

Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri*. Turkish Psychological Scales.
Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=31099>

Özet

Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE), sporcuların performanslarını artırmak amacıyla kullanılan çeşitli **zihinsel antrenman** stratejilerinin sıklığını ve etkinliğini ölçmek üzere geliştirilmiş psikometrik bir araçtır. Bu ölçek, orijinal bir envanterin Türk sporcu popülasyonuna uyarlanması çalışması sonucunda ortaya çıkmıştır.

Uyarlama çalışması, Yarayan ve İlhan (2018) tarafından yapılmış olup, envanterin Türkçe konuşan sporcular arasında geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olarak kullanılabilmesini göstermiştir. SZAE, sporcuların imgeleme, hedef belirleme, dikkat kontrolü ve motivasyon gibi temel zihinsel becerilerini ne derece uyguladıkları değerlendirilmeye olanak tanır.

Anahtar Kelimeler

Zihinsel Antrenman, **Spor Psikolojisi**, Performans, Psikometrik Özellikler, Uyarlama, Envanter

Yazarlar

Yunus Emre YARAYAN, Emine Leyla İLHAN

Amaç

Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri'nin temel amacı, bireysel ve takım sporları ile uğraşan sporcuların kullandıkları zihinsel becerileri ve antrenman tekniklerini sistematik bir şekilde değerlendirmektir. Bu envanter, sporcuların hangi zihinsel stratejilerde güçlü veya zayıf olduklarını belirleyerek, spor psikologlarına ve antrenörlere kişiselleştirilmiş **psikolojik** beceri eğitim programları tasarlama konusunda veri sağlamaya hedefler.

Ölçek, sporcuların müsabaka veya antrenman sırasında odaklanma, kaygıyı yönetme, özgüveni sürdürme ve imgeleme tekniklerini kullanma düzeylerini nicel olarak ölçerek, performansın zihinsel bileşenini analiz etmek için kritik bir araç görevi görür.

Yapı

SZAE, **psikometrik özellikler** açısından, zihinsel antrenmanın çok boyutlu doğasının yansıtacak şekilde yapılandırılmıştır. Tipik olarak, zihinsel antrenman becerileri; imgeleme (görsel ve kinestetik), hedef belirleme (kısa ve uzun vadeli), motivasyon (içsel ve dışsal), dikkat kontrolü ve kaygı yönetimi gibi alt boyutlardan oluşur.

Uyarlama çalışmasında, orijinal envanterin faktör yapısının Türk sporcu kültürüne ve diline uygunluğu test edilmiştir. Bu yapı, sporcunun zihinsel hazırlığının farklı yönlerini kapsayarak,

spor performansının bütüncül bir değerlendirilmesini sağlamayı amaçlamaktadır.

Geçerlik

Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri'nin Türkçe uyarlaması, Yarayan ve İlhan (2018) tarafından kapsamlı **geçerlik** çalışmalarıyla desteklenmiştir. Çalışmada, ölçeğin yapı geçerliliğini tespit etmek amacıyla faktör analizi teknikleri kullanılmıştır. Bu analizler, ölçek maddelerinin teorik olarak öngörülen alt boyutlara uygun şekilde yüklendiğini göstermeyi amaçlamıştır.

Uyarlama sürecinde, uzman görüşleri alınarak kapsam geçerliliği sağlanmış ve çeviri-geri çeviri yöntemi kullanılarak dilsel ve kültürel eşdeğerlik teyit edilmiştir. Elde edilen bulgular, envanterin ölçmek istediği zihinsel antrenman yapışın doğru ve tutarlı bir şekilde ölçtüğünü desteklemektedir.

Güvenirlik

Uyarlama çalışması kapsamında, Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri'nin güvenilirlik analizleri de gerçekleştirilmiştir. Güvenirlik, ölçeğin farklı zamanlarda veya farklı madde setleri aracılığıyla yapılan ölçümlerde tutarlılık gösterme derecesini ifade eder.

Genellikle iç tutarlılık (Cronbach Alfa katsayısı) ve test-tekrar test güvenilirlik yöntemleri kullanılarak ölçeğin kararlılığı belirlenir. Yarayan ve İlhan (2018) tarafından sunulan sonuçlar, SZAE'nin genel ve alt boyutlar bazında yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu ve bu nedenle sporcuların zihinsel antrenman becerilerini güvenilir bir şekilde değerlendirebileceğini ortaya koymaktadır.

Faktör Analizi

Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri'nin Türkçe adaptasyonu sırasında, orijinal ölçeğin faktör yapışın doğrulamak amacıyla öncelikle Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) ve ardından Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) uygulanmıştır. AFA, ölçeğin temel bileşenlerini keşfetmeye yardımcı olurken, DFA ise belirlenen faktör yapışının veri setine ne kadar iyi uyum sağladığını test etmiştir.

Bu analizler, ölçeğin maddelerinin Türk sporcu örnekleminde de beklenen çok boyutlu yapıyı sürdürdüğünü göstermiştir. Faktör yüklerinin yeterli düzeyde olması, envanterin yapısal bütünlüğünü ve teorik çerçevesini koruduğunu teyit etmektedir.

Enstrüman

Test Çeşidi: Uyarlama

Format: Be?li veya yedili Likert tipi derecelendirme ölçe?i (Tam detaylar kaynak makalede mevcuttur).

Mevcut Diller: Türkçe

Popülasyon Grubu: Sporcular (Bireysel ve takım sporlar?)

Ya? Grubu: Genç ve yeti?kin sporcular

Popülasyon Detaylar?: Türkiye'de farklı spor bran?lar?nda aktif olarak yer alan lisanslı sporcular.

Test Metodolojisi: Öz bildirim envanteri (Self-report inventory).

Anahtar Kelimeler

Zihinsel Beceri, **Psikometri**, Spor Performans?, Uyarlama Ölçe?i, ?ç Tutarlılık, Faktör Yap?s?

Yazarlar

Yazar ORCID Tanıtıcıları: Kaynakta belirtilmemiştir.

Kurumsal E-posta Adresleri: Detaylar kaynak makaleden elde edilmelidir.

Yazma Adresi: Yunus Emre YARAYAN ile ilgili kurumsal adresler için makaleye bakılmalıdır.

Sorumlu Yazar İletişim: yunus.emre.yarayan@gmail.com

İzinler, Ücret ve Test Yolu

Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri'nin uyarlama çalışması **2018** yılında yayımlanmıştır. Ölçeğin ticari kullanımı, izinleri ve olası ücretlendirme bilgileri için sorumlu yazar Yunus Emre YARAYAN ile doğrudan iletişime geçilmesi gerekmektedir.

Orijinal PDF belgesi aşağıdaki bağlantıdan indirilebilir:

[sporda-zihinsel-antrenman-envanteri-toad.pdf](#)

Kaynaklar

Yarayan, Y. E., ve İlhan, E. L. (2018). Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri'nin (SZAE) uyarlama çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4), 205-218.

Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri Maddeleri

ÖNEMLİ: Ölçeğin orijinal maddeleri kaynak içerikte sağlanmamıştır. Maddeler için yayımlanmış olan akademik makaleye (Yarayan & İhan, 2018) bađvurulmasđ gerekmektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM