



Sporda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Ölçek Geliştirme, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Samet İCİK¹, Çağdaş CAZ²

¹Milli Eğitim Bakanlığı, Yozgat. <https://orcid.org/0000-0003-4999-0773>

²Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yozgat. <https://orcid.org/0000-0003-0262-6114>

To cite this article/ Atıf için:

İcik S., & Caz Ç. (2025). Sporda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Ölçek Geliştirme, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 127-139.

Özet

Çalışmanın amacı, sporda psikolojik iyi oluşu belirlemeyi amaçlayan bir ölçek geliştirmek, geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını yapmaktır. Mevcut çalışmaya toplamda 719 öğrenci (449 erkek, 270 kadın) katılım göstermiştir. Oluşturulan madde havuzu uzman görüşüne sunulmuş, uzman görüşü sonrası 65 madde analiz için hazır hale getirilmiştir. Taslak ölçeğe yönelik açımlayıcı faktör analizi uygulanmış ve bu işlem sonucunda elde edilen yapı, doğrulayıcı faktör analiziyle test edilerek doğrulanmıştır. Ardından, doğrulanan yapıya test-tekrar test yöntemi ve iç tutarlılık analizi gerçekleştirilmiştir. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda taslak ölçek, 3 faktör ve toplamda 31 maddeden oluşan bir yapı ortaya koymuştur. Bu yapı, doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiş ve nihai ölçek, 3 faktörlü ve 23 maddelik bir forma dönüşmüştür. Ölçeğin güvenirliliği, test tekrar test yöntemi ve iç tutarlılık analizi ile incelenmiştir. Analizler, Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayılarının 0,933 ile 0,974 arasında olduğunu göstermiştir. Sonuç, Mevcut ölçeğin, kapsam ve yapı geçerliğine bakımından güvenilir bir ölçme aracı olduğu belirlenmiştir.

Anahtar kelimeler: İyi oluş, Psikoloji, Spor

Psychological Well-Being Scale in Sports: Scale Development, Validity and Reliability Study

Abstract

The aim of this study was to develop a scale that aims to determine psychological well-being in sports and to conduct validity and reliability studies. A total of 719 students (449 males, 270 females) participated in the current study. The generated item pool was submitted to expert opinion, and following expert opinion, 65 items were made ready for analysis. Exploratory factor analysis was applied to the draft scale, and the resulting structure was tested and validated with confirmatory factor analysis. Subsequently, test-retest and internal consistency analyses were conducted on the confirmed structure. As a result of the exploratory factor analysis, the draft scale revealed a structure consisting of three factors and a total of 31 items. This structure was examined with confirmatory factor analysis, and the final scale was transformed into a three-factor, 23-item form. The reliability of the scale was examined using test-retest and internal consistency analysis. Analyses showed that Cronbach's Alpha internal consistency coefficients ranged from 0.933 to 0.974. Conclusion: It was determined that the current scale is a reliable measurement tool in terms of content and construct validity.

Keywords: Well-being, Psychology, Sports

*Sorumlu Yazar: Çağdaş CAZ

*Bu çalışma, Prof. Dr. Çağdaş CAZ danışmanlığında, Samet İCİK tarafından yapılan “Sporda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Ölçek Geliştirme, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması” başlıklı Yüksek Lisans tez çalışmasından özetlenerek hazırlanmıştır.

GİRİŞ

İlk zamanlarda İngiltere’de “disport” ya da “desport” olarak geçen kelimelerin zamanla “sport” şeklinde farklılaşarak günümüze kadar ulaştığı bilinmektedir. Türk toplumlarında özellikle Osmanlı Devleti ve daha eski zamanlarda “idman” kelimesinin kullanımıyla karşılaşılabilmekteyiz. Antik Dönemde de benzer ifadeler kullanılmıştır. Bunların içinde “agonisttik” ve “gymnastik” ifadelerinin dönemimizde kullanılan “yarışma sporları” ve “beden eğitimi” ifadelerine karşılık geldiği belirtilmektedir (Çınar vd., 2015).

Günümüzde ise spor, bireylerin hayatlarında önemli bir yere tutmakta ve sağlık, mutluluk ve huzurlu bir yaşam sürmelerinde kritik bir rol oynamaktadır. Evrensel bir bağlayıcı özelliğe sahip olan spor, bireyleri ortak bir noktada buluşturarak birleştirmeyi amaçlar (Talmiciler, 2008). Bu ortak noktada bireylerin sosyal yaşamları ve ilgi alanları, bazı sportif dallara yönelimi artırmaktadır (Tükenmez, 2009). Spor ile ilişkili olan ve sporcular için önemli bir yere sahip olan bazı kavramlar söz konusudur. Bu kavramlardan bazıları, psikoloji ve iyi oluş kavramlarıdır.

Psikoloji, davranışın ve zihinsel süreçlerin bilimidir. Psikoloji biliminin çok uzun bir mazisi fakat çok yeni bir tarihi olduğu ifade edilir. Yüzyıllar boyunca Eflatun ve Aristo, bireyin tutumlarına ve düşünsel süreçlerine ilgi göstermişlerdir. Buna rağmen 19. Yüzyılın bitişinden önce filozofları uzun yıllar düşündüren konulara bilimsel yöntemi uygulama fırsatı bulamamışlardır. Fakat bilimsel süreçleri uyguladıklarında psikoloji, felsefeden ayrılarak bir bilim haline dönüşmüştür (Morris, 2002). Psikoloji ile doğrudan bağlantılı olan kavramlardan biri ise iyi oluştur.

