



## SPORCU ÖZ ŞEFKAT ÖLÇEĞİ-KISA FORMU: TÜRKÇEYE UYARLANMASI VE PSİKOMETRİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

Emre Ozan TİNGAZ<sup>1\*</sup> Zümra ATALAY<sup>2</sup>

### ÖZ

Bu çalışmanın amacı, Killham, Mosewich, Mack, Gunnell ve Ferguson (2018) tarafından geliştirilen Sporcu Öz Şefkat Ölçeği'nin kısa formunu oluşturarak Türkçeye uyarlamak ve psikometrik özelliklerini incelemektir. Bu doğrultuda, ölçeğin dilsel eşdeğerlik çalışması, açıklayıcı faktör analizi (AFA), doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ve ölçüt bağımlı geçerlik çalışması yapılmıştır. Güvenirlik amacıyla Cronbach's alpha iç tutarlık katsayısı ve test-tekrar test yöntemi kullanılmıştır. Dilsel eşdeğerlik çalışması sonucuna göre, İngilizce ve Türkçe formlar arasındaki uyum iyi düzeydedir (ICC=.806). Faktör analizi amacıyla 205 sporcu çalışmaya dahil edilmiştir ( $Yaş_{ort}=22.70$ ,  $SS=6.09$ , %62.9 erkek, %36.6 kadın, %0.5 kendini kadın ya da erkek olarak tanımlamayan). AFA sonucunda maddelere ait faktör yüklerinin .582-.845 arasında, madde-ölçek korelasyon değerlerinin ise .411-.633 arasında olduğu görülmüştür. İkinci düzey DFA neticesinde ölçeğin iki alt bileşenden oluşan tek faktörlü bir yapı gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir ya da iyi uyum aralığında olduğu görülmüştür (RMSEA=.063, SRMR=.058, GFI=.933, AGFI=.902). Sporcu Öz Şefkat Ölçeği-Kısa Formu, Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Öz Şefkat Ölçeği ile pozitif yönde ilişkilidir. Ölçek, güvenilir düzeyde iç tutarlık göstermiştir ( $\alpha=849$ ). İki hafta aralıklı olarak uygulanan ölçeğin sınıf içi korelasyon katsayısı mükemmel düzeydedir (ICC=.980). En nihayetinde, 12 maddelik tek faktörlü Sporcu Öz Şefkat Ölçeği-Kısa Formu'nun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Öz şefkat, spor, sporcu öz şefkat ölçeği-kısa formu

### SELF-COMPASSION SCALE-ATHLETE VERSION-SHORT FORM: ADAPTATION TO TURKISH AND INVESTIGATION OF PSYCHOMETRIC PROPERTIES

### ABSTRACT

The objective of the present study was to create the short form of the Self-Compassion Scale-Athlete Version developed by Killham, Mosewich, Mack, Gunnell, and Ferguson (2018), to adapt it into Turkish and to examine its psychometric properties. After the linguistic equivalence study, exploratory factor analysis (EFA), confirmatory factor analysis (CFA), and criterion-related validity were conducted. Cronbach's alpha coefficient and test-retest were used for reliability. As a result of the linguistic equivalence study, the agreement between the English and Turkish forms was good (ICC=.806). The factor analysis was conducted among 205 student-athletes ( $Mean_{age}=22.70$ ,  $SD=6.09$ , 62.9% male, 36.6% female, 0.5% nonbinary). EFA showed that the factor loads of the items were in the range of .582-.845, and the item-scale correlation values were in the range of .411-.633. Second-order CFA supported one factor solution, corresponding to the two components. Goodness-of-fit indices were acceptable or good fit (RMSEA=.063, SRMR=.058, GFI=.933, AGFI=.902). The Self Compassion Scale-Athlete Version-Short Form (SCS-AV-SF) was positively correlated with Mindfulness Inventory for Sport and the Self-Compassion Scale. The SCS-AV-SF demonstrated reliable internal consistency ( $\alpha=849$ ). The intra-class correlation coefficient indicated excellent reliability for the measure at a two-week interval (ICC=.980). Overall, the present study suggests that the one factor and 12-item SCS-AV-SF is a valid and reliable instrument.

**Keywords:** Self-compassion, sport, self-compassion scale-athlete version-short form

\*Yazışmadan Sorumlu Yazar: Emre Ozan TİNGAZ, [emreozantingaz@gmail.com](mailto:emreozantingaz@gmail.com)

1 Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü

2 MEF Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü

## GİRİŞ

Öz şefkat araştırmalarında ön plana çıkan Neff'e göre (2003a) öz şefkat, kişinin kendi acısına açık olmayı, acısından kaçmamayı ya da onunla bağlantıyı kesmemeyi, acılarını hafifletme ve kendini iyilikle iyileştirme arzusunu üretmeyi içerir. Kişinin acısına, yetersizliklerine ve başarısızlıklarına yönelik yargısız bir anlayış göstermesi, yaşantılarını insan olma deneyiminin bir parçası olarak görmesi öz şefkatin parçalarıdır. Öz şefkat, kendine acımak, bencillik etmek, merhamet etmek ya da narsisist bir tutum göstermekten farklı bir yapıdır. Germer (2009), öz şefkatin kendine acımayı bir parça içerse de tamamen acımayı kapsamadığını söyler. Kendine acımak, kişinin diğer insanlardan izole hale gelmesine neden olurken öz şefkat kişiye insan olma deneyiminin ortak bir parçası olduğunu hatırlatmayı içerir. Bununla birlikte, bir diğerine şefkat gösterebilmenin yolu öz şefkatten geçtiği için bencillik etmekten de ayrışır. Atalay (2019), merhamette hep bir tarafın üstün olması sebebiyle öz şefkati merhametten de ayırır. Öz şefkat, narsisizme benzemiş gibi görünse de narsisizmden de farklıdır. Narsisist kimse, büyülenmeci ve mükemmelliyetçi benlik beklentileri ve başarısızlık olaylarına karşılık gelen utanç ile ilgili ağır hüsrana yaşar ve diğerleriyle ilgili sıklıkla hayal kırıklığını uğrar (Campbell ve Miller, 2011). Ancak öz şefkatli kişi ise kendine yönelik nezaket, anlayış ve ortak insanlığı gözetir (Neff, 2003a). Bu doğrultuda öz şefkatli bir sporcu kendine acıyan, narsisist bir tutum gösteren, merhamet ya da bencillik eden kişi değildir. Öz şefkatli sporcu, acısına anlayış ve nezaket gösteren bununla birlikte bu acının insan olma ya da sporcu olma deneyiminin ortak bir parçası olduğunu bilendir.

