Sporda Zihinsel Dayan?kl?l?k Envanteri

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Sporda Zihinsel Dayan?kl?l?k Envanteri*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=31101

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Sporda Zihinsel Dayan?kl?l?k Envanteri (SZDE), sporcular?n kar??la?t?klar? zorluklar kar??s?nda sergiledikleri psikolojik direnç ve kararl?l??? ölçmek amac?yla geli?tirilmi? bir ölçektir. Bu envanter, sporcular?n potansiyel tehditleri olumlu f?rsatlar olarak alg?lama, performans kayg?s?n? yönetme ve zor durumlarda devaml?l?k sa?lama yeteneklerini de?erlendiren 3 alt boyut ve toplam 14 maddeden olu?maktad?r. Ölçek, özellikle Türk sporcu popülasyonu için psikometrik özellikler incelenerek kullan?ma sunulmu?tur. Bu çal??ma, spor psikolojisi alan?nda **zihinsel dayan?kl?l?k** kavram?n?n de?erlendirilmesine önemli bir katk? sa?lamaktad?r.

Anahtar Kelimeler

Sporda Zihinsel Dayan?kl?l?k, Psikometrik Özellikler, Spor Psikolojisi, Güven, Kontrol, Devaml?l?k, Likert Ölçe?i, Ölçek Geli?tirme.

Yazarlar

Atahan Alt?nta?, P?nar Bayar-Koruç.

Amaç

Sporda Zihinsel Dayan?kl?l?k Envanteri'nin (SZDE) temel amac?, sporcular?n performans s?ras?nda ve antrenman süreçlerinde kar??la?t?klar? stres, bask? ve zorluklarla ba?a ç?kma düzeylerini ve bu durumlar kar??s?ndaki psikolojik sa?laml?klar?n? geçerli ve güvenilir bir ?ekilde ölçmektir. Ölçek, sporcular?n rekabetçi ortamlarda gösterdikleri **zihinsel dayan?kl?l?k** düzeylerini nicel olarak belirleyerek, bu alandaki akademik ara?t?rmalara ve uygulamal? spor psikolojisi çal??malar?na veri sa?lamay? hedeflemektedir.

Bu envanter, sporcular?n üç temel zihinsel dayan?kl?l?k bile?enindeki yeterliliklerini tespit etmeye odaklanm??t?r: Kendine güven, duygusal ve durumsal kontrol yetene?i, ve hedeflere ula?mada gösterilen devaml?l?k veya azim.

Yap?

SZDE, psikolojik yap? olarak **zihinsel dayan?kl?l?k** (Mental Toughness) kavram?n? ölçmektedir. Zihinsel dayan?kl?l?k, sporcular?n yüksek performans sergilemek için gerekli olan kararl?l?k, odaklanma, bask? alt?nda sakin kalabilme ve ba?ar?s?zl?k sonras? toparlanma yetene?i gibi özellikleri kapsayan çok boyutlu bir yap?d?r. Envanter, bu karma??k yap?y? üç ana alt boyut üzerinden incelemektedir:

Güven: Sporcunun kendi yeteneklerine ve ba?ar? potansiyeline olan inanc?. Maddeler, potansiyel

ARABPSYCHOLOGY.COM

tehditleri olumlu f?rsatlar olarak yorumlama e?ilimini yans?t?r.
Kontrol: Sporcunun duygusal tepkilerini, dü?üncelerini ve çevresel faktörler üzerindeki alg?lanan kontrolünü yönetme yetene?i.
Devaml?l?k: Zorluklar, aksilikler veya kötü performans durumlar?nda dahi hedeflere ula?ma konusundaki azim ve vazgeçmeme e?ilimi.

Geçerlik

Envanterin yap? geçerli?i, hem Aç?mlay?c? Faktör Analizi (AFA) hem de Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) yöntemleri kullan?larak test edilmi?tir. AFA sonuçlar?, ölçe?in toplam varyans?n %54.58'ini aç?klayan üç faktörlü bir yap?ya sahip oldu?unu göstermi?tir.

Yap? geçerli?ini desteklemek amac?yla gerçekle?tirilen Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) bulgular?, 14 maddelik ve üç alt boyutlu modelin uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde oldu?unu ortaya koymu?tur. Bu sonuçlar, envanterin teorik olarak öngörülen üç boyutlu yap?y? ba?ar?l? bir ?ekilde temsil etti?ini göstermektedir.

Güvenirlik

Sporda Zihinsel Dayan?kl?l?k Envanteri'nin güvenirli?i, iç tutarl?l?k katsay?lar? (Cronbach Alfa) hesaplanarak de?erlendirilmi?tir. Tüm kat?l?mc?lar için elde edilen katsay?lar, ölçe?in alt boyutlar? için a?a??daki de?erleri göstermi?tir:

Güven alt boyutu: 0.84
Kontrol alt boyutu: 0.79
Devaml?l?k alt boyutu: 0.51

Güven ve Kontrol alt boyutlar? yüksek düzeyde iç tutarl?l??a sahipken, Devaml?l?k alt boyutunun katsay?s? (0.51) kabul edilebilir alt s?n?rlara yak?n olup, bu boyutun ölçümünde dikkatli olunmas? gerekti?ini i?aret etmektedir.

Faktör Analizi

Ölçek geli?tirme sürecinde uygulanan Aç?mlay?c? Faktör Analizi (AFA), envanterin 14 madde üzerinden üç temel faktöre ayr?ld???n? belirlemi?tir. Bu üç faktör, ölçülen toplam varyans?n %54.58'ini aç?klamaktad?r. Bu bulgu, ölçe?in sporcular?n **zihinsel dayan?kl?l?k** yap?s?n? aç?klama gücünün orta düzeyde oldu?unu göstermektedir.

Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) ise, bu üç faktörlü yap?n?n (Güven, Kontrol, Devaml?l?k) veri setiyle uyumunu test etmi?tir. DFA sonuçlar?, model uyum indekslerinin literatürdeki kabul edilebilir standartlar? kar??lad???n? ve bu yap?n?n istatistiksel olarak do?ruland???n? göstermi?tir.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Envanter

Test Türü: Geli?tirme (Ölçek Geli?tirme Çal??mas?)

Format: Öz Bildirim Envanteri

Mevcut Dil: Türkçe

Popülasyon Grubu: Sporcular

Ya? Grubu: Belirtilmemi? (Genellikle yeti?kin veya genç sporcular)

Popülasyon Detaylar?: Türkiye'deki çe?itli spor dallar?ndan sporcular.

Test Metodolojisi: 4'lü Likert Ölçe?i kullan?lm??t?r (1=tamamen yanl??; 4=tamamen do?ru). Yüksek puanlar, ilgili alt boyutta yüksek zihinsel dayan?kl?l??? i?aret eder.

Anahtar Kelimeler

Sporda Zihinsel Dayan?kl?l?k Envanteri, SZDE, Spor Psikolojisi, Faktör Analizi, Güvenirlik Analizi, Yap? Geçerli?i, Atahan Alt?nta?, P?nar Bayar-Koruç.

Yazarlar

Sorumlu Yazar: Atahan Alt?nta?

Yazar ORCID Tan?mlay?c?s?: Mevcut de?il.

Kurum E-posta Adresleri: Mevcut de?il.

?leti?im Adresi: atahan1982@yahoo.com

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Test Y?l?: 2017 (Yay?n Y?l?)

?zinler ve Ücret: Ticari kullan?m için yazarlarla ileti?ime geçilmesi önerilir. Akademik ve ara?t?rma amaçl? kullan?m genellikle orijinal makaleye at?f yapmak ?art?yla serbesttir.

Envanterin orijinal PDF dosyas? burada indirilebilir: sporda-zihinsel-dayaniklilik-envanteri-toad.pdf

Kaynaklar

Alt?nta?, A., & Bayar-Koruç, P. (2017). Sporda Zihinsel Dayan?kl?l?k Envanterinin psikometrik

ARABPSYCHOLOGY.COM

özelliklerinin incelenmesi (SZDE). *Hacettepe Journal of Sport Sciences* , *27*(4), 163-171. DOI: 10.17644/sbd.311985

Sporda Zihinsel Dayan?kl?l?k Envanterinin Maddeleri

Envanter 3 alt boyut ve 14 maddeden olu?maktad?r.

Güven (1, 5, 6, 11, 13, 14. madde)(13m): Potansiyel tehditleri olumlu f?rsatlar olarak yorumlar?m.
Kontrol (2, 4, 7, 9. madde)(2m): Kötü performans göstermekten endi?elenirim.
Devaml?l?k (3, 8, 10, 12. madde)(8m): Zor durumlarda vazgeçerim.

ARABPSYCHOLOGY.COM