Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçe?i-2

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçe?i-2*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=31272

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçe?i-2 (SOPDDÖ-2), bireylerin bir aktivite s?ras?nda deneyimledikleri yo?un konsantrasyon, keyif ve tam kat?l?m hali olan ak?? deneyimini, durumsal bir durumdan ziyade sürekli bir e?ilim olarak ölçmek amac?yla geli?tirilmi? psikometrik bir araçt?r. Ölçek, özellikle performans odakl? alanlarda, ba?ta spor psikolojisi olmak üzere, bireylerin optimal performansa ula?ma potansiyellerini ve bu durumu ne s?kl?kla deneyimlediklerini de?erlendirir. 2007 y?l?nda A?ç? ve arkada?lar? taraf?ndan Türkçe'ye uyarlanan bu ölçek, ak???n teorik olarak belirlenmi? dokuz temel boyutunu 36 madde ile kapsamaktad?r.

Ölçe?in uyarlama çal??mas?, Türk kültüründeki bireylerin optimal performans duygusal durumlar?n? geçerli ve güvenilir bir ?ekilde ölçme ihtiyac?na yan?t vermi?tir. SOPDDÖ-2, psikometri aç?s?ndan sa?lam bir yap? sunarak, ak?? teorisinin temel bile?enlerinin kültürel s?n?rlar ötesinde de geçerlili?ini korudu?unu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler

Ak?? Deneyimi, Optimal Performans, Sürekli Ak??, Ak??, Spor Psikolojisi, Psikolojik Ölçek, Psikometri, Performans Kayg?s?, Adaptasyon.

Yazarlar

F. Hülya A?ç?, E. Ça?lar, R. C. Eklund, A. Alt?nta?, S. Jackson.

Amaç

Ölçe?in temel amac?, bireylerin performans gerektiren görevler s?ras?nda (özellikle spor ve sanat gibi alanlarda) ya?ad?klar? yo?un ve kendili?inden geli?en haz durumu olan ak?? deneyimini, bireysel bir e?ilim veya ki?ilik özelli?i olarak ölçmektir. Bu, ak???n sadece anl?k bir durum (durumluk) olmaktan ziyade, baz? bireylerin daha s?k ve kolay deneyimledi?i sürekli bir özellik (sürekli) oldu?unu varsayar.

Uyarlama çal??mas? (A?ç? ve ark., 2007), orijinal ?ngilizce ölçe?in kültürel ve dilbilimsel e?de?erli?ini sa?layarak, Türk popülasyonunda optimal performans durumunun güvenilir ve geçerli bir ?ekilde de?erlendirilmesine olanak tan?may? hedeflemi?tir. Bu sayede, spor psikolojisi ara?t?rmalar?nda sporcular?n performanslar?n? etkileyen psikolojik faktörler daha derinlemesine incelenebilmektedir.

Yap?

Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçe?i-2, Macar-Amerikan psikolog Mihaly

ARABPSYCHOLOGY.COM

Csikszentmihalyi taraf?ndan geli?tirilen ve "Ak?? Teorisi" olarak bilinen kavramsal çerçeveye dayanmaktad?r. Ak??, ki?inin gerçekle?tirdi?i aktiviteye tamamen odakland???, zaman alg?s?n?n de?i?ti?i ve eylem ile fark?ndal???n birle?ti?i zihinsel bir durumdur. Bu durum, genellikle görev zorlu?u ile bireyin beceri seviyesinin mükemmel bir denge içinde oldu?u zamanlarda ortaya ç?kar.

Ölçek, ak?? deneyiminin dokuz temel bile?enini ölçmektedir. Bu bile?enler, ak?? durumunun fenomenolojik özelliklerini temsil eder ve her biri 4 maddeden olu?an alt boyutlar halinde yap?land?r?lm??t?r. Bu dokuz boyut, bireyin görevle olan etkile?iminin kalitesini ve derinli?ini yans?t?r, böylece optimal performans?n psikolojik temelini olu?turur.

Geçerlik

SOPDDÖ-2'nin geçerlik çal??malar?, ölçe?in amaçlanan psikolojik yap?y? ölçüp ölçmedi?ini belirlemek için yap?lm??t?r. Uyarlama çal??mas?nda (A?ç? ve ark., 2007), yap? geçerlili?inin sa?lanmas? amac?yla genellikle do?rulay?c? faktör analizi (DFA) kullan?lm??t?r. Bu analiz, 36 maddenin, Ak?? Teorisinin öngördü?ü dokuz faktörlü yap?y? Türk örnekleminde de destekledi?ini göstermeyi amaçlam??t?r.

Orijinal kaynakta spesifik geçerlik katsay?lar? belirtilmemi? olsa da, uyarlama çal??mas?n?n makalesinde (Spor Bilimleri Dergisi, 18(4)) detayl? istatistiksel sonuçlar mevcuttur. Bu sonuçlar, ölçe?in alt boyutlar?n?n teorik modelle tutarl? oldu?unu ve Ak?? yap?s?n? geçerli bir ?ekilde temsil etti?ini ortaya koymaktad?r. Kriter geçerlili?i aç?s?ndan, ölçek sonuçlar?n?n atletik performans veya motivasyon gibi ilgili yap?larla anlaml? korelasyonlar göstermesi beklenir.

Güvenirlik

Ölçe?in güvenirli?i, ölçüm sonuçlar?n?n tutarl?l???n? ve kararl?l???n? ifade eder. Uyarlama çal??mas?nda, SOPDDÖ-2'nin iç tutarl?l?k güvenirli?i, Cronbach Alfa katsay?s? kullan?larak de?erlendirilmi?tir. Dokuz alt boyutun her birinin ve toplam ölçe?in, sosyal bilimler ara?t?rmalar? için kabul edilebilir düzeyde yüksek iç tutarl?l?k katsay?lar?na sahip oldu?u rapor edilmi?tir.

Güvenirlik çal??malar?n?n detaylar? (örne?in, test-tekrar test güvenirli?i katsay?lar?), tam uyarlama makalesinde yer almaktad?r. Yüksek güvenirlik de?erleri, ölçe?in farkl? zamanlarda veya farkl? madde setleriyle uyguland???nda benzer sonuçlar üretece?i anlam?na gelir, bu da SOPDDÖ-2'nin performans psikolojisi ara?t?rmalar?nda kararl? bir araç oldu?unu gösterir.

Faktör Analizi

Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçe?i-2, teorik olarak belirlenmi? 36 maddeden ve 9 alt boyuttan olu?ur. Bu yap?, ak?? deneyiminin çok boyutlu do?as?n? yans?t?r. Faktör analizi, maddelerin beklenen dokuz faktöre yüklendi?ini teyit etmi?tir. Her bir faktör (alt boyut), ak???n

ARABPSYCHOLOGY.COM

benzersiz bir yönünü temsil eden dört madde içerir.

Dokuz Faktörlü Yap?:

Görev Zorlu?u-Beceri Dengesi
Eylem-Fark?ndal?k Birle?imi
Aç?k (net) Hedefler
Belirli Geri Bildirim
Göreve Odaklanma
Kontrol Duygusu
Kendilik Fark?ndal???n?n Azalmas?
Zaman?n Dönü?ümü
Amaca Ula?ma Deneyimi

Bu faktör yap?s?, ölçe?in hem kuramsal temele uygunlu?unu hem de Türk örnekleminde yap?sal geçerlili?ini destekleyen önemli bir bulgudur.

Araç

Test Türü: Uyarlama

Format: 36 madde, 9 alt boyutlu Likert tipi bir ölçektir. Derecelendirme 5'li Likert ölçe?i kullan?larak yap?l?r (1=**Her zaman** - 5=**Hiç bir zaman**). Yüksek puanlar, bireyin ak?? deneyimini sürekli bir e?ilim olarak daha az ya?ad???n?, dü?ük puanlar ise daha s?k ya?ad???n? gösterir.

