

# Ottawa Mental Yetenek Değerlendirme Ölçeği – 3

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Ottawa Mental Yetenek Değerlendirme Ölçeği – 3*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=28624>

## Özet

Ottawa Zihinsel Yetenek Değerlendirme Ölçeği - 3 (OMSA-3), sporcuların müsabaka ve antrenman performanslarının etkileyen temel psikolojik ve zihinsel becerileri ölçmek amacıyla geliştirilmiş, çok boyutlu bir öz bildirim araçtır. Ölçeğin Türkçe adaptasyonu ve psikometrik özellikleri Erhan, Güler, Aşduman ve Gerek tarafından 2015 yılında incelenmiştir. Bu uyarlama çalışması, ölçeğin Türkçe konuşan sporcu popülasyonunda **zihinsel dayanıklılık**, stres yönetimi, odaklanma ve hedef belirleme gibi 12 farklı alt boyutu güvenilir ve geçerli bir şekilde ölçebildiğini göstermiştir.

OMSA-3, spor psikolojisi alanında araştırmacılar ve uygulayıcılar için sporcuların psikolojik profilini çarkarmada kritik bir rol oynamaktadır. Ölçek, 7'li Likert tipi bir derecelendirme formatı kullanarak sporcuların kendilerini değerlendirmelerini sağlamaktadır.

## Anahtar Kelimeler

Ottawa Zihinsel Yetenek Değerlendirme Ölçeği, OMSA-3, Spor Psikolojisi, Zihinsel Beceri, Özgüven, Stres Yönetimi, Cronbach Alpha, Ölçek Uyarlama.

## Yazarlar

Erhan, S. E., Güler, M. Ş., Aşduman, F., Gerek, Z.

## Amaç

Ottawa Zihinsel Yetenek Değerlendirme Ölçeği - 3'ün temel amacı, sporcuların antrenman ve yarışma ortamlarında sergiledikleri veya geliştirmeleri gereken psikolojik becerilerin düzeylerini kapsamlı bir şekilde saptamaktır. Ölçek, sporcuların performanslarının en üst düzeye çarkarmak için kullanabilecekleri bilişsel ve duygusal stratejileri belirlemeye odaklanmıştır.

Bu ölçek aracılığıyla elde edilen veriler, spor psikologların ve antrenörlerin, sporcunun özel ihtiyaçlarına yönelik bireyselleştirilmiş mental antrenman programları geliştirmesine olanak tanır. Özellikle **Odaklanma**, **Kararlılık** ve **Zihinde Canlandırma** gibi kritik alanlardaki yeterlilik seviyeleri ölçülerek, gelişim alanları netleştirilir.

## Yapı

OMSA-3, spor performansının çok boyutlu doğasını yansıtan 12 farklı alt boyuttan oluşan karmaşık bir psikolojik yapıyı ölçmektedir. Bu alt boyutlar, sporcunun hem içsel motivasyonunu hem de dışsal zorluklara tepki verme becerisini kapsamaktadır. Ölçek, aşağıdaki temel zihinsel beceri faktörlerini ayrı ayrı değerlendirir:

Hedef Belirleme  
Özgüven  
Kararlılık  
Stres  
Korku Kontrolü  
Rahatlama  
Canlandırma  
Odaklanma  
Yeniden Odaklanma  
Hayal Gücü  
Zihinde Canlandırma  
Mücadele Planı

## Geçerlilik

Ölçeğin Türkçe geçerlilik çalışması, **yapı geçerliliğini** test etmek üzere Doğrusal Faktör Analizi (DFA) kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Elde edilen uyum indeksleri, 12 faktörlü yapının Türk popülasyonunda da yüksek düzeyde uyum sağlandığını göstermiştir. Bu sonuçlar, ölçeğin teorik yapısının geçerli olduğunu desteklemektedir.

Analiz sonuçlarına göre temel uyum indeks değerleri aşağıdadır:

RMSEA (Yaklaşık Hatanın Kök Ortalama Karesi): 0.072

SRMR (Standardize Edilmiş Kök Ortalama Kare Kalıntıları): 0.066

NFI (Normleştirilmiş Uyum İndeksi): 0.92

NNFI (Normleştirilmiş Uyum İndeksi): 0.95

CFI (Karşılaştırılabilir Uyum İndeksi): 0.956

Özellikle 0.956 olarak belirlenen CFI değeri, modelin veriye mükemmel bir uyum sağlandığını ve ölçeğin sporcuların zihinsel becerilerini başarıyla bir şekilde ayrıştırdığını kanıtlamaktadır.

## Güvenilirlik

OMSA-3'ün iç tutarlılık güvenilirliği, alt boyutlar ve genel toplam için Cronbach Alpha katsayısıyla test edilmiştir. Ölçeğin genel toplam puanına ilişkin iç tutarlılık değeri **0.94** olarak saptanmıştır ki bu, ölçeğin bütünüyle son derece güvenilir olduğunu göstermektedir.