Germer'e göre (2009) ızdırap, sıkıntı veren olaylara ilişkin ortaya çıkabilecek olan acıya karşı gösterilen direncin bir sonucudur. Acıya gösterilen direncin artması ızdırapın artmasıyla sonuçlanır. Bu sebeple acı kaçınılmaz ve evrenselken, ızdırap çekmek tercihe bağlı ve kişiseldir. Germer'in ifadelerini AcıxDirenç=Izdirap şeklinde formülize edebiliriz. Acıya gösterilen direnç sıfır (0) olduğunda ızdırap da ortadan kalkacaktır. Sporcular için bu acı, önemli bir müsabakada yenilmek, antrenmanda yaralanmak ya da beklentilerinin gerçekleşmemesi olabilir. Bahsi geçen durumlar tüm sporcular için ortak bir acı faktörüken, sporcuların bu acı ile yola nasıl devam edeceklerinin tercihi ise kişiseldir. Öz şefkat, bir sporcunun acısına karşı değil acısına yönelik olabilmesine ve acısıyla birlikte yola devam edebilmesine atıfta bulunur.

Sporcularla yapılan araştırmalar öz şefkatin pek çok yapıyla olan ilişkisini incelemiştir. Örneğin, liseli ve üniversiteli sporcularda öz şefkat ile sosyal destek, hoş duygular ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Jeon ve ark., 2016). Kadın sporcularla yapılan bir araştırma sonucuna göre öz şefkat; negatif duygulanım, felaketleştirme

ve kişiselleştirme düşünceleri ile negatif yönde ilişkiliyken duygusal ve davranışsal denge ile pozitif yönde ilişkilidir (Reis ve ark., 2015). Yine kadın sporcularda öz şefkat; öz şefkat korkusu, ruminatif, pasif ve öz eleştirel tepkiler ile negatif yönde ilişkiliyken ödomanik iyi oluş, pozitif, sebatkar ve sorumlu tepkiler ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulgular arasında yer almaktadır (Ferguson ve ark., 2015). Mosewich ve ark. (2013), yedi günlük öz şefkat müdahalesinin üniversiteli kadın sporcularda öz eleştiriyi yönetme, ruminasyon ve hatalarla aşırı ilgilenmede etkili olduğu sonucuna varmışlardır. Bununla birlikte öz şefkat, sporda yaşanan olumsuz durumlarla ilgili potansiyel bir başa çıkma kaynağı olarak değerlendirilmiştir. Yapılan çalışmalar kadın sporcular üstünde yoğunlaşsa da erkek sporcularda öz şefkat, psikolojik iyi oluş ve kapsayıcı erkeklik ile pozitif yönde; hegemonik erkeklik, içselleşmiş utanç, yardım aramada kendini damgalama, ruminasyon, öz eleştiri, hatalarla aşırı ilgilenme, başarısızlık, olumsuz değerlendirilme ve öz şefkat korkusu ile negatif yönde ilişkili olduğu sonuçlar arasında yer almaktadır (Reis ve ark., 2019).

Öz şefkatin uluslararası spor psikolojisi literatüründe dikkat çeken bir yapı olduğu görülse de yerli spor psikolojisi literatüründe spora özgü öz şefkat çalışmalarının yapılamamasının önemli bir nedeni de sporcular için geliştirilmiş ya da uyarlanmış bir öz şefkat ölçeğinin olmaması olduğu düşünülebilir. Bu noktadan hareketle, Killham ve ark. (2018) tarafından geliştirilmiş olan Sporcu Öz Şefkat Ölçeği'nin kısa formunu oluşturarak Türkçeye uyarlamak ve psikometrik özelliklerini incelemek bu çalışmanın amacıdır.

## YÖNTEM

Araştırmanın etik kurul onayı, Gazi Üniversitesi Ölçme Değerlendirme Etik Alt Çalışma Grubundan alınmıştır (Onay no: 2020-402).

### **Sporcu Öz Şefkat Ölçeği-Kısa Formu'nun (SÖŞÖ-KF) Oluşturulması**

Sporcu Öz Şefkat Ölçeği'nin (SÖŞÖ) orijinal formu Neff'in (2003b) Öz Şefkat Ölçeği'nin sporcular için uyarlanması yoluyla geliştirilmiştir (Killham ve ark., 2018). Orijinal Öz Şefkat Ölçeği'ndeki genel ifadeler, spora ve sporculara özgü olarak uyarlanmıştır. Ölçek, farklı branşlardan seçilen (Basketbol, Voleybol, Güreş vb.) kadın sporcular ile ( $Yaş_{ort}=18.77$ ,  $SS=2.07$ ) yürütülmüştür. Ölçeğin Cronbach's alpha kat sayısının .85 ve .88 arasında, test-tekrar test korelasyonunun ise  $r=.81$  ( $p<.001$ ) olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmada, SÖŞÖ'nün kısa formu için, Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu (Raes ve ark., 2011) kriter alınmış ve 14 madde orijinal SÖŞÖ'den çıkartılarak 12 maddelik ŞÖŞÖ-KF oluşturulmuştur.

## Dilsel Eşdeğerlik

### Çalışma Grubu

Katılımcı sayısını belirlemek amacıyla güç analizi, tüm veri analizi sürecinde ise IBM SPSS 23 ve IBM SPSS Amos 24 programı kullanılmıştır. En düşük kabul edilebilir sınıf içi korelasyon katsayısı (ICC)=.7, beklenen ICC=.9 ve %85 güç ( $\alpha=.01$ , tek yönlü) ile 29 katılımcının çalışmaya dahil edilmesine karar verilmiştir. Bu doğrultuda, Çağ Üniversitesi İngiliz Dili Eğitimi yüksek lisans öğrencileri ile Adana’da görev yapan İngilizce öğretmenlerine kartopu örnekleme yöntemiyle ulaşılmış ve 29 katılımcı çalışmaya dâhil edilmiştir. Katılımcılar, Google Formlar aracılığıyla ölçeğin İngilizce ve Türkçe formuna aynı anda yanıt vermişlerdir.

### İşlem 1: Ölçeğin Türkçeye Çevrilmesi

Sporcu Öz Şefkat Ölçeği’ni geliştiren araştırmacılardan elektronik posta yoluyla, Sporcu Öz Şefkat Ölçeği’nin kısa formunu oluşturarak Türkçeye uyarlama talebi iletilmiş ve uygun görülmüştür. Ölçeğin çeviri işleminde, geri çeviri tekniği kullanılmıştır (Hambleton, 2005). 12 maddelik orijinal İngilizce ölçek, üç tercüman tarafından birbirinden bağımsız olarak önce Türkçeye çevrilmiştir. Bu üç formdaki benzerlikler ve farklılıklar gözetilerek tek bir form haline getirilmiş ve ardından Türkçe form farklı bir tercüman tarafından İngilizceye çevrilmiştir. Nihai İngilizce ve Türkçe form, bir tercüman ile egzersiz ve spor psikolojisi alanında iki uzman tarafından incelenmiş ve son hali oluşturulmuştur.

### İşlem 2: Görünüş Geçerliği

Türkçe formun görünüş geçerliğini sağlamak için “sesli düşün” tekniği kullanılmıştır (Fonteyn ve ark., 1993). Ölçek, Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören beş sporcuya okutulmuş ardından maddeler ile ilgili sesli düşünceleri istenmiştir. Kolay anlaşılabilir ya da anlaşılmayan bir ifadenin olup olmadığı konusunda bildirim vermeleri istenmiştir. Sonuç olarak, sporcuların maddeleri anlaşılır olarak yorumladıkları görülmüştür.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Türkçe ve İngilizce ölçeğe verilen yanıtlara ait sınıf içi korelasyon katsayısı sonuçları

	Sınıf içi korelasyon	%95 güven aralığı		F testi	F testi		
		Alt sınır	Üst sınır		sd1	sd2	p
Tek ölçüm	.816	.646	.909	10.246	28	28	.000

%95 güven aralığında iki yönlü karma model ve mutlak uyum tanımı kullanılarak ulaşılan sınıf içi korelasyon katsayısının .816 olduğu görülmüştür ( $F(28,28)=10.246$ ,  $p<.001$ ; %95 güven aralığı=.646-.909).

## **Açımlayıcı ve Doğrulayıcı Faktör Analizi**

### **Çalışma Grubu**

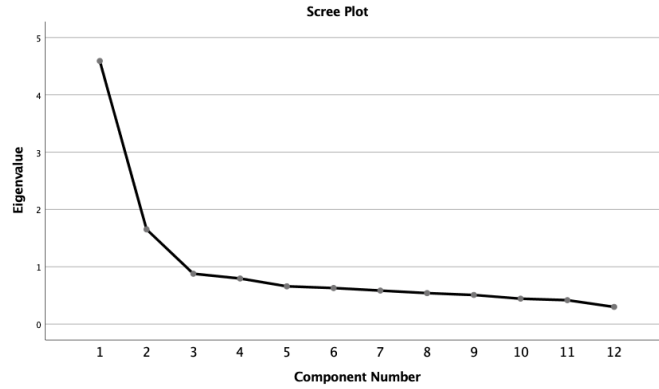
Faktör analizine dahil edilen sporcular kartopu örnekleme yöntemiyle belirlenmiş ve örnekleme dahil edilen ilk sporcu Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinden seçilmiştir. Faktör analizinin 200 katılımcı ile yapılmasının orta düzeyde, 300 katılımcının ise iyi düzeyde olacağı belirtilmiştir (Comrey ve Lee, 1992, s. 217). Bu doğrultuda, çevrim içi formlar aracılığı ile Türkiye'nin çeşitli bölgelerinden 256 sporcu çalışmaya dahil edilmiştir. Hatalı yanıtlar ve uç değerler (n=51) veri setinden çıkarıldıktan sonra faktör analizi işlemi 205 sporcu ile gerçekleştirilmiştir (%62.9 erkek, %36.6 kadın, %0.5 kendini kadın ya da erkek olarak tanımlamayanlar). Katılımcıların ( $Yaş_{ort}=22.70$ ,  $SS=6.09$ ) %33.7'si bireysel, %66.3'ü ise takım sporcusudur ( $Lisans\ yılı_{ort}=8.58$ ,  $SS= 4.69$ ).

### **İşlem**

Öncelikle, Kaiser Meyer Olkin (KMO) katsayısı, Barlett (Sphericity) Küresellik testi ve anti-ımağ korelasyonu ile verilerin faktör analizine uygunluğu incelenmiştir. Kaiser Meyer Olkin (KMO) katsayısının .863 ve Barlett Sphericity testi sonucunun ( $\chi^2=783.160$ ,  $SS=66$ ,  $p<.001$ ) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. KMO'nun .70'in üzerinde olmasının daha iyi olacağı ve Bartlett testinin anlamlı çıkması verilerin faktör analizine uygun olduğunu göstermektedir (Leech ve ark., 2005). Anti-ımağ korelasyon matrisindeki değerlerin .50'nin üzerinde olduğu görülmüştür. Nitekim, anti-ımağ korelasyon değerinin .50'nin üzerinde olmasının kabul edilebilir olduğu düşünülmektedir (Kaiser, 1974). Ölçeğin alt faktörleri arasındaki ilişki sebebiyle eğik döndürme yöntemlerinden biri olan Direct Oblimin kullanılmıştır. Direct oblimin döndürme işlemi sonucunda faktörler arasındaki korelasyon .406 olarak bulgulanmıştır. Eğik döndürme yöntemlerinden birini kullanabilmek için .32 ve üstü bir korelasyonun önerildiği görülmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2007, s. 646).

### **Açımlayıcı Faktör Analizine (AFA) Ait Bulgular**

Faktör analizi sonucunda, özdeğeri 1'den büyük iki faktörün oluştuğu görülmüştür. Birinci faktör, açıklanan toplam varyansa %38.258 düzeyinde bir katkı sağlamış ve özdeğeri 4.591'dir. İkinci faktör ise açıklanan toplam varyansa %13.770 düzeyinde bir katkı sağlamış ve özdeğeri 1.652'dir. İki faktörün birlikte açıkladığı toplam varyans ise %52.028'dir. Scree plot grafiğinin de iki faktörlü yapı için destekleyici olduğu söylenebilir (Şekil 1). Ölçekteki olumlu maddelerin birinci faktör altında, olumsuz maddelerin ise ikinci bir faktör altında toplandığı görülmüştür (Tablo 2). Birinci faktördeki maddelerin faktör yükleri, .603 ve .807 arasında değişmektedir. İkinci faktöründeki maddelerin faktör yükleri ise .582 ve .845 arasındadır. Madde-ölçek korelasyon değerlerinin .411 ve .633 arasında olduğu görülmüştür.



Şekil 1. Özdeğerler grafiği

Tablo 2. Direct Oblimin döndürme sonrası SÖŞÖ-KF'ye faktör analizi sonuçları

	Maddeler	Madde-Ölçek Korelasyonu	Madde Faktör Yüğü
Birinci Faktör	2. Sporcu kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	.513	.688
	3. Sporda acı verici bir olay yaşadığımda, duruma dengeli bir bakış açısıyla bakmaya çalışırım.	.527	.807
	5. Spordaki başarısızlıklarımı, sporcu olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım.	.411	.603
	6. Sporda zor zamanlar yaşadığımda, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm.	.542	.684
	7. Sporda bir şey beni üzdüğünde, duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	.532	.783
	10. Sporda kendimi yetersiz hissettiğimde, çoğu sporcunun bu yetersizlik duygusunu yaşayabileceğini kendime hatırlatmaya çalışırım.	.459	.627
	1. Sporda benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda yetersizlik hissiyle tükenirim.	.583	.559
İkinci Faktör	4. Kendimi kötü hissettiğimde, diğer sporcuların çoğunun benden mutlu olduğunu düşünme eğilimindeyim.	.480	.750
	8. Sporda bir şeyde başarısız olduğumda, bu başarısızlığın yalnız benim başıma geldiğini hissetme eğiliminde olurum.	.542	.625
	9. Bir sporcu olarak kendimi kötü hissettiğimde, sporla alakalı bütün hatalarıma takılma ve onları kafamda kurma eğilimindeyim.	.633	.744
	11. Bir sporcu olarak, hatalarıma ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcıyım.	.415	.845
	12. Sporcu kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım.	.601	.582

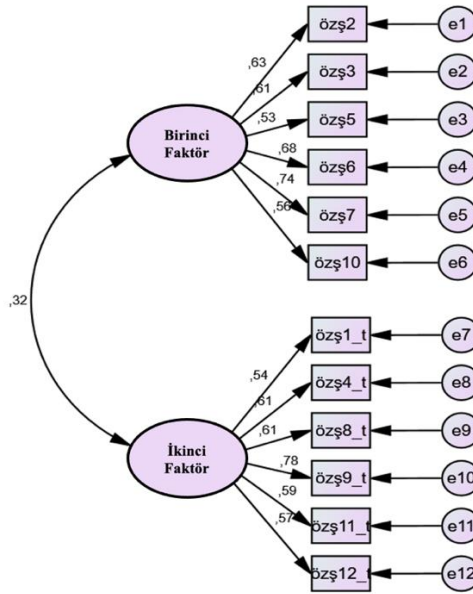
### Birinci Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizine (DFA) Ait Bulgular

$\chi^2=98.660$  ( $Sd=53$ ,  $p<.001$ ) istatistiğinin anlamlı olduğu görülmüş ve  $\chi^2/Sd=1.862$  iyi uyum aralığındadır. Birinci düzey DFA sonucunda RMSEA (.058), SRMR (.069) ve GFI (.941) değerlerinin kabul edilebilir aralıkta, AGFI (.913) değerinin ise iyi uyum aralığında olduğu görülmüştür (Tablo 3). Tüm uyum iyiliği indeks aralıkları için Schermelleh-Engel ve ark. (2003) referans alınmıştır. Ölçek maddelerine ait standardize faktör yük değerleri ise .53 ve .78 arasındadır (Şekil 3).

**Tablo 3.** Birinci düzey DFA'ya ilişkin uyum iyiliği indeksleri

Uyum Ölçümleri	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	SÖŞÖ-KF	Uyum
$\chi^2/sd$	$0 \leq \chi^2/sd \leq 2$	$2 < \chi^2/sd \leq 3$	1.862	İyi uyum
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq .05$	$.05 < RMSEA \leq .08$	.058	Kabul edilebilir
SRMR	$0 \leq SRMR \leq .05$	$.05 < SRMR \leq .10$	.069	Kabul edilebilir
GFI	$.95 \leq GFI \leq 1.00$	$.90 \leq GFI < .95$	.941	Kabul edilebilir
AGFI	$.90 \leq AGFI \leq 1.00$	$.85 \leq AGFI < .90$	.913	İyi uyum

$\chi^2/df=Ki$  kare/serbestlik derecesi, RMSEA=Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü, SRMR=Standartlaştırılmış Hata Kareler Ortalamasının Karekökü, GFI=Uyum İyiliği İndeksi, AGFI=Düzeltilmiş Uyum İyiliği İndeksi, SÖŞÖ-KF=Sporcu Öz Şefkat Ölçeği-Kısa Form



**Şekil 3.** Birinci düzey DFA modeli

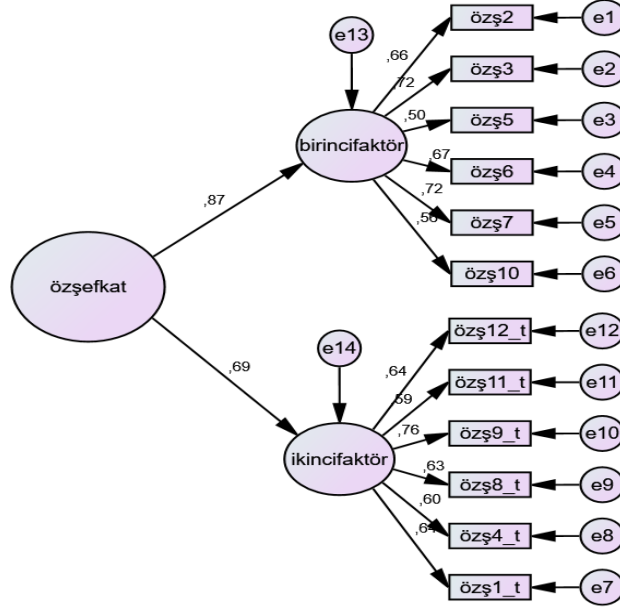
### İkinci Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizine (DFA) Ait Bulgular

$\chi^2=96.575$  ( $Sd=53$ ,  $p<.001$ ) istatistiğinin anlamlı olduğu görülmüş ve  $\chi^2/Sd=1.822$  iyi uyum aralığındadır. İkinci düzey DFA sonucunda SRMR (.058) ve AGFI (.902) değerlerinin iyi uyum aralığında, RMSEA (.063) ve GFI (.933) değerlerinin ise kabul edilebilir aralıkta olduğu bulgulanmıştır (Schermelleh-Engel ve ark., 2003) (Tablo 4). Ölçek maddelerine ait standardize faktör yük değerleri ise .50 ve .72 arasındadır (Şekil 4).

**Tablo 4.** İkinci düzey DFA'ya ilişkin uyum iyiliği indeksleri

Uyum Ölçümleri	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	SÖŞÖ-KF	Uyum
$\chi^2/sd$	$0 \leq \chi^2/sd \leq 2$	$2 < \chi^2/sd \leq 3$	1.822	İyi uyum
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq .05$	$.05 < RMSEA \leq .08$	.063	Kabul edilebilir
SRMR	$0 \leq SRMR \leq .05$	$.05 < SRMR \leq .10$	.058	İyi uyum
GFI	$.95 \leq GFI \leq 1.00$	$.90 \leq GFI < .95$	.933	Kabul edilebilir
AGFI	$.90 \leq AGFI \leq 1.00$	$.85 \leq AGFI < .90$	.902	İyi uyum

$\chi^2/df=Ki$  kare/serbestlik derecesi, RMSEA=Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü, SRMR=Standartlaştırılmış Hata Kareler Ortalamasının Karekökü, GFI=Uyum İyiliği İndeksi, AGFI=Düzeltilmiş Uyum İyiliği İndeksi, SÖŞÖ-KF=Sporcu Öz Şefkat Ölçeği-Kısa Form



Şekil 4. İkinci düzey DFA modeli

## Ölçüt Bağıntılı Geçerlik

### İşlem

Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışması için Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Tingaz, 2020a) ve Öz Şefkat Ölçeği (Deniz ve ark., 2008) kullanılmıştır. Bilinçli farkındalık, öz şefkatin ana bileşenlerinden biri olması nedeniyle (Neff ve Dahm, 2015) ölçüt bağıntılı geçerliğe dahil edilmiştir. Yapılan bir araştırmada bilinçli farkındalık ve öz şefkat arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu gösterilmiştir (Tingaz, 2020b). Bu doğrultuda, Sporcu Öz Şefkat Ölçeği-Kısa Formu ile Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Öz Şefkat Ölçeği arasında pozitif yönde bir ilişki olması beklenmektedir.

## Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (SBFÖ)

Ölçeğin orijinali, Thienot ve ark. (2014) tarafından geliştirilmiş Türkçeye uyarlaması ise Tingaz (2020a) tarafından yapılmıştır. Farkındalık, Yargılamama ve Yeniden Odaklanma olmak üzere üç alt boyuttan ve 15 maddeden oluşmaktadır. 6'lı likert tipinde (1=Hemen hemen hiçbir zaman, 6=Hemen hemen her zaman) bir ölçektir. Yargılamama alt boyutundaki maddeler (6, 7, 8, 9 ve 10) tersten puanlanmaktadır. İngilizce-Türkçe ( $r=.89$ ) ve Türkçe-İngilizce ( $r=.84$ ) uygulama sonuçları arasındaki yüksek düzeydeki korelasyon ölçeğin dil geçerliğine destek



sağlamıştır. Eş değer form geçerliği Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Özyeşil ve ark., 2011) ile yapılmış ve sonuç olarak aralarındaki korelasyon değeri  $r=.64$  olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin genelinin Cronbach's alpha katsayısı .82, Farkındalık için .81, Yargılamama için .70 ve Yeniden Odaklanma için ise .77 olarak raporlanmıştır. İki haftalık arayla uygulanan ölçeğin geneli için hesaplanan korelasyon değeri .89, Farkındalık için .72, Yargılamama için .77 ve Yeniden Odaklanma için ise .96'dır. Üniversiteli sporcular üzerinde yapılan çalışmalarda ölçeğin, akıl dışı performans inançları (Tingaz, 2020c) ve dürtüsellik ile negatif yönde (Tingaz ve ark., 2020), bilişsel esneklik ile pozitif yönde (Tingaz, 2020c) ilişkili olduğu görülmüştür.

### Öz Şefkat Ölçeği (ÖŞÖ)

Orijinali, Neff (2003b) tarafından geliştirilmiş Öz Şefkat Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Tek boyutlu ve 24 maddeden oluşan ölçek, 5'li likert tipindedir (1= Hemen hemen hiçbir zaman, 5= Hemen hemen her zaman). 1. 3. 5. 7. 10. 12. 15. 17. 19. 22. ve 23. maddeler tersten puanlanmaktadır. Ölçeğin Cronbach's alpha katsayısı .89 ve test tekrar test sonucu  $r=.83$  olarak bulunmuştur. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Çuhadaroğlu, 1986), Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (Gençöz, 2000) ile Yaşam Doyumu Ölçeği (Köker, 1991), ölçüt-bağıntılı geçerlik için kullanılmıştır. Sonuç olarak, öz şefkat ile benlik saygısı arasında  $r=.62$ , pozitif duygu ile  $r=.41$ , negatif duygu ile  $r=-.48$  ve yaşam doyumunu ile  $r=.45$  düzeyinde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

### Bulgular

SÖŞÖ-KF; SBFÖ ( $r=.664, p<.01$ ), Farkındalık ( $r=.444, p<.01$ ), Yargılamama ( $r=.148, p<.05$ ), Yeniden Odaklanma ( $r=.523, p<.01$ ) ve ÖŞÖ ( $r=.830, p<.01$ ) ile pozitif yönde ilişkilidir (Tablo 5).