Pozitif psikolojinin içerisinde bulunan iyi oluş bir manada mutluluk ile eş anlamlı şekilde nitelendirilirken başka iyi oluş kavramlarına (psikolojik, nesnel, öznel iyi oluş gibi) yakın olarak kullanılabilmektedir. Well-being (iyi oluş) görüşü Aristo’ya kadar dayanmaktadır. Aristo, iyi oluşu (eudaimoni) bireyin davranışları ile elde edebileceklerinin doruk noktası olarak ifade eder (Kuyumcu, 2012). Felsefe ve psikoloji bilimleri birbirinden ayrıldıktan sonra psikoloji bilimi iyi oluşu kendi örnekleri içerisinde araştırmayı sürdürmüştür (Karaçam, 2016). Ryff (1989), iyi oluşun hastalık olmaması manasına gelmeyeceğini vurgulamış ve iyi oluşun temelinde kişinin var olan kapasitesini en üst seviyede gerçekleştirebilmesinin olduğunu vurgulamıştır. McGregor ve Little (1998), iyi oluşu hayatın anlamı ve hayattaki hedeflerin değerlendirilmesiyle ilişkilendirmiştir. Ryan ve Deci (2001), iyi oluşu psikolojik gereksinim ile ifade etmiştir. Onlara göre özgür iradeye sahip olma, yetenek ve iletişim kurabilme temel psikolojik gereksinimler olup bu duyguların doyum derecesi iyi oluşu ifade etmektedir.

Psikolojik iyi oluş bağlamında, yaşamda karşılaşılan varoluşsal zorlukları yönetebilen (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002) bireyler kendini seven, beğenen, kendisiyle alakalı pozitif görüşlere sahiptirler. Buradan hareketle kişinin pozitif ve negatif taraflarının bilincinde olması ve bu durumu olduğu şekli ile kabul etmesi, geçmiş deneyimlerinden pişmanlık duymaması, kendisi ile barışık olması durumu vardır. Bu kişilerde, toplum içinde verimli ve tatmin edici iletişim kurabilme, kendini karşıdaki insanın yerine koyabilme, kendi kararlarını kendisi alabilme özellikleri bulunur (Özmen, 2019).

Spor ile psikoloji, birbirleri ile ilişkili iki bilim alanıdır. Sporun bireylerin mental olarak kendilerini iyi hissetmelerinde katkısı olduğu düşünülmektedir. Bir sporcu kendini psikolojik olarak iyi hisseder ise ilgilendiği sportif branşta daha başarılı olabilmektedir. Bu başarı aynı zamanda gündelik hayatına da olumlu yansımaktadır. Alan yazının incelenmesiyle ortaya çıkan verilere göre, psikolojik iyi oluşla ilişkili farklı alanlarda çeşitli ölçüm araçlarının kullanıldığı görülmektedir. Mevcut ölçme aracının sporda psikolojik iyi oluş özelinde olması, spor bilimlerinde yapılacak çalışmalar için önemli olacaktır. Bu düşüncelere istinaden mevcut çalışma spor bilimleri/spor psikolojisi alanına katkı sunacaktır. Bu kapsamda mevcut çalışmanın amacı, spor bilimleri alanına katkı sağlayacağı düşünülen sporda psikolojik iyi oluş ölçeğini geliştirmektir.

YÖNTEM

Çalışma Grubu

Araştırmaya, spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören toplam 719 öğrenci (449 erkek, 270 kadın) katılmıştır. Veriler, Google anket ile toplanmıştır. Yapı geçerliği kapsamında açımlayıcı faktör analizi için 282 (192 erkek, 90 kadın), doğrulayıcı faktör analizi için 304 (181 erkek, 123 kadın) öğrenciye ait veriler kullanılmıştır. Tüm örneklemden toplanan veriler birbirinden bağımsızdır.

Tablo 1. Örneklem grubuna ilişkin betimsel değerler

Değişkenler	Kategori	AFA		DFA		Madde toplam puan-Cronbach Alpha-%27 alt-üst grup		Test tekrar test	
		f	%	f	%	f	%	f	%
Cinsiyet	Erkek	192	68,1	181	59,5	65	54,2	11	84,6
	Kadın	90	31,9	123	40,5	55	45,8	2	15,4
Aktif Olarak Spor Yapmak	Evet	203	72,0	206	67,8	57	47,5	8	61,5
	Hayır	79	28,0	98	32,2	63	52,5	5	38,5
Haftada Kaç Gün Spor Yapıyorsunuz?	Hiç yapmıyorum	44	15,6	50	16,4	33	27,5	0	0
	1-2 gün	103	36,5	98	32,2	41	34,2	4	30,8
	3-4 gün	101	35,8	121	39,8	32	26,7	6	46,2
	5-7 gün	34	12,1	35	11,5	14	11,7	3	23,1
Spor ile ilgili makale, kitap, tez okuyor musunuz?	Okuyorum	185	65,6	197	64,8	70	58,3	10	76,9
	Okumuyorum	97	34,4	107	35,2	50	41,7	3	23,1
Toplam		282	100,0	304	100,0	120	100,0	13	100,0

Veri Toplama Aracı

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcılara ilişkin cinsiyet, haftalık spor yapılan gün sayısı?, haftada kaç gün spor yapıyorsunuz?, spor ile ilgili makale, kitap, tez okuyor musunuz? sorular yer almaktadır.

Sporda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Analiz edilen ölçek 23 madde ve 3 faktörden oluşmaktadır. Ölçekte ters kodlanması gereken herhangi bir madde bulunmamaktadır. Değerlendirme, 5'li Likert tipi derecelendirme üzerinden yapılmaktadır ve seçenekler “5=kesinlikle katılıyorum”, “1=kesinlikle katılmıyorum” şeklinde sıralanmaktadır. Bir maddeye verilen puanın 5'e yakın olması o öneriye yüksek düzeyde katılımı, puanın 1'e yakın olması ise düşük düzeyde katılımı ifade etmektedir.

Verilerin Toplanması

Mevcut araştırma verileri, 2023-2024 Bahar yarıyılında öğrencilerin ders dönemleri içerisinde toplanmıştır. Bu bağlamda ilk olarak çalışma hakkında bilgilendirme yapılmış, veriler çevrimiçi olarak toplanmıştır.

Verilerin Analizi

Çalışmada öncelikle madde havuzu yazılmış, ilgili maddeler uzman görüşüne sunulmuş ve böylece maddelere ilişkin CVI değerleri hesaplanmıştır. CVI değeri sonrası, AFA ile test edilmiş ve kalan maddeler üzerinden başka bir gruptan veri elde edilmiştir. Daha sonra bu verilere DFA uygulanmıştır. DFA sonrası kalan maddeler ile başka bir bağımsız gruptan veri toplanmış ve cronbach alpha, madde toplam korelasyonu, %27 alt-üst grup değerleri hesaplanmıştır. Ve yine başka bir gruptan iki farklı zaman diliminde toplanan veriler ile test tekrar test sonuçları elde edilmiştir.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizler neticesinde elde edilen verilere ilişkin bulgu ve yorumlara yer verilmiştir.

Tablo 2. KMO ve Bartlett's test değerleri

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy. (Örneklem Yeterlilik Değeri)		0.959
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square (Ki-Kare Değeri)	8592.754
	df (Serbestlik Derecesi)	465
	Sig. (p)	0.000

Bir veri setine AFA uygulanabilmesi için yeterli örneklem büyüklüğüne sahip olunması kritik bir öneme sahiptir. Bu doğrultuda, faktör analizi yeterliliğinin değerlendirilmesinde Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) istatistiği dikkate alınmıştır. Kaiser'a göre, hesaplanan KMO değerinin 0,90 ve üzeri olması mükemmel bir uyum derecesine işaret etmektedir (Tavşancıl, 2002). Ölçeğe ilişkin KMO istatistiği 0.959 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgu, örneklem büyüklüğünün faktör analizi için mükemmel düzeyde yeterli olduğu göstermektedir.

Tablo 3. Açıklayıcı faktör analizi sonuçları

Alt Boyutlar	Maddeler	Fak. Yük. Değeri	Öz değer	Varyans (%)	Kümülatif Varyans (%)
Zihinsel Rahatlık	M17	0.810	18.288	58.993	58.993
	M10	0.798			
	M9	0.795			
	M16	0.792			
	M11	0.791			
	M18	0.738			
	M15	0.713			
	M22	0.699			
	M19	0.679			
	M4	0.658			
	M8	0.643			
	M13	0.635			
Zihinsel Refah	M48	0.730	2.214	7.141	66.134
	M50	0.708			
	M35	0.695			
	M28	0.693			
	M34	0.687			
	M47	0.686			
	M38	0.664			
	M49	0.660			
	M44	0.650			
	M29	0.633			
	M43	0.615			
Zihinsel Dayanıklılık	M32	0.849	1.383	4.460	70.594
	M30	0.809			
	M36	0.754			
	M31	0.739			
	M25	0.640			
	M33	0.627			
	M63	0.618			
	M41	0.605			

Yapılan analiz sonrası öz değeri 1 veya daha büyük olan faktörler değerlendirmeye dâhil edilmektedir. Bu hususa Kaiser kriteri olarak adlandırılmaktadır (Kartal ve Bardakçı, 2018). AFA sonrası öz değeri 1’den büyük olan üç alt boyut elde edilmiştir. Alt boyut sayısının belirlenmesi ve yapı geçerliği açısından önemli olan bir diğer faktör ise toplam açıklanan varyanstır.

Açıklanan varyans değerleri göz önüne alındığında, söz konusu 3 faktörlü yapının toplam varyansın %70.594’ünü açıkladığı görülmektedir (Tablo 3). Faktörlerin açıkladıkları varyans oranları ise sırasıyla Zihinsel Rahatlık için %58.993; Zihinsel Refah için %7.141 ve Zihinsel

Dayanıklılık %4.460 şeklindedir. Maddelere ait faktör yük değerleri için genellikle 0,45 üzeri değerlerin yeterli olduğu belirtilmektedir (Büyüköztürk, 2002). Tablo 3'e bakıldığında belirtilen değerlerinin 0,605-0,849 aralığında değiştiği görülmektedir. Buna göre, 3 faktörlü modelde yer alan her bir maddenin faktör yük değerlerinin yüksek ve yeterli değerler olduğu söylenebilir.

