

# Zihin Gezinmesi Ölçeği (ZGÖ)

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Zihin Gezinmesi Ölçeği (ZGÖ)*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=33579>

## Özet

**Zihin Gezinmesi Ölçeği (ZGÖ)**, bireylerin bilişsel süreçlerinde görevden bağımsız düdüncelere kayma eğilimlerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş psikometrik bir araçtır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması, 2020 yılında Sevgi Sezgin tarafından lise öğrencileri örnekleminde gerçekleştirilen bir doktora tezi kapsamında yapılmıştır. Bu uyarlama çalışması, zihin gezinmesinin **motivasyon** ve **akademik performans** gibi kritik değişkenlerle ilişkisini incelemek üzere tasarlanmıştır. ZGÖ, özellikle eğitim ve bilişsel psikoloji alanlarında dikkat ve görev odaklı davranışların değerlendirilmesi için önemli bir ölçüm sağlamaktadır.

## Anahtar Kelimeler

Zihin Gezinmesi, **ZGÖ**, Bilişsel Psikoloji, Dikkat, Görev Dışı Düdünce, Akademik Performans, Motivasyon, Ölçek Uyarlaması.

## Yazarlar

Sevgi Sezgin

## Amaç

ZGÖ'nün temel amacı, bireylerin belirli bir görevle meşgulken dikkatlerinin o görevden uzaklaşarak, geçmiş veya gelecekle ilgili kişisel düdüncelere kayma sıklığı ve yoğunluğunu nicel olarak ölçmektir. Bu ölçek, özellikle öğrenme ortamlarında dikkat dağınıklığına doğrudan ve bunun öğrenme çıktıları üzerindeki etkilerini araştırmacılara sunmak için uyarlanmıştır.

Uyarlama çalışmasının özel amacı, **zihin gezinmesi** düzeylerinin lise öğrencilerinin akademik başarıları ve içsel/dışsal motivasyon türleriyle olan karmaşık ilişkilerini Türkiye bağlamında analiz etmektir. Bu sayede, bilişsel müdahale programlarının geliştirilmesine zemin hazırlanması hedeflenmiştir.

## Yapı

Ölçek, **zihin gezinmesi** (mind wandering) yapısal bileşenini ölçmektedir. Bu yapı, genellikle iki ana boyutta ele alınır: kasten gerçekleştirilen zihin gezinmesi (intentional mind wandering) ve kendiliğinden gerçekleştirilen zihin gezinmesi (spontaneous mind wandering). ZGÖ'nün orijinal yapısının bu alt boyutları içerip içermediği, uyarlama çalışmasının faktör analizi sonuçlarıyla belirlenmiştir.

**Zihin gezinmesi**, dikkat kaynaklarının mevcut görevden uzaklaşarak içsel ya da dışsal

odaklanmas? olarak tan?mlan?r ve bili?sel kontrolün bir göstergesi olarak kabul edilir. Ölçe?in maddeleri, bireylerin ders çal???rken, okuma yaparken veya dinlerken ne kadar s?k rüyalara dald???n? veya gelece?i planlad???n? yans?tan ifadelerden olu?ur.

## Geçerlik

ZGÖ'nün Türkçe uyarlamas?n?n geçerlik çal??malar?, ölçe?in teorik olarak ölçmesi beklenen yap?y? ne ölçüde ölçtü?ünü göstermeyi amaçlam???r. Uyarlama çal??mas?nda (Sezgin, 2020), yap? geçerli?ini incelemek amac?yla genellikle do?rulay?c? faktör analizi (DFA) kullan?lm???r. Bu analizler, ölçe?in orijinal yap?s?n?n Türk örnekleminde de korundu?unu do?rulamaya odaklan?r.

Ek olarak, ölçüt ba??ml? geçerlik kapsam?nda, **ZGÖ** puanlar?n?n akademik performans (not ortalamalar?) ve motivasyon ölçeklerinden al?nan puanlarla korelasyonlar? incelenmi?tir. Yüksek zihin gezinmesi puanlar?n?n beklenen negatif korelasyonlar? göstermesi, ölçe?in geçerli?ine kan?t sa?lamaktad?r.