Mevcut Diller: Türkçe (Uyarlama Dili), Orijinal (Büyük olas?l?kla ?ngilizce).

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

Ya? Grubu: Ergenler ve Yeti?kinler.

Popülasyon Detaylar?: Uyarlama çal??mas? genellikle üniversite ö?rencileri veya çe?itli spor dallar?ndan sporcular üzerinde gerçekle?tirilmi?tir.

Test Metodolojisi: Bireysel veya grup halinde uygulanabilen öz bildirim ölçe?idir. Kat?l?mc?lar, maddeleri okuyarak, genel olarak performans gösterdikleri aktiviteler s?ras?nda bu duygusal durumlar? ne s?kl?kta deneyimlediklerini belirtirler.

Anahtar Kelimeler

Ak??, Ak?? Deneyimi, Optimal Performans, Sürekli Ak??, Psikometrik Özellikler, Sporcu

ARABPSYCHOLOGY.COM

Psikolojisi, Likert Ölçe?i, Faktör Yap?s?.

Yazarlar

Sorumlu Yazar: F. Hülya A?ç?

Yazar ORCID Tan?mlay?c?: Yay?n makalesinde belirtilmemi?tir.

Ba?l? Kurulu? E-posta Adresleri: fhasci@baskent.edu.tr (F. Hülya A?ç?)

Yaz??ma Adresi: Ba?kent Üniversitesi, Spor Bilimleri Bölümü (Uyarlama zaman?ndaki ba?l?l?k).

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Test Y?l? (Uyarlama): 2007.

?leti?im ve ?zinler: Ölçe?in akademik çal??malarda kullan?m? için sorumlu yazar F. Hülya A?ç? ile e-posta yoluyla ileti?ime geçilmesi önerilir.

Ücret: Akademik ve ara?t?rma amaçl? kullan?m için genellikle ücretsizdir, ancak ticari veya klinik amaçl? kullan?mlar için izin al?nmas? gerekebilir.

Ölçe?in orijinal PDF dosyas? a?a??daki ba?lant?dan indirilebilir: surekli-optimal-performans-duygu-durum-olcegi-2-toad.pdf.

Kaynaklar

A?ç?, F.H., Ça?lar, E., Eklund, R. C., Alt?nta?, A. Jackson, S. (2007). Durumluk ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 Ölçeklerinin Uyarlama Çal??mas?. *Spor Bilimleri Dergisi*, *18* (4), 182-196.

Makalenin tam metnine DergiPark üzerinden eri?im sa?lanabilir: dergipark.ulakbim.gov.tr.

Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçe?i-2 Maddeleri

Ölçek, toplam 36 madde ve 9 alt boyuttan olu?maktad?r. Her alt boyut 4 madde içermektedir:

Görev Zorlu?u-Beceri Dengesi (4 m): Zorlan?r?m; ama becerilerimin bu zorlu?u yenece?ine inan?r?m.

Eylem-Fark?ndal?k Birle?imi(4 m): Dü?ünmeksizin do?ru hareketleri yapar?m.

Aç?k (net) Hedefler (4 m): Ne yapmak istedi?imi çok iyi bilirim.

ARABPSYCHOLOGY.COM

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

Göreve Odaklanma (4 m): Dikkatimi tamamen yapmakta oldu?um ?eye odaklar?m.

Kontrol Duygusu (4 m): Yapt?klar?m üzerinde kontrole sahibimdir.

Kendilik Fark?ndal???n?n Azalmas? (4 m): Ba?kalar?n?n benim hakk?nda dü?ünebilecekleri ile ilgilenmem.

Zaman?n Dönü?ümü (4 m): Zaman?n farkl?la?t???n? hissederim (yava?l?yor veya h?zlan?yor).

Amaca Ula?ma Deneyimi (4 m): Bir?eyi denemekten zevk al?r?m.

ARABPSYCHOLOGY.COM