Tablo 4. Uyum iyiliği indeksleri

Uyum İndeksleri	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Araştırma Bulgusu	Uyum Derecesi
χ^2/sd	≤ 3	≤ 5	2.795	İyi Uyum
GFI	≥ 0.90	≥ 0.85	0.851	Kabul Edilebilir Uyum
IFI	≥ 0.95	≥ 0.90	0.920	Kabul Edilebilir Uyum
TLI	≥ 0.95	≥ 0.90	0.910	Kabul Edilebilir Uyum
CFI	≥ 0.95	≥ 0.90	0.920	Kabul Edilebilir Uyum
RMSEA	≤ 0.05	≤ 0.08	0.077	Kabul Edilebilir Uyum

DFA sonucunda ölçeğin uyum iyiliği indeksi ile ilgili değerler, kritik değerlerle kıyaslandığında modelin iyi uyum ve kabul edilebilir seviyede uyum sağladığı belirlenmiştir. DFA sonuçları, AFA ile oluşturulan üç faktörlü ölçme yapısının farklı bir örneklem üzerinde de doğrulandığını ortaya koymuştur.

Tablo 5. Standart regresyon katsayı değerleri

Sıra No	Faktörler	Faktör Yüğü	AVE
Faktör 1 ~ Zihinsel Rahatlık ~ 9 madde			
M4	Spor, bireylerin olumlu düşünmesini sağlar.	0.546	0.534
M8	Spor, yaşama bağlılığını artırır.	0.560	
M10	Spor yoluyla fit bir görünüşe sahip olmak, psikolojik olarak iyi hissetmemi sağlar.	0.676	
M11	Sağlıklı bir bedene sahip olmak, sağlıklı bir psikolojiye sahip olmayı destekler.	0.769	
M13	Spor, günlük hayatın yoğunluğundan, stresinden uzaklaşmamı sağlar.	0.794	
M15	Sporun solunum sistemi üzerine olumlu etkileri olduğunu bilmek, iyi hissetmemi sağlar.	0.851	
M16	Sporun dolaşım sistemine iyi geldiğini bilmek, iyi hissetmemi sağlar.	0.825	
M17	Spor yoluyla kilomu kontrol edebilmem düşüncesi, zihinsel olarak rahatlamamı sağlar.	0.737	
M18	Spor yapmanın kardiyovasküler dayanıklılığı arttırdığını bilmek, huzurlu ve mutlu hissetmemi sağlar.	0.755	
Faktör 2 ~ Zihinsel Refah~ 8 madde			
M28	Spor yaparken kendimi rahatlamış hissedirim.	0.737	0.588
M29	Sporun hayatımda yer alması, hayatı daha anlamlı yaşayabilmemi sağlar.	0.799	
M38	Spor yapmak, kendime olan güvenimi artırır.	0.798	
M44	Spor yapmak, kendimi olumlu algılamamı sağlar.	0.765	
M47	Spor, sağlıklı bir yaşlanma sağlar.	0.700	
M48	Spor yapmak, kendimi huzurlu hissetmemi sağlar.	0.818	
M49	Spor yaptığımda, spor yapmayan bireylere göre daha mutlu olduğumu düşünürüm.	0.728	
M50	Spor yapmak, zihinsel olarak dinç olmamı sağlar.	0.784	
Faktör 3 ~ Zihinsel Dayanıklılık ~ 6 madde			
M30	Spor yoluyla, karşılaştığım zorluklarla başa çıkmayı öğrenirim.	0.758	0.607
M31	Spor ile yeni ortamlara uyum sağlamayı öğrenirim.	0.816	
M32	Spor, beklenmedik durumlarla başa çıkmayı öğretir.	0.798	
M36	Spor yapmak, olaylara farklı açılardan bakabilmemi sağlar.	0.771	
M41	Sporun içinde yer almak (taraf, seyirci, birey vb.) yaşadığım olumsuzlukların üstesinden gelme noktasında güç verir.	0.744	
M63	Spor yapan birey, kaygı ile rahatlıkla baş edebilir.	0.789	
GENEL AVE DEĞERİ: 0.572			

Yapı geçerliği açısından değerlendirildiğinde, DFA sonucunda madde faktör yüklerinin 0.40'ın üzerinde olması beklenmektedir (Hair vd., 1999). Ölçek maddelerinin bu değeri aşmış olması, ölçeğin yapı geçerliği açısından kabul edilebilir olduğunu ortaya koymaktadır (Tablo 5).

Ayrıca, yapı geçerliğinin önemli bir başka göstergesi hesaplanan AVE değerleridir. Aynı faktör altında yer alan ifadelerin birbiriyle uyumlu olup olmadığını inceleyen AVE değerlerinin 0.5'in üzerinde olması, faktörün uyum geçerliğine sahip olduğunu göstermektedir (Fornell ve Larcker, 1981). Faktörlere ait AVE değerleri Zihinsel Rahatlık için 0.534, Zihinsel Refah için 0.588 ve Zihinsel Dayanıklılık için ise 0.607 olarak hesaplanmıştır (Tablo 5).

