**SPORCULARDA İYİMSERLİK VE KARAMSARLIK ÖLÇEĞİ (SİVKÖ)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Hiçbir zaman | Nadiren  | Arada sırada | Sık sık  | Her zaman |
| 1.Spor yaşamımda başarı dolu günlerin beni beklediğine inanırım. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 2.Performansımın çok daha iyi olacağını düşünürüm. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 3.Spor yaşamımdaki her başarısızlığın olumlu yönlerini ararım. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 4.Branşımda en iyi dereceleri alacağıma inanırım. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 5.Günden güne tekniğimin çok daha iyi olacağını düşünürüm. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 6.Spor yaşamımdaki hedeflerimin hepsine ulaşacağıma inanırım. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 7.Sakatlandığımda bile şampiyon olacağım günleri düşünerek sakatlığımı unuturum. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 8.Branşımda eksikliklerim (teknik, taktik vb.) olsa da başarılı bir sporcu olacağıma inanırım. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 9.Her müsabakanın yeni bir umut olduğuna inanırım. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 10.Önceden olduğu gibi yine rakiplerime yenileceğimi düşünürüm. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 11.Yine kaybedeceğimi bildiğim için çaba harcamak istemem. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 12.Kaybettiğim müsabakalar aklıma geldiğinde asla başarılı olamayacağımı düşünürüm. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 13.Müsabakanın son saniyesine dek “başarısız olacağım” fikrinden kurtulamam. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 14.Müsabakada tüm aksiliklerin beni bulacağını düşünürüm. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 15.Yine kötü performans sergileyeceğimi düşündüğüm bir müsabaka için aylarca antrenman yapmak istemem. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 16.Tecrübelerime dayanarak rakiplerime karşı koymamın yararı olmadığını bilirim. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 17.Branşımdaki temel teknik becerilerimin hep yetersiz kalacağını düşünürüm. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 18.Önceki müsabakalarımda yaşadığım problemleri tekrar yaşayacağımı düşündüğüm için başarısız olacağıma inanırım. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |

**SİVKÖ,** *İyimserlik* ve *Karamsarlık* alt boyutlarından oluşmaktadır. Ölçek 5’li likertli bir ölçektir. Hiçbir zaman (1), Nadiren (2), Arada sırada (3), Sık sık (4) ve Her zaman (5) şeklinde derecelendirilmiştir.

*İyimserlik:* SİVKÖ’nün 1., 2., 3., 4., 5., 6., 7., 8. ve 9. maddelerini iyimserlik alt boyutu oluşturmaktadır. Sporcuların iyimserlik alt boyutundan alabileceği en düşük puan 9, en yüksek puan ise 45’tir. İyimserlik alt boyutundan alınan 9-20 puan düşük, 21-30 puan orta, 31-45 puan yüksek düzeyde iyimserliğe sahip olunduğunu ifade eder. Sporcuların iyimserlik puan ortalamalarındaki artış, sporcuların branşlarını icra ederken yeteneklerinin oldukça iyi olduğuna inanmasının, performansının her geçen gün geliştiğine inanmasının, müsabakada veya sporculuk yaşamında yaptığı hamlelerin başarıya ulaşacağına, branşında en üst düzeylere ulaşabileceğine inanmasının göstergesidir.

*Karamsarlık:* SİVKÖ’nün 10., 11., 12., 13., 14., 15., 16., 17. ve 18. maddeleri karamsarlık alt boyutunu oluşturmaktadır. Sporcuların karamsarlık alt boyutundan alabileceği en düşük puan 9, en yüksek puan ise 45’tir. Karamsarlık alt boyutundan alınabilecek en düşük puan 9 en yüksek 45’tir. Karamsarlık alt boyutundan alınan 9-20 puan düşük, 21-30 puan orta ve 31-45 puan yüksek karamsarlık düzeyine sahip olunduğunun göstergesidir. Sporcuların karamsarlık puan ortalamasındaki artış, sporcuların spor yaşamında daha önce de deneyim ettiği olumsuz-kötü durumları tekrar yaşayacağına ilişkin inancının, branşında başarısızlığın peşini bırakmadığı-bırakmayacağı algısının, kendini yenileyen ve tekrarlayan yenilgilerin süreceği inancının ve düşük performans sergileyeceğine ilişkin inancın göstergesidir.

Atıf:

Tekkurşun Demir, G. (2022). Sporcularda İyimserlik ve Karamsarlık Ölçeği’nin (SİVKÖ) Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *International Journal of Eurasia Social Sciences (IJOESS)*, 13(49), 875-887. DOI: http://dx.doi.org/10.35826/ijoess.3124