**Tablo 5.** SÖŞÖ-KF, SBFÖ ve ÖŞÖ arasındaki ilişkiye ait Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon sonuçları

Değişken	Ort.	SS	1	2	3	4	5	6
1. SÖŞÖ-KF	42.33	7.15	-					
2. SBFÖ	62.35	6.73	.664**	-				
3. SBFÖ-F	24.28	3.79	.444**	.680**	-			
4. SBFÖ-Y	14.77	4.68	.148*	.316**	-.311**	-		
5. SBFÖ-YO	23.29	3.99	.523**	.670**	.560**	-.344**	-	
6. ÖŞÖ	79.80	12.46	.830**	.615**	.443**	.081	.520**	-

\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , Ort = Ortalama, SS = Standart Sapma, SÖŞÖ-KF= Sporcu Öz Şefkat Ölçeği-Kısa Formu, SBFÖ= Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, SBFÖ-F= Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği Farkındalık, SBFÖ-Y= Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği Yargılamama, SBFÖ-YO= Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği Yeniden Odaklanma

## Güvenirlik Çalışması

### Çalışma Grubu

Cronbach's alpha iç tutarlılık katsayısının hesaplanması için faktör analizine dahil edilen örneklem kullanılmıştır. Test-tekrar test yöntemi için ise farkı bir örneklem çalışmaya dahil edilmiştir. En düşük kabul edilebilir sınıf içi korelasyon katsayısı (ICC)=.7, beklenen ICC=.9 ve %85 güç ( $\alpha=.01$ , tek yönlü) ve %10 çalışmayı bırakma oranı da hesaba katılarak 33 katılımcının çalışmaya dahil edilmesine karar verilmiştir. Bu doğrultuda, Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 33 sporcu öğrencinin (%44.5 kadın, %54.5 erkek,  $Yaş_{ort}=20.72$ ,  $SS=3.72$ ) %45.5'i bireysel, %54.5 ise takım sporcusudur ( $Lisans_{yıl_{ort}}=7.09$ ,  $SS=2.42$ ).

### İşlem

Ölçeğin güvenilirliğini incelemek amacıyla Cronbach's alpha katsayısı ve test-tekrar test yöntemi kullanılmıştır. Test-tekrar test yöntemi kapsamında sporcu öğrenciler SÖŞÖ-KF'ye iki hafta aralıkla yanıt vermişlerdir.

### Bulgular

Ölçeğe ait Cronbach's alpha iç tutarlılık katsayısı  $\alpha=.849$  olarak hesaplanmıştır.

**Tablo 6.** İki hafta aralıkla uygulanan SÖŞÖ-KF'ye ait sınıf içi korelasyon katsayısı sonuçları

	Sınıf içi korelasyon	%95 güven aralığı		F testi			
		Alt sınır	Üst sınır	sd1	sd2	p	
Tek ölçüm	.980	.959	.990	97.189	32	32	.000

İki yönlü karma model ve mutlak uyum tanımı kullanılarak ulaşılan sınıf içi korelasyon katsayısının .980 olduğu görülmüştür ( $F(32,32)=97.189$ ,  $p<.001$ ; %95 güven aralığı=.959-.990) (Tablo 6).

### TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı, Killham ve ark. (2018) tarafından geliştirilmiş Sporcu Öz Şefkat Ölçeği'nin kısa formunu oluşturarak Türkçeye uyarlamak ve psikometrik özelliklerini incelemektir.

Dilsel eşdeğerlik çalışması sonucunda elde edilen Türkçe ve orijinal İngilizce form arasındaki uyum düzeyine ait sınıf için korelasyon katsayısı (ICC=.816) iyi olarak yorumlanabilir (Koo ve Li, 2016). Bu sonuç, ölçekteki maddelere ait her iki dilde de benzer çıkarımların yapıldığına işaret etmektedir. Yapı geçerliğinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen AFA sonucunda iki faktörlü bir yapı elde edilmiş ve iki faktörün toplam varyansı açıklama oranının, faktör analizinde toplam varyansın %50'yi geçmesinin önemli olduğu bilgisiyle (Yaşlıoğlu, 2017), yeterli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte faktör yükünün, .50'nin üzerinde (Costello ve Osborne, 2005), madde-ölçek korelasyon değerlerinin ise .30 ve .70 arasında olması önerilmektedir (Ferketich, 1991). SÖŞÖ-KF'nin