## Güvenirlik

Güvenirlik çal??malar?, ölçe?in zamandan ba??ms?z olarak tutarlı ve istikrarlı sonuçlar üretme yetene?ini de?erlendirir. ZGÖ'nün güvenilirlik analizleri genellikle iç tutarlılık katsay?s? (Cronbach Alfa) hesaplamas?yla gerçekleştirilir. Yüksek Cronbach Alfa de?erleri, ölçek maddelerinin ayn? yap?y? tutarlı bir ?ekilde ölçtü?ünü gösterir.

Uyarlama çal??mas?nda, ölçe?in toplam puan? veya alt boyutlar? için iç tutarlılık katsayılar?n?n oldukça yüksek (genellikle 0.70 ve üzeri) oldu?u varsay?lmaktad?r, bu da ölçe?in lise ö?rencilerinde güvenilir bir ölçüm aracı oldu?unu i?aret eder. Test-tekrar test güvenilirlik analizleri de, puanlar?n zaman içinde istikrar?n? kontrol etmek amac?yla kullan?lm?? olabilir.

## Faktör Analizi

Zihin Gezinmesi Ölçeği'nin (ZGÖ) Türkçe uyarlamas? sürecinde, ölçe?in yap?s?sal geçerli?ini belirlemek için faktör analizi kritik bir rol oynam???r. Genellikle, öncelikle ke?fedici faktör analizi (KFA) ile madde yap?s? incelenir, ardından orijinal ölçe?in boyutlulu?unu do?rulamak için do?rulay?c? faktör analizi (DFA) uygulan?r.

Sezgin (2020) taraf?ndan yap?lan çal??mada, **ZGÖ**'nün tek faktörlü veya çok faktörlü yap?s?n?n Türk kültürü ve lise ö?rencileri ba?lam?nda ne kadar uygun oldu?u test edilmi?tir. Bu analizler, zihin gezinmesi yap?s?n?n farklı bili?sel süreçleri temsil eden ayr?k alt boyutlara ayr?lıp ayr?lmad???n? belirlemeye yard?mc? olur.

## Araç

**Test Type:** Uyarlama (Adaptation)

**Format:** Likert Tipi Derecelendirme (Özgün kaynakta derecelendirme bilgisi verilmemiştir, ancak uyarlama ölçekleri için standart kabul edilmiştir.)

**Language Available:** Türkçe (Turkish)

**Population Group:** Lise Öğrencileri (High School Students)

**Age Group:** Genellikle 14-18 yaş aralığı

**Population Details:** Türkiye'deki lise kademesinde öğrenim gören öğrenciler.

**Test Methodology:** Öz Bildirim Ölçeği (Self-Report Scale). Kullanıcılar, belirli durumlar karşısında zihinlerinin ne sıklıkla görevden uzaklaştığını belirtirler.

## Anahtar Kelimeler

Zihin Gezinmesi, Lise Öğrencileri, Bilişsel Kontrol, Dikkat Eksikliği, Akademik Başarı, Türkiye Uyarlaması, Mind Wandering.

## Yazarlar

**Author ORCID Identifier:** Belirtilmemiştir.

**Affiliation Email addresses:** [sevgi\\_sezgin@hotmail.com](mailto:sevgi_sezgin@hotmail.com)

**Correspondence Address:** Gazi Üniversitesi, Ankara (Doktora tezinin yapıldığı kurum).

## Özinler, Ücret ve Test Yılı

Ölçek, Sevgi Sezgin'in 2020 yılında tamamladığı yayımlanmamış doktora tezi kapsamında kullanılmıştır. Ölçeğin akademik veya ticari kullanım için sorumlu yazar ile iletişime geçilmesi gerekmektedir.

Orijinal PDF dokümanına aşağıdaki bağlantıdan ulaşılabilir:

The original PDF can be downloaded here: [zihin-gezinmesi-olcegi-zgo-toad.pdf](#)

## Kaynaklar

Sezgin, S. (2020). *Lise öğrencilerinde zihin gezinmesi, motivasyon ve akademik performans ilişkisi*. Gazi Üniversitesi, Ankara.

## Zihin Gezinmesi Ölçeği (ZGÖ) Maddeleri

**IMPORTANT:** The following scale items must be preserved in their original language and must not be changed in any way.

Ölçek maddeleri kaynak içerikte sağlanmamıştır. Ölçek maddelerinin tamamına erişim için yukarıda belirtilen doktora tezine veya sorumlu yazarın iletişim adresine başvurulması gerekmektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM