

Sporada Psikolojik Esneklik Ölçeği: Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

The Psychological Flexibility Sport Scale: Adaptation, Validity and Reliability Study

Özge KARAGÖZ^a, Hasan Birol ÇOTUK^b

^aSerbest Hekim, İstanbul, Türkiye

^bMarmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, İstanbul, Türkiye

ÖZET Amaç: Bu çalışmanın amacı, "Sporada Psikolojik Esneklik Ölçeği"nin (SPEÖ) Türkçe formunu geliştirmek ve sporcularda geçerlik ve güvenirliliğinin test etmektir. SPEÖ, Johles ve ark. tarafından 2020 yılında geliştirilmiştir. Çalışma, bireysel veya takım sporu dallarından 66 kadın (Xyaş=20,07) ve 82 erkek sporcuyu (Xyaş=20,14) ile yürütülmüştür. **Gereç ve Yöntemler:** Sporculara, "kişisel bilgi formu", "Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği [The Depression Anxiety Stress Scale (DASS21)]", "Sporada Bilinçli Farkındalık Ölçeği (SBFÖ)" ve "SPEÖ" uygulanmıştır. SPEÖ, 7 maddeden oluşur ve 7'li Likert tipe sahiptir. Ölçeğin yapı geçerliği için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Ölçeğin güvenirliliği için Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı, hem güvenirlilik hem de geçerlik analizi için ortalama açıklanan varyans (OAV) ve birleşik güvenirlilik (BG) değerleri incelenmiştir. Son olarak DASS21 ve SBFÖ ile SPEÖ arasında çakışmalı geçerlilik test edilmiştir. Analizler IBM SPSS Statistics 22 (United States) ve IBM SPSS AMOS 24 (United States) paket programlarında yapılmıştır. **Bulgular:** DFA'nın sonuçlarına göre ölçekte yer alan maddelerin faktör yükleri 0,58 ile 0,92 arasındadır ve tüm maddelere ait t-değerleri anlamlıdır (p<0,001). OAV katsayısı 0,50'nin BG katsayısı ise 0,70'in üzerinde bulunmuştur. Çakışmalı geçerlilik bağlamında DASS21 ile SPEÖ arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanırken, SBFÖ'nün yalnızca "yeniden odaklanma" alt boyutu ile anlamlı negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. **Sonuç:** Analizden elde edilen bulgular, "SPEÖ"nin sporcuların psikolojik esneklik becerisini değerlendirebilmek için geçerlik ve güvenirlilik koşullarını sağladığını kanıtlamaktadır.

ABSTRACT Objective: The purpose of this study was to develop the Turkish version of the "Psychological Flexibility Sport Scale (PFSS)" and test its validity and reliability in Turkish athletes. The PFSS was developed by Johles et al. in 2020. 66 female (mean age=20.07) and 82 male (mean age=20.14) athletes involved in individual or team sports participated in the study. **Material and Methods:** A "personal information form", "The Depression Anxiety Stress Scale (DASS21)", "The Mindfulness Inventory for Sport (MIS)" and "PFSS" were administered to athletes in this study. PFSS consists of 7 items and is a 7-point Likert-type scale. Confirmatory factor analysis was used to test construct validity, and the Cronbach alpha internal consistency coefficient was calculated to test the reliability of items. In addition, average variance extracted (AVE) and composite reliability (CR) results were examined for reliability and validity. After that, the concurrent validity was examined in relation to the DASS21 and MIS scales. IBM SPSS Statistics 22 and IBM SPSS AMOS 24 statistical software packages were used for analysis. **Results:** According to the confirmatory factor analysis results, the factor loading of items ranged between 0.58 and 0.92, and t values of all items were significant (p<0.001). In addition, AVE values determined were above 0.50, and CR values above 0.70. The concurrent validity of PFSS in relation to the DASS21 and MIS scales showed that there is a negative correlation between DASS21 and PFSS. Still, only the "refocusing" subscale of MIS and PFSS showed a negative correlation. **Conclusion:** The results of analysis demonstrated that PFSS is a valid and reliable scale to measure the psychological flexibility skills of athletes.

Anahtar Kelimeler: Sporada psikolojik esneklik; geçerlik; güvenirlilik

Keywords: Psychological flexibility in sport; validity; reliability

Sporun doğası, içsel ve çevresel birçok faktörün dinamik bir şekilde değişmesini, gelişmesini içermektedir ve aktif olarak değişen durumlarda mücadeleyi gerektirmektedir. Sporcuların performanslarını üst seviyelere çıkarabilmeleri, baskı yaratacak çeşitli durumlar sırasında da optimal seviyede performans

sergileyebilmelerine bağlıdır. Özellikle müsabaka sürecindeki stres etkenleri ile etkili başa çıkabilmeleri, üst seviyedeki sporcuların rakiplerinden daha iyi performans sergileyerek hedeflerine ulaşmalarındaki ayırıcı özellik olarak nitelendirilmektedir.¹ Bu nedenle psikolojik esneklik kavramı, sporcuların karşı-

Correspondence: Özge KARAGÖZ
Serbest Hekim, İstanbul, Türkiye
E-mail: ozgekaragoz92@gmail.com



Peer review under responsibility of Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences.

Received: 12 Dec 2022 Accepted: 30 Jan 2023 Available online: 13 Feb 2023

2146-8885 / Copyright © 2023 by Türkiye Klinikleri. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

laştıkları stres yaratan etkenlerle birlikte hedefleri doğrultusunda odaklanarak ilerleyebilmelerinde önem taşımaktadır.²

Psikolojik esneklik, “farkındalıkla içinde bulunulan an ile temas edebilme becerisi ve kişinin değerlerine ulaşma doğrultusundaki davranışlarının değişimi veya sürdürülebilmesi” şeklinde tanımlanmaktadır.³ Psikolojik esneklik, kişinin değer verdiği ve hedeflerine ulaşma sürecinde deneyimledikleri arzu edilmeyen duygu ve düşünceler içerisinde kalmaya gönüllü olma istekliliğidir.⁴ Psikolojik esneklik kavramının açıklanmasında, karşıt kavramı kabul edilen, psikolojik katılık kavramı ele alınmıştır. Psikolojik katılık, “yaşantısal kaçınma” ve “bilişsel füzyon” bileşenlerini içermektedir. Yaşantısal kaçınma, bireyin karşılaştığı durumun biçimini, sıklığını veya etkisini değiştirmek için başvurduğu stratejiler olarak tanımlanmaktadır. Bilişsel kaynaşma ise bireyin aklından geçen düşüncelerin içeriğinin farkında olmadan doğru kabul edilerek dış dünyayı değerlendirmek olarak tanımlanmaktadır.⁵ Psikolojik esneklik modeli, “şimdiki an farkındalığı”, “kabul”, “bilişsel ayrışma”, “bağlam olarak kendilik”, “değerler ve değerler doğrultusunda adanmış eylem” olmak üzere 6 bileşenden oluşmaktadır. Şimdiki an farkındalığı, içinde bulunan andaki psikolojik ve çevresel etmenler ile yargısız bir şekilde temas edebilme, an içinde kalabilme hâlidir. Kabul, yaşantısal kaçınmaya alternatif olan durumlar üzerinde bir değişiklik yapmaya çalışmadan, huzursuzluk veren duygu ve düşünceler ile çatışmadan fark ederek kapsayıcı olabilmektir.³ Bilişsel ayrışma, bireyin aklında oluşan düşünceler ile o düşünceleri üretenin kişinin kendisi olması arasındaki ilişkiye odaklanmaktadır. Düşüncelere direkt olarak yapışmak veya onları değiştirmeye çalışmak yerine onların yalnızca düşünce olduklarını fark ederek etkililiğini azaltmaktır. Bağlam olarak kendilik, bireyin, durumlar karşısındaki düşüncelerini, duygularını ve fiziksel duyularını gözlemleyen benliği ile fark edebilmesidir. İçsel ve dışsal deneyimlerimiz değişse dahi onları fark eden ayrı bir benliğimiz olduğumu fark edebilmek olarak açıklanmıştır.⁶

Alanyazın incelendiğinde, yaklaşık son 20 yıl içerisinde psikolojik esneklik kavramının farklı konularda, alanlarda ve farklı popülasyonlar üzerinde çalışıldığı görülmektedir. Endüstriyel psikolojide;

psikolojik esneklik kavramı, iş yaşamındaki performansı artırmak ve özellikle sağlık çalışanlarının iyilik hâllerinin gelişmesi gibi konularda ağırlık kazanmıştır.⁷⁻¹⁰ Bunun yanında insan sağlığını tehdit eden kronik rahatsızlıklar, Tip 2 diyabet ve fibromiyalji gibi rahatsızlıklar için psikolojik esneklik becerisinin gündelik hayatı kolaylaştırıcı rolünün olduğu bulunmuştur.¹¹⁻¹³ Ayrıca depresyon, kaygı ve psikolojik rahatsızlıkların etkisiyle ortaya çıkabilen yeme bozuklukları konularında psikolojik esneklik becerisinin etkisi incelenmiştir.^{14,15} Bunlara ek olarak romantik ilişki ve aile ilişki dinamiklerinde, terapistlerin mesleki gelişimlerinde ve psikolojik sağlamlıklarını kazanmalarında da psikolojik esneklik becerisi rol oynamaktadır.^{16,17}

Spor ve egzersiz psikolojisi alanyazını incelendiğinde, psikolojik esneklik kavramının henüz oldukça sınırlı sayıda incelendiği görülmektedir. Chang ve ark. 2018 yılında yaptıkları çalışmada, sporcu kimliğinin, tükenmişlik yaşayan sporcular üzerindeki rolünü incelemiştir.¹⁸ İkisi arasındaki ilişkide psikolojik esneklik modelinin kullanımı önerilmiştir. Çalışmanın sonucunda, psikolojik esneklik becerisinin düşük olduğu bireylerde, zaman geçtikçe sporcu kimliği ile bireylerin tükenmişlik seviyesi arasında pozitif bir ilişki bulunurken, psikolojik esneklik becerisi yüksek bulunan bireylerde zaman geçtikçe tükenmişlik seviyesi arasında negatif ilişki bulunmuştur. Bir diğer çalışma ise Mottola tarafından 2020 yılında, sakatlık sonrası spora geri dönme motivasyonu, sporcu kimliği ve psikolojik esneklik arasındaki ilişki incelenmiştir.¹⁹ Çıkan sonuçlarda psikolojik katılık kavramının sporcuların depresyon ve kaygı seviyeleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Psikolojik esneklik becerisini branşa özgü olarak araştıran ve beceri gelişimi için uygulama programını kabul ve kararlılık terapisi temelinde oluşturan Lundgren ve ark., 2019 yılında buz hokeyi sporcuları ile bu çalışmayı yürütmüştür.²⁰ Sporcuların performanslarını artırmak için kabul ve kararlılık terapi tekniklerinin kullanımının artmasıyla birlikte, sporcuların psikolojik esneklik becerilerini ölçen bir ölçüğe ihtiyaç duyulmuştur. Bu nedenle Johles ve ark. 2020 yılında “Sporda Psikolojik Esneklik Ölçeği”nin (SPEÖ) orijinalini geliştirmişlerdir.² Ölçeğin orijinal dili İsveççedir. Psikolojik esneklik tek alt boyutu 7 maddeden oluşmaktadır.

Maddelerin geliştirilmesi ve geçerlilik ve güvenilirliğinin test edilmesi olarak 2 aşamalı çalışma 2 farklı sporcu popülasyonu ile tamamlanmıştır. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, yaşları 15-19 olan 252 sporcu ile yürütülmüştür. Eş zamanlı geçerlilik için kaygı ve depresyon ölçekleri kullanılmıştır. Çalışmanın sonucu kabul ve adanmışlık terapi yaklaşımı ile değerlendirildiğinde, psikolojik esneklik becerisi gelişen sporcuların, yaşantısal kaçınma davranışlarında azalma görüldüğü ve istenmeyen durumlar ve duygulara karşı daha kabullenici olarak hedeflerine giden davranışları sergileyebildikleri belirtilmiştir.² Psikolojik esneklik becerisinin farklı kültürlerde spor ortamında ölçülmesi ile ilgili alanyazın incelendiğinde, psikolojik esneklik ile ilgili 2 ölçeğin olduğu görülmüştür. İlk ölçek, Lundgren ve ark.nın 2018 yılında, psikolojik esneklik kavramının içerisinde bulunan değerler, kabul ve bilinçli farkındalık bileşenlerinin spora özgü hâle getirilmesini savunarak buz hokeyi oyuncuları için geliştirdikleri Değerler, Kabul ve Bilinçli Farkındalık Ölçeğidir [The Values, Acceptance and Mindfulness Scale (VAMS)]. VAMS'ın geçerlik ve güvenilirliği kanıtlanmıştır.²¹ Bir diğer ölçek ise Badinlou ve ark.nın 2022 yılındaki çalışmalarında, İranlı takım ve bireysel sporcular için orijinali İsveç dilince olan SPEÖ'nün uyarlanmasıdır.²² İran uyarlamasının yapıldığı ölçek, geçerli ve güvenilir bulunmuştur. Türkçe alanyazın incelendiğinde, yalnızca SPEÖ'nün uyarlaması yapılmış olup, spora özgü olarak psikolojik esneklik becerisini ölçen bir ölçüm aracı oluşturulmamıştır. Bu bağlamda, spora özgü olarak geliştirilen SPEÖ'nün Türkçeye uyarlanması ve Türk sporcularda psikometrik değerlendirilmenin yapılarak güvenilirlik ve geçerlik kriterlerini karşılama niteliği sınanmalıdır.

GEREÇ VE YÖNTEMLER

SPEÖ'nün geçerlik ve güvenilirlik analizi, araştırma türleri arasında bulunun metodolojik çalışmalar içerisinde yer almaktadır.

KATILIMCILAR

Çalışmanın evrenini, İstanbul ilindeki bireysel ve takım sporları ile uğraşan 15-25 yaş arasındaki sporcular oluşturmaktadır. Çalışmada farklı spor branşlarından (atletizm, futbol, basketbol, kickboks, yüzme,

serbest dalış, tenis, voleybol, güreş, karate, badminton, tekvando, jimnastik, hentbol, masa tenisi, kürek, oryantiring, judo, bisiklet, paletli yüzme, wushu, kano) 66 kadın (ortalama yaş=20,1) ve 82 erkek sporcu (ortalama yaş=20,1) olmak üzere toplam 148 katılımcı bulunmaktadır. Sporcuların spor deneyim ortalaması 7,88 yıldır.

VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Kişisel Bilgi Formu

Çalışmaya katılan sporcuların, yaş, cinsiyet, sportif deneyim yılı ve branşı gibi özelliklerini belirlemeye yönelik kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

SPEÖ

Ölçek, Johles ve ark. tarafından 2020 yılında geliştirilmiştir. Orijinalinde geçerlilik çalışması, 2 aşamalı çalışma olarak gerçekleştirilmiştir. İlk çalışmada, farklı spor branşlarından 152 elit sporcu katılım sağlamıştır. Geçerlilik için keşfedici faktör analizi kullanılmış olup, 7 madde için tek faktör bulunmuştur. Psikolojik esneklik, performans ve yaşam kalitesi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ek olarak SPEÖ ile yaş, sportif deneyim yılı ve elit sporcu deneyim yılı arasında anlamlı ölçüde negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. İkinci aşamadaki çalışmada, 252 farklı sporcunun katılımı ile yürütülmüş olan doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile tek faktörlü olduğu desteklenmiştir. Ölçeğin yapı geçerlilik analizinde psikolojik esneklik becerisinin karşıtı olan yaşantısal kaçınma davranışı ile kaygı ve depresyon arasında pozitif yönlü ilişki olduğu saptanmıştır. Uyarlaması yapılan SPEÖ 7 madde ve tek psikolojik esneklik boyutundan oluşmaktadır. Katılımcılardan maddeleri, 1- asla doğru değil ve 7- her zaman doğru aralığında bir değerlendirme yapmaları istenmiştir. Ölçekte bulunan 7 maddenin hepsi ters maddedir. Ölçeğin Cronbach alfa değeri 0,928 olarak tespit edilmiştir. Örnek maddeler; "Geçmiş başarısızlıklarım ile ilgili anılarım ve deneyimlerim, beni yarışma/maç sırasında olumsuz etkiler", "Düşüncelerim yarışma/maç sırasında performansımı düşürür".²

VERİLERİN TOPLANMASI

On sekiz yaşından küçük olan sporcuların bağlı oldukları kulüplerdeki antrenörlerinden ve velilerinden

izin alınmıştır. Uygulama yapılmadan tüm katılımcılara gerekli olan bilgiler aktarılmış olup, yüksek lisans kapsamında olan çalışma için Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan (tarih: 8 Ekim 2021, no: 09.2021.1129) onay alınmıştır. Bununla birlikte bu çalışma, Helsinki Deklarasyonunda belirtilen etik ilkelere uygun olarak yürütülmüştür. Veriler, Ekim-Aralık 2021 sürecinde, aktif spor yapan bireyler ile yüz yüze görüşülerek anket yöntemi aracılığıyla toplanmıştır.

ÇEVİRİ AŞAMASI

SPEÖ'nün Türkçe diline uyarlanabilmesi için ölçeği geliştiren kişilerden gerekli izinler alınmıştır. Lis Johles ve Tobias Lundgren ile çevrim içi ortamda İngilizce dilinde 2 kez toplantı yapılarak, ölçek maddeleri üzerinde değerlendirmeler yapılmıştır. Maddelerin çevirisinde anlam kaybının yaşanmaması için yapılan ikinci toplantıda, orijinal ölçeği geliştiren araştırmacılar aracılığıyla ulaşılan, ana dili Türkçe olan ve ileri seviye İsveççe bilen bir kişi ile birlikte maddeler üzerinde kapsamlı değerlendirme yapılmıştır. Çeviri ve analiz konusunda ortak kararlar alınmıştır. Çeviri-geri çeviri yöntemi kullanılmıştır.²³ Yazarlar, ölçeğin orijinal dilinin İsveççe olması dolayısıyla anlam kaybı yaşanmaması için İsveççeden Türkçe diline direkt çeviri yapılmasını önermişlerdir. Ölçek maddelerinin İsveççeden Türkçe diline çevirisi, yazarlar tarafından bulunan bir uzman tarafından yapılmıştır. Çevirisi yapılan form farklı bir uzman tarafından kontrol edilmiştir. Geri çeviri aşaması ise İsveç'te yaşayan ileri seviye Türkçe diline sahip olan 2 Türk tarafından yapılmıştır. Çevirisi ve geri çevirisi yapılan ölçek maddeleri, spor ve egzersiz psikolojisi alanında olan 2 uzmana gönderilmiştir. Uzmanlardan alınan geri bildirimler doğrultusunda ölçek maddeleri düzenlenmiş ve ölçeği geliştiren yazarlar ile yeniden toplantı yapılarak son kararlar alınmıştır. Yazarların önerisi ile ölçeğin analizi aşamasında kaygı, depresyon, stres ve bilinçli farkındalık kavramları ile ölçüt geçerliliğinin incelenmesi uygun bulunmuştur.

İSTATİSTİKSEL ANALİZ

Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğini incelemeye önce veri setinin çok değişkenli normallik varsayımını sağlayıp sağlamadığını incelemek için çok boyutlu basıklık katsayısı incelenmiş ve çok değişkenli nor-

malliğin sağlanmadığı görülmüştür. Mahalanobis uzaklığına göre çok değişkenli normallik bozan 17 gözlem veri setinden çıkarılmıştır. Kalan 148 veri çok değişkenli normallik varsayımını sağlamıştır (çok boyutlu basıklık katsayısı=4,607). Çok değişkenli normallik sağlandığı için analizler 148 gözlem üzerinden devam etmiştir. Ölçeğin yapı geçerliği için DFA yapılmış, tahmin yöntemi olarak en çok olabilirlik yöntemi kullanılmıştır. Ölçeğin güvenilirliği için Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı incelenmiştir. Aynı zamanda ölçeğin hem geçerliği hem de güvenilirliği hakkında bilgi veren ortalama açıklanan varyans (OAV) ve birleşik güvenilirlik (BG) değerleri incelenmiştir. Son olarak da Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği [The Depression Anxiety Stress Scale (DASS21)] ile Sporda Bilinçli Farkındalık Ölçeği (SBFÖ) eş zamanlı ölçüt geçerliği analizi için kullanılmıştır.^{24,25} Analizler IBM SPSS Statistics 22 (United States) ve IBM SPSS AMOS 24 (United States) paket programlarında yapılmıştır.

BULGULAR

DFA SONUÇLARI

SPEÖ'nün yapı geçerliği için DFA kullanılmıştır. **Tablo 1**'de DFA'nın uyum indeksleri yer almaktadır.²⁶ DFA sonucunda, Düzeltilmiş Uyum İyiliği İndeksi ve Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü değerleri kabul edilebilir uyum göstermediği için modifikasyon indeksleri incelenerek 6 ve 7. maddeler arasında modifikasyon yapılmıştır. Bu işlem sonrasında kabul edilebilir uyum değerleri sağlanmıştır.

Tablo 2'de DFA sonrasında elde edilen faktör yükleri, standart hata, t ve p değerleri yer almaktadır. Madde faktör yükleri 0,58 ile 0,927 arasındadır ve tüm maddelere ait t değerleri anlamlıdır (p<0,001).

Şekil 1'de DFA'ya ait yapısal model ve analiz sonrasında elde edilen standardize katsayılar yer almaktadır.

GÜVENİRLİK

SPEÖ'nün güvenilirliğinin test edilmesi için Cronbach alfa, OAV ve BG katsayıları hesaplanmıştır (**Tablo 3**). Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı 0,928 olarak bulunmuştur. Değerin 0,80'nin üzerinde olması, yüksek düzeyde güvenilirliği ifade etmektedir. OAV kat-

TABLO 1: Doğrulayıcı faktör analizi uyum indeksleri.

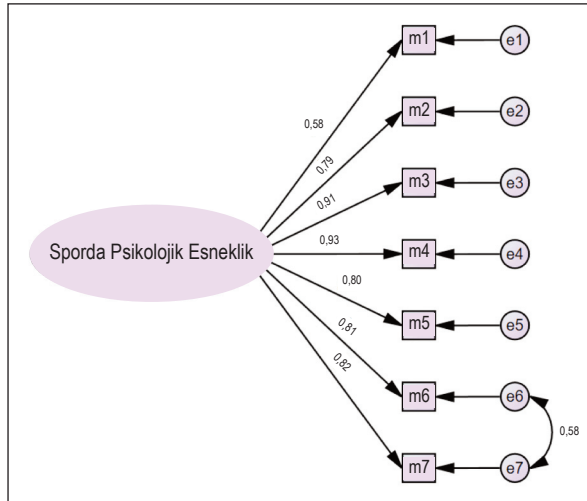
	χ^2/sd	GFI	AGFI	TLI	CFI	SRMR	RMSEA
Modifikasyon öncesi	4,933	0,880	0,759	0,903	0,935	0,035	0,164
Modifikasyon sonrası	1,483	0,964	0,923	0,988	0,993	0,022	0,057
Kabul edilebilir uyum*	≥ 5	$\geq 0,85$	$\geq 0,85$	$\geq 0,90$	$\geq 0,95$	$\leq 0,08$	$\leq 0,08$
İyi uyum değerleri*	≥ 3	$\geq 0,90$	$\geq 0,90$	$\geq 0,95$	$\geq 0,97$	$\leq 0,05$	$\leq 0,05$

*Meydan CH, Şeşen H. Yapısal Eşitlik Modellemesi AMOS Uygulamaları. 2. Baskı. Ankara: Detay Yayıncılık; 2015; Sd: Serbestlik derecesi; GFI: Uyum İyiliği İndeksi; AGFI: Düzeltilmiş Uyum İyiliği İndeksi; TLI: Tucker-Levis İndeksi; CFI: Karşılaştırmalı Uyum İndeksi; SRMR: Standartlaştırılmış ortalama hataların karekökü; RMSEA: Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü.

TABLO 2: Doğrulayıcı faktör analizi sonrasında elde edilen faktör yükleri, standart hata, t ve p değerleri.