maddelerine ait faktör yükleri .582-.845 arasında olup, madde-ölçek korelasyon değerlerinin de (.411-.633) bu kritere uyduğu görülmektedir. SÖŞÖ-KF beşli likert tipi bir öz bildirim ölçeğidir (1=Hemen Hemen Hiçbir Zaman, 2=Nadiren, 3=Ara sıra, 4=Çoğu Zaman, 5=Hemen Hemen Her Zaman). Ölçekteki olumsuz maddeler (1, 4, 8, 9, 11 ve 12) tersten kodlanmaktadır. AFA'nın ardından yapılan birinci düzey DFA sonucunda iki faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ancak, öz şefkat ölçeğinin orijinal formunu geliştiren Neff (2016), negatif ve pozitif maddeleri iki faktöre ayırmanın öz şefkatin kavramsal yapısına uygun olmadığını belirtmiş ve öz şefkat ölçeğinin kısa formunun alt boyutlarından ziyade toplam puanının değerlendirilmesini önermiştir. Bu sebeple ikinci düzey DFA yapılmıştır. Model uyum iyiliği indeks sonuçları (Birinci düzey DFA:  $\chi^2/Sd=1.862$ , RMSEA=.058, GFI=.941, AGFI=.913; İkinci düzey DFA:  $\chi^2/Sd=1.822$ , RMSEA=.063, GFI=.933, AGFI=.902) kabul edilebilir ya da iyi uyum aralığında olsa da SRMR değeri (.069) birinci düzey DFA sonucunda kabul edilebilir aralıkta, ikinci düzey DFA sonucunda ise SRMR (.058) iyi uyum aralığında yer almaktadır. Bu sonuç da ikinci düzey DFA uyum iyiliği indekslerinin daha sağlıklı olduğunu düşündürmektedir. Benzer şekilde orijinal Öz Şefkat Ölçeği-Kısa Formu'nda da (Raes ve ark., 2011), model uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Birinci düzey DFA sonucunda elde edilen standardize edilmiş faktör yüklerinin (.53-.78) ve ikinci düzey DFA sonucunda elde edilen standardize edilmiş faktör yüklerinin (.50-.72) .20'nin üzerinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Nitekim, Standardize edilmiş katsayılarla faktör yükünün en az .20 olması gerektiği düşünülmektedir (Avşar, 2007). Bu çalışma için kriter alınan 12 maddelik orijinal Öz Şefkat Ölçeği-Kısa Formu'nda (ÖŞÖ-KF) (Raes ve ark., 2011) ise Öz Nezaket (M2, M6), Kendini Yargılama (M11, M12), Ortak İnsanlık Deneyimi (M5, M10), İzolasyon (M4, M8), Bilinçli Farkındalık (M3, M7), Aşırı Özdeşleşme (M1, M9) olmak üzere altı faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ancak, araştırmacılar alt boyutlara ait iç tutarlılık katsayılarının düşük olduğunu belirtmişler (.54-.81) ve alt ölçekler ile ilgili bilginin çok önemli olduğu düşünülüyorsa ölçeğin uzun versiyonun kullanılmasını önermişlerdir. Elde edilen bulgular ışığında, SÖŞÖ-KF'nin tek faktörlü iki alt bileşenden oluştuğu söylenebilir. Birinci bileşen pozitif ifadeleri içermekte ve Öz Nezaket, Ortak İnsanlık Deneyimi ve Bilinçli Farkındalığı temsil etmektedir. İkinci bileşen ise negatif ifadeleri içermekte ve Kendini Yargılama, İzolasyon ve Aşırı Özdeşleşmeyi temsil etmektedir. Yıldırım ve Sarı (2018) da Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nu ortaokul ve lise öğrencileri üzerinde Türkçeye uyarlama çalışması sonucunda benzer şekilde ölçeğin iki bileşenli ve tek faktörlü bir yapı gösterdiğini raporlamışlardır. Ölçüt bağıntılı geçerlik işlemi sonucunda, SÖŞÖ-KF'nin Öz Şefkat Ölçeği ile pozitif yönde güçlü düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür ( $r=.830$ ). Bu bulguyu destekler şekilde Raes ve ark. (2011) da Öz Şefkat Ölçeği-

Kısa Formu ile Öz Şefkat Ölçeği uzun formu arasında mükemmele yakın bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır ( $r=.97$ ). Ölçüt bağıntılı geçerliğe kanıt sağlamak amacıyla kullanılan bir diğer ölçme aracı SBFÖ ise SÖŞÖ-KF ile pozitif yönde orta düzeyde ilişkilidir. SÖŞÖ-KF, SBFÖ'nün Yargılamama ve Farkındalık alt boyutu ile düşük, Yeniden Odaklanma alt boyutu ile güçlü düzeyde ilişkilidir. Korelasyon aralıkları Schober, Boer ve Schwarte'e göre (2018) değerlendirilmiştir (.00-.10: önemsiz, .10-.39: zayıf, .40-.69: orta, .70-.89: güçlü, .90-1: çok güçlü). Tingaz'ın (2020b) üniversiteli sporcularla yapmış olduğu araştırma sonucunda ulaştığı SBFÖ ve Öz Şefkat Ölçeği arasındaki orta düzeydeki ilişki de ( $r=.403$ ) bu bulguyu desteklemektedir. Bununla birlikte, öz şefkat ile SBFÖ'nün alt boyutları Farkındalık ve Yeniden Odaklanma arasında zayıf düzeyde bir ilişki bulgularken, Yargılamama alt boyutu ile arasında bir ilişki olmadığını raporlamıştır. SÖŞÖ-KF'nin, Cronbach's alpha kat sayısının ( $\alpha=.849$ ) güçlü aralıkta olduğu görülmüştür (Taber, 2018). Benzer şekilde orijinal ÖŞÖ-KF'de de ölçeğin toplamına ait Cronbach's alpha kat sayısı .86 olarak raporlanmıştır (Raes ve ark., 2011). Killham ve ark. (2018) da ölçeğin uzun sporcu formunu kullanarak yaptıkları çalışmada Cronbach's alpha kat sayısının .85 ve .88 arasında olduğu sonucuna ulaşmışlardır. İki hafta aralıklı olarak uygulanan SÖŞÖ-KF'nin sınıf içi korelasyon katsayısı sonucu (.980) mükemmel olarak yorumlanabilir (Koo ve Li, 2016). Bu sonuç, ölçeğin zamana karşı mükemmel düzeyde tutarlı olduğuna işaret etmektedir. Benzer şekilde, Öz Şefkat Ölçeği-Sporcu Versiyonu uzun formunun da zamana karşı tutarlılığının güçlü düzeyde olduğu bulgulanmıştır (Killham ve ark., 2018).

## **SONUÇ VE ÖNERİLER**

Sonuç olarak, SÖŞÖ-KF'nin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu görülmüştür. 12 maddeli tek faktörlü SÖŞÖ-KF'nin toplam puan üzerinden değerlendirilerek erişkin sporcu örneklemini ile kullanılması önerilmektedir.

### **Bilgi beyanı**

#### **Araştırmacıların Katkı Oranı**

Emre Ozan Tingaz: Araştırmanın tasarımı, giriş, yöntem, bulgular, tartışma, sonuç ve öneriler bölümlerinin yazımı, verilerin toplanması ve analizi.

Zümra Atalay: Giriş bölümünün yazılması, yöntem, bulgular, tartışma, sonuç ve öneriler bölümlerinin gözden geçirilmesi.

Mevcut araştırmanın herhangi bir kurum, kuruluş, kişi ile mali çıkar çatışması yoktur ve yazarlar arasında çıkar çatışması bulunmamaktadır.

