

# Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri*. Turkish Psychological Scales.  
Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=31101>

## Özet

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE), sporcuların kararlaştırılan zorluklar karşısında sergiledikleri psikolojik direnç ve kararlılık ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir ölçektir. Bu envanter, sporcuların potansiyel tehditleri olumlu fırsatlar olarak algılama, performans kaygısının yönetme ve zor durumlarda devamlılık sağlama yeteneklerini değerlendiren 3 alt boyut ve toplam 14 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, özellikle Türk sporcu popülasyonu için psikometrik özellikler incelenerek kullanıma sunulmuştur. Bu çalışmada, spor psikolojisi alanında **zihinsel dayanıklılık** kavramının değerlendirilmesine önemli bir katkı sağlanmaktadır.

## Anahtar Kelimeler

Sporda Zihinsel Dayanıklılık, Psikometrik Özellikler, Spor Psikolojisi, Güven, Kontrol, Devamlılık, Likert Ölçeği, Ölçek Geliştirme.

## Yazarlar

Atahan Altın, Pınar Bayar-Koruç.

## Amaç

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin (SZDE) temel amacı, sporcuların performans sırasında ve antrenman süreçlerinde karşılaştıkları stres, baskı ve zorluklarla başa çıkma düzeylerini ve bu durumlar karşısındaki psikolojik sağlımların geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçmektir. Ölçek, sporcuların rekabetçi ortamlarda gösterdikleri **zihinsel dayanıklılık** düzeylerini nicel olarak belirleyerek, bu alandaki akademik araştırmalara ve uygulamalı spor psikolojisi çalışmalarına veri sağlayabilmektedir.

Bu envanter, sporcuların üç temel zihinsel dayanıklılık bileşenindeki yeterliliklerini tespit etmeye odaklanmıştır: Kendine güven, duygusal ve durumsal kontrol yeteneği, ve hedeflere ulaşmada gösterilen devamlılık veya azim.

## Yapı

SZDE, psikolojik yapı olarak **zihinsel dayanıklılık** (Mental Toughness) kavramını ölçmektedir. Zihinsel dayanıklılık, sporcuların yüksek performans sergilemek için gerekli olan kararlılık, odaklanma, baskı altında sakin kalabilme ve başarısızlık sonrası toparlanma yeteneği gibi özellikleri kapsayan çok boyutlu bir yapıdır. Envanter, bu karmaşık yapıyı üç ana alt boyut üzerinden incelemektedir:

**Güven:** Sporcunun kendi yeteneklerine ve başarı potansiyeline olan inancı. Maddeler, potansiyel

tehditleri olumlu fırsatlar olarak yorumlama eğilimini yansıtır.

**Kontrol:** Sporcunun duygusal tepkilerini, düşüncelerini ve çevresel faktörler üzerindeki algılanan kontrolünü yönetme yeteneği.

**Devamlılık:** Zorluklar, aksilikler veya kötü performans durumlarında dahi hedeflere ulaşma konusundaki azim ve vazgeçmeme eğilimi.

## Geçerlik

Envanterin yapı geçerliği, hem Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) hem de Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yöntemleri kullanılarak test edilmiştir. AFA sonuçları, ölçeğin toplam varyansın %54.58'ini açıklayan üç faktörlü bir yapıya sahip olduğunu göstermiştir.

Yapı geçerliğini desteklemek amacıyla gerçekleştirilen Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) bulguları, 14 maddelik ve üç alt boyutlu modelin uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, envanterin teorik olarak öngörülen üç boyutlu yapıya başarılı bir şekilde temsil ettiğini göstermektedir.

## Güvenirlilik

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin güvenilirliği, iç tutarlılık katsayıları (Cronbach Alfa) hesaplanarak değerlendirilmiştir. Tüm katılımcılar için elde edilen katsayılar, ölçeğin alt boyutları için aşağıdaki değerleri göstermiştir:

**Güven alt boyutu:** 0.84

**Kontrol alt boyutu:** 0.79

**Devamlılık alt boyutu:** 0.51

Güven ve Kontrol alt boyutları yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahipken, Devamlılık alt boyutunun katsayısı (0.51) kabul edilebilir alt sınırlara yakın olup, bu boyutun ölçümünde dikkatli olunması gerektiğini işaret etmektedir.

## Faktör Analizi

Ölçek geliştirme sürecinde uygulanan Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA), envanterin 14 madde üzerinden üç temel faktöre ayrıldığını belirlemiştir. Bu üç faktör, ölçülen toplam varyansın %54.58'ini açıklamaktadır. Bu bulgu, ölçeğin sporcuların **zihinsel dayanıklılık** yapısını açıklayıcı gücünün orta düzeyde olduğunu göstermektedir.

Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ise, bu üç faktörlü yapıyı (Güven, Kontrol, Devamlılık) veri setiyle uyumunu test etmiştir. DFA sonuçları, model uyum indekslerinin literatürdeki kabul edilebilir standartları karşıladığını ve bu yapıyı istatistiksel olarak doğruladığını göstermiştir.

## Envanter

**Test Türü:** Geliştirme (Ölçek Geliştirme Çalışması)

**Format:** Öz Bildirim Envanteri

**Mevcut Dil:** Türkçe

**Popülasyon Grubu:** Sporcular

**Yaş Grubu:** Belirtilmemiş (Genellikle yetişkin veya genç sporcular)

**Popülasyon Detayları:** Türkiye'deki çeşitli spor dallarından sporcular.

**Test Metodolojisi:** 4'lü Likert Ölçeği kullanılmıştır (1=tamamen yanlış; 4=tamamen doğru). Yüksek puanlar, ilgili alt boyutta yüksek zihinsel dayanıklılık işaret eder.

## Anahtar Kelimeler

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri, SZDE, Spor Psikolojisi, Faktör Analizi, Güvenirlilik Analizi, Yapı Geçerliliği, Atahan Altıntaş, Pınar Bayar-Koruç.

## Yazarlar

**Sorumlu Yazar:** Atahan Altıntaş

**Yazar ORCID Tanımlayıcıları:** Mevcut değil.

**Kurum E-posta Adresleri:** Mevcut değil.

**İletişim Adresi:** [atahan1982@yahoo.com](mailto:atahan1982@yahoo.com)

## Ücretler, Ücret ve Test Yılı

**Test Yılı:** 2017 (Yayın Yılı)

**Ücret ve Ücret:** Ticari kullanım için yazarlarla iletişime geçilmesi önerilir. Akademik ve araştırma amaçlı kullanım genellikle orijinal makaleye atıf yapmakla serbestir.

Envanterin orijinal PDF dosyası burada indirilebilir: [sporda-zihinsel-dayanıklilik-envanteri-toad.pdf](#)

## Kaynaklar

Altıntaş, A., & Bayar-Koruç, P. (2017). Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin psikometrik

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

## Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin Maddeleri

Envanter 3 alt boyut ve 14 maddeden oluşmaktadır.

**Güven** (1, 5, 6, 11, 13, 14. madde)(13m): Potansiyel tehditleri olumlu fırsatlar olarak yorumlarım.

**Kontrol** (2, 4, 7, 9. madde)(2m): Kötü performans göstermekten endişelenirim.

**Devamlılık** (3, 8, 10, 12. madde)(8m): Zor durumlarda vazgeçerim.

ARABPSYCHOLOGY.COM