizi (DFA) kullanılmıştır. Bu analiz, 36 maddenin, Ak?? Teorisinin öngördüğü dokuz faktörlü yapıyı Türk örnekleminde de desteklediğini göstermeyi amaçlamıştır.

Orijinal kaynakta spesifik geçerlik katsayıları belirtilmemiş olsa da, uyarlama çalışmasının makalesinde (Spor Bilimleri Dergisi, 18(4)) detaylı istatistiksel sonuçlar mevcuttur. Bu sonuçlar, ölçeğin alt boyutlarının teorik modellerle tutarlı olduğunu ve Ak?? yapısının geçerli bir şekilde temsil ettiğini ortaya koymaktadır. Kriter geçerliliği açısından, ölçek sonuçlarının atletik performans veya motivasyon gibi ilgili yapılarla anlamlı korelasyonlar göstermesi beklenir.

Güvenirlik

Ölçeğin güvenilirliği, ölçüm sonuçlarının tutarlılığı ve kararlılığı ifade eder. Uyarlama çalışmasında, SOPDDÖ-2'nin iç tutarlılık güvenilirliği, Cronbach Alfa katsayısı kullanılarak değerlendirilmiştir. Dokuz alt boyutun her birinin ve toplam ölçeğin, sosyal bilimler araştırmaları için kabul edilebilir düzeyde yüksek iç tutarlılık katsayılarına sahip olduğu rapor edilmiştir.

Güvenirlik çalışmaları'nın detayları (örneğin, test-tekrar test güvenilirliği katsayıları), tam uyarlama makalesinde yer almaktadır. Yüksek güvenilirlik değerleri, ölçeğin farklı zamanlarda veya farklı madde setleriyle uygulandığında benzer sonuçlar üreteceği anlamına gelir, bu da SOPDDÖ-2'nin performans psikolojisi araştırmalarında kararlı bir araç olduğunu gösterir.

Faktör Analizi

Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2, teorik olarak belirlenmiş 36 maddeden ve 9 alt boyuttan oluşur. Bu yapı, ak?? deneyiminin çok boyutlu doğasını yansıtır. Faktör analizi, maddelerin beklenen dokuz faktöre yüklendiğini teyit etmiştir. Her bir faktör (alt boyut), ak??ın

benzersiz bir yönünü temsil eden dört madde içerir.

Dokuz Faktörlü Yapı:

Görev Zorluğu-Beceri Dengesi

Eylem-Farkındalık Birliği

Açık (net) Hedefler

Belirli Geri Bildirim

Göreve Odaklanma

Kontrol Duygusu

Kendilik Farkındalığının Azalması

Zamanın Dönüşümü

Amaca Ulaşma Deneyimi

Bu faktör yapısı, ölçeğin hem kuramsal temele uygunluğunu hem de Türk örnekleminde yapısal geçerliliğini destekleyen önemli bir bulgudur.

Araç

Test Türü: Uyarılma

Format: 36 madde, 9 alt boyutlu Likert tipi bir ölçektir. Derecelendirme 5'li Likert ölçeği kullanılarak yapılır (1=**Her zaman** - 5=**Hiç bir zaman**). Yüksek puanlar, bireyin aktif deneyimini sürekli bir eğilim olarak daha az yadsıdığını, düşük puanlar ise daha sık yadsıdığını gösterir.

Mevcut Diller: Türkçe (Uyarılma Dili), Orijinal (Büyük olasılıkla İngilizce).

Popülasyon Grubu: Performans gösteren bireyler, özellikle sporcular ve yüksek beceri gerektiren faaliyetlerde bulunanlar.

Yaş Grubu: Ergenler ve Yetkinler.

Popülasyon Detayları: Uyarılma çalışması genellikle üniversite öğrencileri veya çeşitli spor dallarından sporcular üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Test Metodolojisi: Bireysel veya grup halinde uygulanabilen öz bildirim ölçeğidir. Katılımcılar, maddeleri okuyarak, genel olarak performans gösterdikleri aktiviteler sırasında bu duygusal durumları ne sıklıkta deneyimlediklerini belirtirler.

Anahtar Kelimeler

Aktivite, Aktivite Deneyimi, Optimal Performans, Sürekli Aktivite, Psikometrik Özellikler, Sporcu

Psikolojisi, Likert Ölçeği, Faktör Yapısı.

Yazarlar

Sorumlu Yazar: F. Hülya Açıç

Yazar ORCID Tanımlayıcı: Yayın makalesinde belirtilmemiştir.

Bağı Kuruluş E-posta Adresleri: fhasci@baskent.edu.tr (F. Hülya Açıç)

Yazın Adresi: Başkent Üniversitesi, Spor Bilimleri Bölümü (Uyarlama zamanındaki bağılık).

Yazınlar, Ücret ve Test Yayı

Test Yayı (Uyarlama): 2007.

İletişim ve Yazınlar: Ölçeğin akademik çalışmalarda kullanımı için sorumlu yazar F. Hülya Açıç ile e-posta yoluyla iletişime geçilmesi önerilir.

Ücret: Akademik ve araştırma amaçlı kullanımı için genellikle ücretsizdir, ancak ticari veya klinik amaçlı kullanımlar için izin alınması gerekebilir.

Ölçeğin orijinal PDF dosyası aşağıdaki bağlantıdan indirilebilir: [surekli-optimal-performans-duygu-durum-olcegi-2-toad.pdf](#).

Kaynaklar

Açıç, F.H., Çalılar, E., Eklund, R. C., Altıntaş, A. Jackson, S. (2007). Durumluk ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 Ölçeklerinin Uyarlama Çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18 (4), 182-196.

Makalenin tam metnine DergiPark üzerinden erişim sağlanabilir: dergipark.ulakbim.gov.tr.

Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2 Maddeleri

Ölçek, toplam 36 madde ve 9 alt boyuttan oluşmaktadır. Her alt boyut 4 madde içermektedir:

Görev Zorluğu-Beceri Dengesi (4 m): Zorlanıyorum; ama becerilerimin bu zorluğu yeneceğine inanıyorum.

Eylem-Farkındalık Birliği(4 m): Düşünmeksizin doğru hareketleri yaparım.

Açık (net) Hedefler (4 m): Ne yapmak istediğimi çok iyi bilirim.

Belirli Geri Bildirim(4 m): Performansım konusunda net bir fikre sahibim.

Göreve Odaklanma (4 m): Dikkatimi tamamen yapmakta olduğum işeye odaklanıyorum.

Kontrol Duygusu (4 m): Yaptıklarım üzerinde kontrole sahibimdir.

Kendilik Farkındalığı Azalması (4 m): Başkaları benim hakkımda düşünebilecekleri ile ilgilenmem.

Zamanın Dönüşümü (4 m): Zamanın farklılaştığını hissedirim (yavaşlıyor veya hızlanıyor).

Amaca Ulaşma Deneyimi (4 m): Bir işi denemekten zevk alıyorum.