	Faktör yükü	SH	t değeri	p değeri
M1	0,58	0,266	8,32	0,000
M2	0,788	0,116	7,746	0,000
M3	0,908	0,07	6,106	0,000
M4	0,927	0,066	5,377	0,000
M5	0,804	0,162	7,644	0,000
M6	0,81	0,147	7,569	0,000
M7	0,819	0,153	7,509	0,000

SH: Standart hata.

**ŞEKİL 1:** Doğrulayıcı faktör analizi yapısal model.**TABLO 3:** Ölçeğe ait Cronbach alfa, OAV ve BG katsayıları.

	Madde sayısı	Cronbach alfa	OAV	BG
Sporda psikolojik esneklik	7	0,928	0,66	0,93

OAV: Ortalama açıklanan varyans; BG: Birleşik güvenilirlik.

sayısı 0,50'nin üzerinde ve BG katsayısı ise 0,70'in üzerinde bulunmuştur. Bu değerler, ölçeğin geçerlik ve güvenilirliği için kanıt oluşturmaktadır. BG katsa-

yısının 0,70'in üzerinde olması aynı zamanda ölçeğin yapı güvenirliliğinin yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir.

ÖLÇÜT GEÇERLİĞİ

Eş zamanlı ölçüt geçerliği için değerlendirilen DASS21 ve SBFÖ ile SPEÖ arasında korelasyon analizi yapılmıştır. DASS21'in alt boyutları ve SBFÖ'nün "yeniden odaklanma" alt boyutunun anlamlılık değerlerinin anlamlı bulunması sebebiyle korelasyon katsayıları incelenmiştir. SPEÖ ile DASS21'in anksiyete alt boyutu ile Pearson korelasyon katsayısının düzeyi -0,310 bulunmuştur. Depresyon alt boyutu ile Pearson korelasyon katsayısının düzeyi -0,376 ve stres alt boyutu ile -0,251 bulunmuştur. DASS21'in 3 alt boyutu olan anksiyete, depresyon ve stres ile sporda psikolojik esneklik arasında bulunun korelasyon değerleri, negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermektedir.

SPEÖ ile SBFÖ'nün farkındalık ve yargılamama alt boyutları arasındaki ilişki istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (farkındalık: $p=0,165$; yargılamama: $p=0,124$). Bu nedenle korelasyon analizleri değerlendirilmemektedir. SBFÖ'nün yeniden odaklanma alt boyutu ile SPEÖ arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. SPEÖ ile SBFÖ'nün yeniden odaklanma alt boyutu 0,185 düzeyinde ilişki saptanmıştır. İki değişken arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

TARTIŞMA

Bu çalışmada, Johles ve ark. tarafından 2020 yılında geliştirilen SPEÖ'nün Türkçe adaptasyonu yapılmıştır.²

Maddelerinin anlam kaybı yaşanmamasını sağlamak için İsveççe dilinden Türkçe diline çevirisi ta-

mamlanmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayı, ölçeğin yüksek oranda güvenilir olduğunu kanıtlamaktadır. Ölçeğin yapı geçerliğini kanıtlamak amacıyla DFA'dan yararlanılmıştır. Çıkan sonuçlara göre standartlaştırılmış faktör yüklerinin 0,50'den büyük olduğu bulunmuştur. Ölçeğin orijinalindeki maddelerin faktör yükleri ile karşılaştırıldığında, ilk madde haricinde (“Geçmiş başarısızlıklarla ilgili anıların ve deneyimlerim beni yarışma/maç sırasında olumsuz etkiler.”) olanların faktör yükleri, SPEÖ'den daha yüksek olduğu görülmektedir.

SPEÖ'nün ölçüt geçerliğini sağlamak için Türkçeye adaptasyonu Yılmaz ve ark. tarafından yapılan DASS21 ile Türkçe adaptasyonu Tingaz tarafından 2020 yılında yapılan SBFÖ ölçüt alınmıştır.^{24,25} SPEÖ'nün orijinalinde ve İran diline uyarlanan ölçekte, psikolojik esneklik kavramı ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişki incelenmiştir. Her iki ölçekteki sonuçlara bakıldığında, psikolojik esneklik seviyesi düşük olan bireylerin depresyon ve anksiyete seviyelerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Bununla paralel olarak, çalışmanın geçerlik analizinde de bu sonuçlara benzer sonucun çıkacağı öngörülmüştür. SPEÖ ile DASS21'in, anksiyete, stres ve depresyon alt boyutları arasındaki korelasyon analizi sonucunda, her iki ölçekte çıkan sonucu destekleyici bulgular bulunmuştur. Psikolojik esneklik becerisinin karşıtı olan psikolojik katılık seviyesi yüksek olan sporcuların depresyon, anksiyete ve stres değerlerinin de paralel oranda yüksek olduğu saptanmıştır. Yapılan araştırmalarda, depresyon ve anksiyete seviyelerinin yüksek bulunması, psikolojik katılık içerisindeki yaşantısal kaçınma davranışlarının oluşması ile ilişkili bulunmuştur.² Dolayısıyla psikolojik esneklik becerisinin ana amaç olduğu kabul ve adanmışlık terapisi temelli olan uygulamaların, sporcuların psikolojik esneklik seviyelerinin artarak, sporcuların depresyon, anksiyete ve yaşantısal kaçınma davranışlarını yaşama oranlarının da düşmesine olanak sağlamaktadır. Ölçeğin orijinal ve İran diline uyarlanan ölçeğinde, değerlendirmeye alınmamış olan bilinçli farkındalık becerisi, bu çalışma içerisinde değerlendirilmiştir. Ölçüt geçerliği analizinde değerlendirilen SBFÖ ile yapılan korelasyon analizi sonucunda, psikolojik esneklik ile yargılamama ve farkındalık alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. SBFÖ'nün