Tablo 6. Madde-toplam puan korelasyonları

AFA Madde No	DFA Madde No	Madde Toplam Puan Korelasyonu No	M.T.P.K.
M4	M1	M1	0.639
M8	M2	M2	0.819
M10	M4	M3	0.780
M11	M5	M4	0.772
M13	M6	M5	0.750
M15	M7	M6	0.772
M16	M8	M7	0.749
M17	M9	M8	0.747
M18	M10	M9	0.862
M28	M14	M10	0.799
M29	M15	M11	0.876
M30	M16	M12	0.755
M31	M17	M13	0.785
M32	M18	M14	0.767
M36	M22	M15	0.716
M38	M23	M16	0.815
M41	M24	M17	0.772
M44	M26	M18	0.836
M47	M27	M19	0.728
M48	M28	M20	0.828
M49	M29	M21	0.740
M50	M30	M22	0.843
M63	M31	M23	0.819

Ölçekte yer alan maddeler ile toplam puan arasındaki ilişkiyi ifade eden madde-toplam korelasyon katsayısı (Tezbaşaran, 1996) hakkında yapılan değerlendirmelere göre, bu katsayının en az 0.30 olması gerektiği belirtilmiştir (Büyüköztürk, 2010). Analiz, ölçekte yer alan maddelerin 0.30'dan yüksek değerler aldığını göstermiştir (Tablo 6). Bu kapsamda maddelerin tümünün ölçeğin bütünüyle benzer yönde hareket ettiği ve bu sebeple tüm maddelerin ölçekte kalması uygun görülmüştür.

Tablo 7. Ölçeğin maddelerinin ayırt ediciliğine ilişkin T-testi sonuçları

Madde	Grup	N	Ort.	Ss.	t(p)	Madde	Grup	N	Ort.	Ss.	t(p)
Madde 1	Üst	32	5.00	0.00	4.941 0.000	Madde 13	Üst	32	5.00	0.00	10.809 0.000
	Alt	32	3.93	1.21			Alt	32	3.06	1.01	
Madde 2	Üst	32	5.00	0.00	6.857 0.000	Madde 14	Üst	32	4.96	0.17	11.985 0.000
	Alt	32	3.59	1.16			Alt	32	2.84	0.98	
Madde 3	Üst	32	5.00	0.00	5.109 0.000	Madde 15	Üst	32	5.00	0.00	9.933 0.000
	Alt	32	4.00	1.10			Alt	32	3.03	1.12	
Madde 4	Üst	32	5.00	0.00	5.850 0.000	Madde 16	Üst	32	5.00	0.00	7.317 0.000
	Alt	32	3.81	1.14			Alt	32	3.53	1.13	
Madde 5	Üst	32	5.00	0.00	7.411 0.000	Madde 17	Üst	32	4.96	0.17	10.366 0.000
	Alt	32	3.59	1.07			Alt	32	2.87	1.12	
Madde 6	Üst	32	5.00	0.00	7.317 0.000	Madde 18	Üst	32	5.00	0.00	7.020 0.000
	Alt	32	3.53	1.13			Alt	32	3.34	1.33	
Madde 7	Üst	32	5.00	0.00	7.973 0.000	Madde 19	Üst	32	5.00	0.00	6.338 0.002
	Alt	32	3.62	0.97			Alt	32	3.93	0.94	
Madde 8	Üst	32	5.00	0.00	6.966 0.000	Madde 20	Üst	32	5.00	0.00	7.482 0.003
	Alt	32	3.50	1.21			Alt	32	3.62	1.03	
Madde 9	Üst	32	5.00	0.00	9.396 0.000	Madde 21	Üst	32	5.00	0.00	9.198 0.000
	Alt	32	3.12	1.12			Alt	32	2.93	1.26	
Madde 10	Üst	32	5.00	0.00	7.112 0.000	Madde 22	Üst	32	5.00	0.00	6.685 0.000
	Alt	32	3.43	1.24			Alt	32	3.56	1.21	
Madde 11	Üst	32	4.96	0.17	9.644 0.000	Madde 23	Üst	32	4.96	0.17	11.143 0.000
	Alt	32	3.18	1.02			Alt	32	3.00	0.98	
Madde 12	Üst	32	5.00	0.00	9.688 0.000	ÖLÇEĞİN GENELİ	Üst	32	114.87	0.33	11.497 0.000
	Alt	32	3.03	1.14			Alt	32	78.12	18.07	

Ölçek geliştirme çalışmalarında, maddelerin ayırt ediciliği yüksek olanlarını belirlemek amacıyla alt ve üst gruplara dayalı madde analizi yöntemi kullanılmaktadır (Turgut ve Baykul, 1992). Sporda psikolojik iyi oluş ölçeğinde bulunan maddelerin ayırt ediciliğini incelemek için, 120 katılımcının puanları büyükten küçüğe sıralanmış ve bu kapsamda %27'lik dilimde yer alan alt ve üst gruptaki 32'şer kişinin toplam puan ortalamaları bağımsız örneklem t testi ile karşılaştırılmıştır (Tablo 7).

Tablo 7'de yer alan bulgulara göre, ölçekte bulunan 23 maddenin her biri için alt ve üst grup ortalama puanları arasında anlamlı farklılıkların bulunduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu sonuçlar, ölçekte bulunan tüm maddelerin ayırt edici özellik taşıdığını ve dolayısıyla ölçekte yer almaya devam etmeleri gerektiğini göstermektedir.

Tablo 8. Test-tekrar-test uygulaması

Ölçek ve Alt Boyutlar	Uygulamalar	N	Ort.	Ss.	t	p	r(p)
Zihinsel Rahatlık	Birinci Uygulama	13	4.50	0.28	2.087	0.059	0.794 (0.001)
	İkinci Uygulama	13	4.37	0.36			
Zihinsel Refah	Birinci Uygulama	13	4.16	0.56	0.617	0.549	0.920 (0.000)
	İkinci Uygulama	13	4.12	0.56			
Zihinsel Dayanıklılık	Birinci Uygulama	13	4.33	0.47	-0.492	0.632	0.840 (0.000)
	İkinci Uygulama	13	4.37	0.51			
Sporda Psikolojik İyi Oluş	Birinci Uygulama	13	4.34	0.40	1.097	0.294	0.918 (0.000)
	İkinci Uygulama	13	4.28	0.44			

Ölçeğin, on beş gün ile bir ay aralığında tekrar uygulanması sonucunda puan ortalamalarının anlamlı olmaması, ölçüm sonuçlarının benzerliğini göstermektedir (Aksayan ve Gözüm, 2002). Ölçeğin geneli ve alt boyutları için iki hafta ara ile uygulama yapılmış ve bu uygulamalar bağımlı gruplar t testi ile sınanmıştır (Tablo 8). T-testi sonuçları ölçeğin genel yapısında ve alt boyutlarında iki uygulama arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını göstermektedir ($p>0.05$). Bu benzerlik, ölçeğin güvenilirliğinin bir göstergesi olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca, kararlılık katsayılarının ölçeğin genelinde ve alt boyutlarda bire yakın, yüksek ve anlamlı değerler taşıdığı belirlenmiştir.

Tablo 9. Cronbach α Katsayı Değerleri (n=120)

Ölçek ve alt boyutlar	Madde sayısı	Cronbach α Değeri
Zihinsel Rahatlık	9	0.943
Zihinsel Refah	8	0.950
Zihinsel Dayanıklılık	6	0.933
Sporda Psikolojik İyi Oluş	23	0.974

Öte yandan, ölçeğin Cronbach α katsayısının yüksek çıkması, ölçek maddelerinin birbirleriyle uyumlu olduğunu göstermektedir (Tezbaşaran, 1996). İlgili değerlerin 0.70'in üzerinde olması istenmektedir (Kartal ve Bardakçı, 2018). Sporda psikolojik iyi oluş ölçeğinin cronbach α katsayı değerlerinin 0.70'in üzerinde olduğu belirlenmiştir (Tablo 9).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Açımlayıcı faktör analizi sırasında ölçeğin yapısının belirlenmesi amacıyla herhangi bir faktöre dâhil olmayan ya da birden fazla faktöre binişik şekilde dağılım gösteren maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Bu işlemler sonucunda ise 3 alt boyut ve 31 maddelik bir yapı ortaya çıkmış olup, bu yapı toplam varyansın %70.594'ünü açıklamıştır. Alan yazın incelendiğinde; psikolojik yıldırma ölçeğinin tek faktörlü yapısının toplam varyansın %45,93'ünü açıkladığı

görülmüştür (Tatar vd., 2013). Covid-19 ile ilişkili psikolojik sıkıntı ölçeğinin açıklanan toplam varyansı %54.03 olarak hesaplanmıştır (Ay vd., 2022). Ergenlik psikolojik dayanıklılık ölçeğine ilişkin AFA analiziyle toplam varyansın %56,99'u açıklandığı ve 29 maddelik 6 faktörlü bir yapının ortaya çıktığı belirlenmiştir (Bulut vd., 2013). Bir diğer çalışmada psikolojik iyi oluş ölçeğine ilişkin toplam varyans değeri %40.46 olarak bulunmuştur (Özmete, 2016). Psikolojik iyi olma ölçeği kapsamında yapılan analizler, toplam varyansın %68'inin açıklandığını ve altı faktörlü bir yapının ortaya çıktığını göstermiştir (Akın, 2008). Yetişkin psikolojik sağlamlık ölçeğinde dört faktörlü yapı toplam varyansın %65'ini açıkladığı görülmüştür (Arslan, 2015).

Büyüköztürk (2002)'e göre AFA sonucu madde faktör yüklerinin 0,45 üzerinde olması yeterlidir. Mevcut ölçek madde faktör yüklerinin 0.605-0.849 aralığında yer aldıkları belirlenmiştir. DFA sonucunda, modelin 3 alt boyut ve 23 maddeden oluştuğu ve verilerle iyi derecede uyum sağladığı belirlenmiştir. Bu doğrultuda, AFA ile ortaya konulan yapının başka bir örneklem üzerinde de geçerli olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, DFA sonuçlarına göre tüm maddelerin faktör yükleri yüksek ve anlamlı bulunmuş, modelin genel olarak iyi uyum ve kabul edilebilir derecede uyum gösterdiği belirlenmiştir. Ayrıca, faktörlere ait AVE değerleri alt sınır olan 0,50'den yüksek olarak hesaplanmıştır. Literatür incelendiğinde; psikolojik iyi oluş ölçeğine ilişkin DFA sonrası ki-kare serbestlik derecesinin yeterli düzeyde, NFI, RFI'nın kabul edilebilir; GFI, CFI ve IFI indekslerinin mükemmel uyum değerlerine sahip olduğu görülmüştür (Telef, 2013). Ergenler için psikolojik zihinlilik ölçeğinin DFA sonrası model uyumunun iyi düzeyde olduğu bulunmuştur (Uzun vd., 2020). Bir diğer çalışmada sporda psikolojik ihtiyaçlar durum ölçeğinin DFA sonuçlarına göre χ^2/sd değerinin yüksek düzeyde uyum gösterdiği, CFI ve NFI değerlerinin kabul edilebilir derece uyuma sahip olduğu kabul, RMSEA değerinin veriye iyi uyum sağladığı söylenebilir (Bülbül ve Akyol, 2020). Sporda psikolojik ihtiyaçlar durumu ölçeğinin DFA sonrası faktör yükleri 0,43-0,86 arasında yer almıştır (Ünver vd., 2022).