## KAYNAKLAR

- Atalay, Z. (2019). *Mindfulness-Bilinçli Farkındalık: Farkındalıkla Anda Kalabilme Sanatı*. İstanbul: İnkılap Yayınevi.
- Avşar, F. (2007). Doğrulatoryıcı faktör analizi ve Beck Depresyon Envanteri üzerine bir uygulama. Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Campbell, W. K., Miller, J. D. (2011). *The handbook of narcissism and narcissistic personality disorder: Theoretical approaches, empirical findings, and treatments*. John Wiley & Sons.
- Comrey, A. L., Lee, H. B. (1992). *A First Course in Factor Analysis*. (2nd ed). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Costello, A. B., Osborne, J. (2005). Best practices in exploratory factor analysis: Four recommendations for getting the most from your analysis. *Practical Assessment, Research, and Evaluation*, 10(1): 1-9. <https://doi.org/10.7275/jyj1-4868>
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı*. Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Deniz, M., Kesici, Ş., Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(9): 1151-1160. <https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.9.1151>
- Ferguson, L. J., Kowalski, K. C., Mack, D. E., Sabiston, C. M. (2015). Self-compassion and eudaimonic well-being during emotionally difficult times in sport. *Journal of Happiness Studies*, 16(5): 1263-1280. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9558-8>
- Ferketich, S. (1991). Focus on psychometrics. Aspects of item analysis. *Research in Nursing & Health*, 14(2): 165-168. <https://doi.org/10.1002/nur.4770140211>
- Fonteyn, M. E., Kuipers, B., Grobe, S. J. (1993). A description of think aloud method and protocol analysis. *Qualitative Health Research*, 3(4): 430-441. <https://doi.org/10.1177/104973239300300403>
- Gençöz, T. (2000). Positive and Negative Affect Schedule: Validity and reliability study. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46): 19-26.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York: Guilford Press.
- Hambleton, R. K. (2005). Issues, designs, and technical guidelines for adapting tests into multiple languages and cultures. R. K. Hambleton, P. F. Merenda, C. D. Spielberger (ed.), *Adapting educational and psychological tests for crosscultural assessment* (s. 3-38). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Jeon, H., Lee, K., Kwon, S. (2016). Investigation of the structural relationships between social support, self-compassion, and subjective well-being in Korean elite student athletes. *Psychological Reports*, 119(1): 39-54. <https://doi.org/10.1177/0033294116658226>
- Kaiser, H. F. (1974). An index of factorial simplicity. *Psychometrika*, 39(1), 31-36.
- Killham, M. E., Mosewich, A. D., Mack, D. E., Gunnell, K. E., Ferguson, L. J. (2018). Women athletes' self-compassion, self-criticism, and perceived sport performance. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 7(3): 297-307. <http://dx.doi.org/10.1037/spy0000127>
- Köker, S. (1991). *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yasam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Koo, T. K., Li, M. Y. (2016). A guideline of selecting and reporting intraclass correlation coefficients for reliability research. *Journal of Chiropractic Medicine*, 15(2), 155-163. <https://doi.org/10.1016/j.jcm.2016.02.012>
- Leech, N. L., Barrett, K. C., Morgan, G. A. (2005). *SPSS for intermediate statistics: Use and interpretation*. (2nd ed). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Mosewich, A. D., Crocker, P. R., Kowalski, K. C., DeLongis, A. (2013). Applying self-compassion in sport: An intervention with women athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35(5): 514-524. <https://doi.org/10.1123/jsep.35.5.514>

- Neff K.D., Dahm K.A. (2015). Self-Compassion: What It Is, What It Does, and How It Relates to Mindfulness. In: Ostafin B., Robinson M., Meier B. (eds) Handbook of Mindfulness and Self-Regulation. Springer.
- Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2): 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3): 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264-274. DOI: 10.1007/s12671-015-0479-3
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği' ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160): 224-235.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3): 250-255. <https://doi.org/10.1002/cpp.702>
- Reis, N. A., Kowalski, K. C., Ferguson, L. J., Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., Crocker, P. R. (2015). Self-compassion and women athletes' responses to emotionally difficult sport situations: An evaluation of a brief induction. *Psychology of Sport and Exercise*, 16: 18-25. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.011>
- Reis, N. A., Kowalski, K. C., Mosewich, A. D., Ferguson, L. J. (2019). Exploring self-compassion and versions of masculinity in men athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 41(6): 368-379. <https://doi.org/10.1123/jsep.2019-0061>
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2): 23-74.
- Schober, P., Boer, C., Schwarte, L. A. (2018). Correlation coefficients: appropriate use and interpretation. *Anesthesia & Analgesia*, 126(5): 1763-1768. <https://doi.org/10.1213/ANE.0000000000002864>
- Tabachnick, B.G., Fidell, L.S. (2007). Using multivariate statistics (5th ed.). New York: Harper Collins.
- Taber, K. S. (2018). The use of Cronbach's alpha when developing and reporting research instruments in science education. *Research in Science Education*, 48(6): 1273-1296. <https://doi.org/10.1007/s11165-016-9602-2>
- Thienot, E., Jackson, B., Dimmock, J., Grove, J. R., Bernier, M., Fournier, J. F. (2014). Development and preliminary validation of the mindfulness inventory for sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(1): 72-80. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.10.003>
- Tingaz, E. O. (2020a). Sporcu bilinçli farkındalık (Mindfulness) ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1): 71-80. <https://doi.org/10.33689/spormetre.642682>
- Tingaz, E. O. (2020b). Spor bilimleri fakültesindeki sporcu öğrencilerde bilinçli farkındalık ve öz şefkatın incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Tingaz, E. O. (2020c). The mediating role of mindfulness in the relationship between the cognitive flexibility and irrational performance beliefs of university student-athletes. *Current Psychology*, 39(4): 1208-1214. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00891-1>
- Tingaz, E. O., Ekiz, M. A., Çakmak, S. (2020). Examination of mindfulness and impulsiveness in university student-athletes in terms of sports injury development history. *Current Psychology*, 1-9. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01024-4>
- Yaşhoğlu, M. M. (2017). Sosyal bilimlerde faktör analizi ve geçerlilik: Keşfedici ve doğrulayıcı faktör analizlerinin kullanılması. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 46: 74-85.
- Yıldırım, M., Sarı, T. (2018). Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu' nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18 (4): 2502-2517. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2018.18.41844-452171>