yeniden odaklanma alt boyutu ile psikolojik esneklik arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Yeniden odaklanma alt boyutundaki maddeler göz önüne alındığında (“Ne kadar yorgun olduğumu düşündüğümün farkına vardığımda yapmak zorunda olduğum şeye odaklanmaya devam ederim”, “Gergin olduğumun farkına vardığımda odaklanmam gereken şeylere hemen yeniden dikkatimi yöneltebilirim”) sporcuların psikolojik esneklik becerisinde artış oldukça, hedefledikleri duruma yeniden odaklanma seviyelerinde de artış olacağı söylenebilmektedir. Yeniden odaklanma alt boyutuna ait olan maddelerin içeriğine bakıldığında, kabul ve adanmışlık terapisi bakış açısında yer alan “yaşanan bedensel ve duygusal bir zorluk ile birlikte sporcuların kendi değerleri doğrultusunda ilerleyebilecekleri” düşüncesini destekler nitelikte olduğu ve dolayısıyla psikolojik esneklik becerisi ile yeniden odaklanma arasındaki pozitif yönlü ilişkinin olduğunu sağlamlaştırıcı bir sonuç olmaktadır.

SONUÇ

Metodolojik çalışma olan geçerlik ve güvenilirlik analizi sonucunda SPEÖ'nün, sporcuların psikolojik esneklik becerisini ölçmek için kullanılabileceği kanıtlanmıştır. Spor branşlarının çeşitliliği ve spor kültürü içerisindeki değişkenlerin dinamik yapıya sahip olması, psikolojik esneklik becerisinin sporcular özelinde değerlendirmesi ihtiyacını doğurmuştur. SPEÖ, bu kapsamda spor psikolojisi literatürüne katkı sağlamaktadır. Bununla birlikte geçerlik ve güvenilirlik analizi kapsamında yapılan çalışma bazı sınırlılıklar içermektedir. Bu çalışma İstanbul ilinde bulunan 15-25 yaş aralığındaki 148 sporcu ile yürütülmüştür. Gelecekte yapılacak olan çalışmalarda, örneklem sayısının artırılması, branşa özgü olarak ön plana çıkan diğer psikolojik etmenlerin etkisinin de incelenmesi, sonucun genellenebilmesi ve saha içerisinde çalışacak olan meslektaşların çalışmaları için farklı yönlerden katkı sağlayacaktır.

Finansal Kaynak

Bu çalışma sırasında, yapılan araştırma konusu ile ilgili doğrudan bağlantısı bulunan herhangi bir ilaç firmasından, tıbbi alet, gereç ve malzeme sağlayan ve/veya üreten bir firma veya herhangi bir ticari firmadan, çalışmanın değerlendirme sürecinde, çalışma

ile ilgili verilecek kararı olumsuz etkileyebilecek maddi ve/veya manevi herhangi bir destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması

Bu çalışma ile ilgili olarak yazarların ve/veya aile bireylerinin çıkar çatışması potansiyeli olabilecek bilimsel ve tıbbi komite

üyeliği veya üyeleri ile ilişkisi, danışmanlık, bilirkişilik, herhangi bir firmada çalışma durumu, hissedarlık ve benzer durumları yoktur.

Yazar Katkıları

Bu çalışma hazırlanırken tüm yazarlar eşit katkı sağlamıştır.

KAYNAKLAR

- Mahoney J, Ntoumanis N, Mallett C, Gucciardi D. The motivational antecedents of the development of mental toughness: a self-determination theory perspective. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2014;7(1):184-97. [Crossref]
- Johles L, Gustafsson H, Jansson-Fröjmark M, Classon C, Hasselqvist J, Lundgren T. Psychological flexibility among competitive athletes: a psychometric investigation of a new scale. *Front Sports Act Living*. 2020;2:110. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Hayes SC, Luoma JB, Bond FW, Masuda A, Lillis J. Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behav Res Ther*. 2006;44(1):1-25. [Crossref] [PubMed]
- De Gaetano JJ, Wolanin AT, Marks DR, Eastin SM. The role of psychological flexibility in injury rehabilitation. *Journal of Clinical Sport Psychology*. 2016;10(3):192-205. [Crossref]
- Luoma J, Drake CE, Kohlenberg BS, Hayes SC. Substance abuse and psychological flexibility: The development of a new measure. *Addiction Research&Theory*. 2011;19(1):3-13. [Crossref]
- Bilgen İ. Terapide Psikolojik Esneklik: Kabul ve Adanmışlık Terapisi. 1. Baskı. İstanbul: Epsilon Yayınevi; 2021.
- Bond FW, Hayes SC, Barnes-Holmes D. Psychological flexibility, ACT, and organizational behaviour. *Journal of Organizational Behaviour Management*. 2006;26(1-2):25-54. [Crossref]
- Bond FW, Flaxman PE. The ability of psychological flexibility and job control to predict learning, job performance, and mental health. *Journal of Organizational Behavioral Management*. 2006;26(2):113-30. [Crossref]
- Holmberg J, Kemani MK, Holmström L, Öst LG, Wicksell RK. Psychological flexibility and its relationship to distress and work engagement among intensive care medical staff. *Front Psychol*. 2020;11:603986. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Ramaci T, Bellini D, Presti G, Santisi G. Psychological flexibility and mindfulness as predictors of individual outcomes in hospital health workers. *Front Psychol*. 2019;10:1302. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Maor M, Zukerman G, Amit N, Richard T, Ben-Itzhak S. Psychological well-being and adjustment among type 2 diabetes patients: the role of psychological flexibility. *Psychol Health Med*. 2022;27(7):1456-67. [Crossref] [PubMed]
- Gentili C, Rickardsson J, Zetterqvist V, Simons LE, Lekander M, Wicksell RK. Psychological flexibility as a resilience factor in individuals with chronic pain. *Front Psychol*. 2019;10:2016. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Trainer H, Baranoff J, Henke M, Winefield H. Functioning with fibromyalgia: the role of psychological flexibility. *Australian Psychologist*. 2019;54(3):214-24. [Crossref]
- Fledderus M, Bohlmeijer ET, Fox JP, Schreurs KM, Spinhoven P. The role of psychological flexibility in a self-help acceptance and commitment therapy intervention for psychological distress in a randomized controlled trial. *Behav Res Ther*. 2013;51(3):142-51. [Crossref] [PubMed]
- Godfrey KM, Butryn ML, Forman EM, Martinez M, Roberts SR, Sherwood NE. Depressive symptoms, psychological flexibility, and binge eating in individuals seeking behavioral weight loss treatment. *J Contextual Behav Sci*. 2019;14:50-4. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Daks JS, Rogge RD. Examining the correlates of psychological flexibility in romantic relationship and family dynamics: a meta-analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 2020;18:214-38. [Crossref]
- Schéle I, Olby M, Wallin H, Holmquist S. Self-efficacy, psychological flexibility, and basic needs satisfaction make a difference: recently graduated psychologists at increased or decreased risk for future health issues. *Front Psychol*. 2021;11:569605. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Chang WH, Wu CH, Kuo CC, Chen LH. The role of athletic identity in the development of athlete burnout: the moderating role of psychological flexibility. *Psychology of Sport and Exercise*. 2018;39:45-51. [Crossref]
- Mottola M. Athletic identity, psychological flexibility, and motivation for return to sport in injured NCAA athletes [PhD thesis]. USA: Southern Illinois University; 2020. [Link]
- Lungren T, Reinebo G, Naslund M, Parling T. Acceptance and commitment training to promote psychological flexibility in ice hockey performance: a controlled group feasibility study. *Journal of Clinical Sport Psychology*. 2020;14:170-81. [Crossref]
- Lundgren T, Reinebo G, Löf PO, Näslund M, Svartvadet P, Parling T. The values, acceptance, and mindfulness scale for ice hockey: a psychometric evaluation. *Front Psychol*. 2018;9:1794. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Badinlou F, Badami R, Reinebo G, Jansson-Fröjmark M, Sepehri F, Molaviniya S, et al. The Persian version of the psychological flexibility in sport scale: a psychometric study. *BMC Psychol*. 2022;10(1):250. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Büyüköztürk Ş, Çakmak EK, Akgün ÖE, Karadeniz Ş, Demirel F. Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri. 2. Baskı. Ankara: Pegem Akademi; 2019.
- Yılmaz Ö, Boz H, Arslan A. Depresyon, anksiyete, stres ölçeğinin (DASS 21) Türkçe kısa formunun geçerlilik-güvenilirlik çalışması [The validity and reliability of depression stress and anxiety scale (DASS21) Turkish short form]. *Finans, Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 2017;2(2):78-91. [Link]
- Tingaz EO. Sporcu Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Ölçeği: Türkçeye uyarılama geçerlik güvenilirlik çalışması [Adaptation of the mindfulness inventory for sport into Turkish: a validity and reliability study]. *Spormetre: Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2020;18(1):71-80. [Crossref]
- Meydan CH, Şeşen H. Yapısal Eşitlik Modellemesi AMOS Uygulamaları. 2. Baskı. Ankara: Detay Yayıncılık; 2015.