Ölçeğin maddeleri üzerinde öncelikle madde-toplam korelasyonuna dayalı bir madde analizi gerçekleştirilmiş ve yapılan analizler sonucunda tüm maddelerin, literatürde genel kabul gören alt sınır olarak belirlenen 0,30 değerini (Büyüköztürk, 2010) aştığı görülmüştür. Literatür incelendiğinde; psikolojik iyi oluş ölçeğine ilişkin madde toplam puanların 0,41 ile 0,63 arasında yer aldığı saptanmıştır (Telef, 2013). Bir başka çalışmada madde-toplam korelasyon analizi incelenmiş ve korelasyon katsayılarının 0,59 ile 0,81 arasında değiştiği belirlenmiştir (Bulut vd., 2013). Yaşlılarda psikolojik iyi oluş ölçeğinin madde toplam korelasyon değerleri ise 0,48 ile 0,69 arasında değiştiği belirlenmiştir (Gümüş Demir, 2022).

Mevcut çalışmada, alt-üst grup madde analizi, ölçek maddelerinin ayırt ediciliğe sahip olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde; ergenlik psikolojik dayanıklılık ölçeği kapsamında alt-üst grup analizi sonrası tüm maddelerde anlamlı farklılıklar ortaya çıktığı belirlenmiştir (Bulut vd., 2013).

Ölçeğin güvenilirlik analizleri ise kararlılık ve iç tutarlılık bağlamında ele alınmıştır. Kararlılığı değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilen test-tekrar test uygulaması, ölçeğin ve alt boyutlarının iki hafta arayla aynı örneklem üzerinde uygulanması sonucu benzer puanlar elde edilmesini sağlamıştır. Literatür incelendiğinde; yetişkin psikolojik sağlamlık ölçeğinin test-

tekrar test katsayılarının benzer olduğu bulunmuştur (Arslan, 2015). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin test-tekrar test güvenilirliklerinin ise 0,68 ile 0,81 arasında değiştiği bulunmuştur (Basım ve Çetin, 2011).

Son olarak ölçeğin tamamı ve alt boyutları için hesaplanan Cronbach α katsayısı değerlerinin yeterli derecede olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde; ergenlik psikolojik dayanıklılık ölçeği alt boyutların Cronbach alfa katsayılarının 0,61 ile 0,89 arasında olduğu tespit edilmiştir (Bulut vd., 2013). Bir başka çalışmada hesaplanan Cronbach alpfa katsayıları birinci faktör için 0,86; ikinci faktör için 0,88 ve üçüncü faktör için 0,86 olarak bulunmuştur (Özmete, 2016). PİÖÖ'nün alfa iç tutarlılık katsayılarının 0,87 ile 0,96 arasında olduğu görülmüştür (Akın, 2008). Sporda psikolojik ihtiyaçlar durum ölçeğinin alt boyut puanlarından elde edilen Cronbach alfa katsayılarının 0,70'den yüksek olduğu belirlenmiştir (Bülbül ve Akyol, 2020). Yetişkin psikolojik sağlamlık ölçeğinin toplam iç tutarlılık katsayısı 0,94 olarak hesaplanmıştır (Arslan, 2015).

KAYNAKLAR

- Akın, A. (2008). Psikolojik iyi olma ölçekleri: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8(3), 721-750.
- Aksayan, S., & Gözüm, S. (2002). Guide for intercultural scale adaptation: Psychometric features and intercultural comparison. *Journal of in Nursing Research Developing*, 4(2), 9-20.
- Arslan, G. (2015). Yetişkin psikolojik sağlamlık ölçeğinin (YPSÖ) psikometrik özellikleri: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2), 344-357.
- Ay, T., Oruç, D., & Özdoğru, A.A. (2022). Adaptation and evaluation of COVID-19 related psychological distress scale Turkish form. *Death Studies*, 46(3), 560-568.
- Basım, N., & Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-14.
- Bulut, S., Doğan, U., & Altundağ, Y. (2013). Adolescent psychological resilience scale: Validity and reliability study. *Suvremena Psihologija*, 16(1), 21-32.
- Bülbül, A., & Akyol, G. (2020). Sporda psikolojik ihtiyaçlar durum ölçeği (SPİDÖ): Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 31(4), 163-173.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. (2. Baskı). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. (12. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Çınar, V., Aktop, A., Karahüseyinoğlu, M.F., Deniz, M., Savucu, Y., Demir, E., Şahin, G., Nalbant, S., Çadır, A. (2015). *Spor Bilimlerine Giriş* (E. Demir, Ed.) Ankara: Nobel Yayınları.
- Fornell C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equations models with unobservable variables and measurement error. *Journal Marketing Research*, 18(1), 39-50.
- Gümüş Demir, Z. (2022). Yaşlılarda psikolojik iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Senex Yaşlılık Çalışmaları Dergisi*, 6(1), 16-32.
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L. & Black, W. C. (1999). *Análisis multivariante*. Prentice Hall.
- Karaçam, A. (2016). *Beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algılarında yordayıcı olarak akademik iyimserlik, psikolojik iyi oluş ve fiziksel saygı* (Doktora tezi), Gazi Üniversitesi.
- Kartal M., & Bardakçı S. (2018). *SPSS ve AMOS Uygulamalı örneklerle güvenilirlik ve geçerlik analizleri*. Ankara: Akademisyen Yayınevi.