Alt boyutların güvenilirlik katsayıları ise farklılık göstermektedir. Yeniden Odaklanma alt boyutu en yüksek güvenilirliğe (0.81) sahipken, Korku Kontrolü (0.55) ve Hayal Gücü (0.56) alt boyutların katsayıları nispeten daha düşüktür. Bu durum, Hayal Gücü ve Korku Kontrolü alt boyutlarının yorumlanmasında dikkatli olunması gerektiğini işaret etmektedir. Diğer alt

boyutların katsayıları genellikle kabul edilebilir aralıkta (0.67 ile 0.75 arasında) bulunmaktadır:

Yeniden Odaklanma: 0.81

Mücadele Planı: 0.75

Odaklanma: 0.74

Zihinde Canlandırma: 0.72

Rahatlama: 0.70

Özgüven: 0.69

Kararlılık: 0.69

Stres: 0.68

Hedef: 0.67

Canlandırma: 0.67

## Faktör Analizi

Ottawa Zihinsel Yetenek Değerlendirme Ölçeği - 3'ün Türkçe uyarlama çalışmasında, ölçeğin çok faktörlü yapısının korunup korunmadığını incelemek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Analizler, orijinal ölçeğin 12 faktörlü modelinin Türk sporcu örnekleminde de iyi düzeyde uyum sağladığını göstermiştir. Bu durum, her bir alt boyutun (örneğin, **Özgüven** ve **Stres**) ölçülen yapı geçerliliğini başlıca olarak temsil ettiğini teyit etmektedir.

Yüksek uyum indeksleri (özellikle CFI=0.956), ölçek maddelerinin, amaçlanan 12 alt boyuta güçlü bir şekilde yüklendiğini ve bu faktörlerin birbirinden ayrılan psikolojik becerileri ölçtüğünü kanıtlamaktadır. Bu faktör analizi sonuçları, ölçeğin sporcuların zihinsel profillerini derinlemesine incelemek için sağlam bir zemin oluşturduğunu göstermektedir.

## Araç

**Test Türü:** Uyarlama

**Format:** 7'li Likert Tipi Öz Bildirim Ölçeği

**Kullanılabilir Diller:** Türkçe (Uyarlanan versiyon), İngilizce (Orijinal versiyon)

**Popülasyon Grubu:** Sporcular

**Yaş Grubu:** Ergen ve Yetişkin Sporcular

**Popülasyon Detayları:** Türkçe adaptasyon çalışması, farklı branşlardan sporcular üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ölçek, genel sporcu popülasyonuna yöneliktir.

**Test Metodolojisi:** Ölçek, 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 7 (kesinlikle katılıyorum) arasında

değerlendirme sistemi kullanır. Yüksek puanlar ilgili zihinsel becerinin yüksek düzeyde kullanıldığını veya mevcut olduğunu gösterir.

## Anahtar Kelimeler

Zihinsel Antrenman, Sporcu Değerlendirmesi, Yapı Geçerliliği, RMSEA, Zihinde Canlandırma, Psikometrik Özellikler, Kararlılık.

## Yazarlar

**Yazar ORCID Tanımlayıcıları:** Veri mevcut değil.

**Bağlı Kuruluş E-posta Adresleri:** Veri mevcut değil.

**Yazışma Adresi:** Veri mevcut değil.

## İzinler, Ücret ve Test Yılı

Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması 2015 yılında yayınlanmıştır. Ölçeğin ticari kullanım veya akademik araştırmalarda kullanım için izinler, makalenin yazarları (Erhan, Güler, Aşduman ve Gerek) ve yayıncı kuruluş (*e-Kafkas Eğitim Araştırmalar Dergisi*) ile iletişime geçilerek alınmalıdır.

Ölçeğin orijinal PDF versiyonu aşağıdaki bağlantıdan indirilebilir:

The original PDF can be downloaded here: [ottawa-mental-yetenek-degerlendirme-olcegi-3-toad.pdf](http://ottawa-mental-yetenek-degerlendirme-olcegi-3-toad.pdf)

## Kaynaklar

Erhan, S. E., Güler, M. ?, Aşduman, F. ve Gerek, Z. (2015). Ottawa mental yetenek değerlendirme ölçeği-3'ün Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışması. *e-Kafkas Eğitim Araştırmalar Dergisi*, 2(2), 33-39.

Makalenin Dergipark bağlantısı: [dergipark.ulakbim.gov.tr](http://dergipark.ulakbim.gov.tr)

## Ottawa Zihinsel Yetenek Değerlendirme Ölçeği - 3 Maddeleri

**Hedef Belirleme:** "Günlük antrenman hedefleri belirlerim"

**Özgüven:** 'Seçtiğim alanda başarılı olacağıma inanırım'

**Kararlılık:** 'Başarılı bir sporcu olmaya kendimi adanmışım'

**Stres:** 'Yarışmadaki kalabalık beni gergin ve endişeli yapar'

**Korku Kontrolü:** 'Sporumda potansiyel tehlike ve beni korkutan birçok şey vardır'

**Rahatlama:** 'Kaslarımdaki gerginliği bilinçli olarak azaltabilirim'

**Canlandırma:** 'Antrenmanda yorulduğumda enerji seviyemi arttırabilirim'

**Odaklanma:** 'Önemli anlarda konsantrasyonumu kaybederim'

**Yeniden Odaklanma:** 'Performans esnasında sınırlendiğimde veya üzüldüğümde kendi kontrolümü tekrar zor kazanırım'

**Hayal Gücü:** 'Zihnimde kolaylıkla bir şeyler canlandırabilirim'

**Zihinde Canlandırma:** 'Günlük olarak sporumu zihnimde canlandırırım'

**Mücadele Planı:** 'Bir müsabakadan önce yapacağım şeylerin listesini çıkartırım'