- Keyes, C.L.M., Shmotkin, D., ve Ryff, C.D. (2002). Optimizing well-being: The emprical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Kuyumcu, B. (2012). *Üniversite öğrencilerinin duygularını fark etmeleri ve ifade etmeleri ile psikolojik iyi oluşları: Kültürlerarası bir karşılaştırma* (Doktora tezi), Gazi Üniversitesi.
- McGregor, I., & Little, B.R. (1998). Personal projects, happiness and meaning: On doing well and being yourself, *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 494-512.
- Morris, C. G. (2002). *Psikolojiyi anlamak* (H.B. Ayşavık, M. Sayıl, Çev.). Türk Psikologlar Derneği Yayınları. (Orijinal çalışma 1996 yılında yayınlandı).
- Özmen, T. (2019). *Proaktif Kişiliğin sporcuların psikolojik iyi oluş düzeyine etkisi* (Yüksek lisans tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özmete, E. (2016). Evli kadınlar ve erkekler için psikolojik iyi oluş ölçeğinin Türkçeye uyarlaması. *Bilig*, 78, 361-391.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and homan potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being, *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everyting, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Talimciler, A. (2008). Futbol değil iş: endüstriyel futbol. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 26, 89-114.
- Tükenmez, M. (2009). *Toplum bilim ve spor*. İstanbul: Kaynak Yayınları.
- Tatar A., Namlı M., Özüdoğru, M.T., Uysal, A.R., Yeşilkanat G., Bahadır, E., Kalender, B., & Aydın, S. (2017). A Psikolojik yıldırma ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Journal of Behavior at Work*, 2(2), 79-88.
- Tavşancıl, E. (2002). *Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Telef, B.B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Tezbaşaran, A.A. (1996). *Likert tipi ölçek geliştirme kılavuzu*. Psikologlar Derneği Yayınları.
- Turgut, M. F., & Baykul, Y. (1992). *Ölçekleme teknikleri*. ÖSYM Yayınları.
- Uzun, K., Tagay, O., & Karataş, Z. (2020). Ergenler için psikolojik zihinlilik ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(2), 322-342.
- Ünver, Ş., Yılmaz, M., Atan, T., Çankaya, S., & Savucu, Y. (2022). Sporda psikolojik ihtiyaçlar durumu ölçeği (SPİDÖ): Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *On Dokuz Mayıs Üniversitesi Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 13(1), 75-88.

Madde No	Alt Boyutlar		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
		SPORDA PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ					
1	Zihinsel Rahatlık	Spor, bireylerin olumlu düşünmesini sağlar.	1	2	3	4	5
2		Spor, yaşama bağlılığını artırır.	1	2	3	4	5
3		Spor yoluyla fit bir görünüme sahip olmak, psikolojik olarak iyi hissetmemi sağlar.	1	2	3	4	5
4		Sağlıklı bir bedene sahip olmak, sağlıklı bir psikolojiye sahip olmayı destekler.	1	2	3	4	5
5		Spor, günlük hayatın yoğunluğundan, stresinden uzaklaşmamı sağlar.	1	2	3	4	5
6		Sporun solunum sistemi üzerine olumlu etkileri olduğunu bilmek, iyi hissetmemi sağlar.	1	2	3	4	5
7		Sporun dolaşım sistemine iyi geldiğini bilmek, iyi hissetmemi sağlar.	1	2	3	4	5
8		Spor yoluyla kilomu kontrol edebilmem düşüncesi, zihinsel olarak rahatlamamı sağlar.	1	2	3	4	5
9		Spor yapmanın kardiyovasküler dayanıklılığı artırdığını bilmek, huzurlu ve mutlu hissetmemi sağlar.	1	2	3	4	5
10	Zihinsel Refah	Spor yaparken kendimi rahatlamış hissedirim.	1	2	3	4	5
11		Sporun hayatımda yer alması, hayatı daha anlamlı yaşayabilmemi sağlar.	1	2	3	4	5
12		Spor yapmak, kendime olan güvenimi artırır.	1	2	3	4	5
13		Spor yapmak, kendimi olumlu algılamamı sağlar.	1	2	3	4	5
14		Spor, sağlıklı bir yaşlanma sağlar.	1	2	3	4	5
15		Spor yapmak, kendimi huzurlu hissetmemi sağlar.	1	2	3	4	5
16		Spor yaptığımda, spor yapmayan bireylere göre daha mutlu olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
17		Spor yapmak, zihinsel olarak dinç olmamı sağlar.	1	2	3	4	5
18	Zihinsel Dayanıklılık	Spor yoluyla, karşılaştığım zorluklarla başa çıkmayı öğrenirim.	1	2	3	4	5
19		Spor ile yeni ortamlara uyum sağlamayı öğrenirim.	1	2	3	4	5
20		Spor, beklenmedik durumlarla başa çıkmayı öğretir.	1	2	3	4	5
21		Spor yapmak, olaylara farklı açılardan bakabilmemi sağlar.	1	2	3	4	5
22		Sporun içinde yer almak (tarafar, seyirci, birey vb.) yaşadığım olumsuzlukların üstesinden gelme noktasında güç verir.	1	2	3	4	5
23		Spor yapan birey, kaygı ile rahatlıkla baş edebilir.	1	2	3	4	5

Sporda Psikolojik İyi Oluş ölçeği, toplam 23 madde ve 3 faktör (alt boyut)'den oluşmaktadır. Ölçekte ters kodlanması gereken madde(ler) bulunmamaktadır.

Ölçekten alınabilecek en düşük puan 23, en yüksek puan ise 115'tir.