

Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ)

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ)*. Turkish Psychological Scales.
Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=33585>

Özet

Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ), orijinal ölçeğin Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Nevzat Erdoğan (2016) tarafından gerçekleştirilmiş bir psikometrik araçtır. Ölçek, özellikle sporcular arasında bireylerin basketball'da ve zorlu koşullarda dahi potansiyellerine yakın performans sergileme yeteneği olan **Zihinsel Dayanıklılık** yapısını ölçmeyi amaçlamaktadır. Yapılan analizler, ölçeğin Türk popülasyonu, özellikle sporcular için tek faktörlü yapısının orijinal ölçekle tutarlı olduğunu ve yüksek düzeyde güvenilirliğe sahip olduğunu göstermiştir.

Anahtar Kelimeler

Zihinsel Dayanıklılık, Spor Psikolojisi, Ölçek Uyarlama, Geçerlik, Güvenirlik, Doğrulayıcı Faktör Analizi, Likert.

Yazarlar

Nevzat Erdoğan

Amaç

ZDÖ'nün temel amacı, spor psikolojisi alanında kritik öneme sahip olan **zihinsel dayanıklılık** düzeyini belirlemek için geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı sağlamaktır. Erdoğan (2016) tarafından yürütülen bu çalışma, orijinal ölçeği Türk kültürüne uyarlayarak, özellikle Türk sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyelerinin bilimsel yöntemlerle değerlendirilmesine olanak tanımayı hedeflemiştir. Bu uyarlama süreci, ölçeğin dilsel geçerliliğini ve kültürel uygunluğunu sağlamıştır.

Uyarlama çalışması, ölçeğin Türk popülasyonunda da aynı psikolojik yapıyı ölçtüğünü kanıtlamak amacıyla kapsamlı geçerlik ve güvenilirlik analizlerini içermiştir. Bu sayede, sporcuların performanslarını etkileyen psikolojik faktörlerin incelenmesinde kullanılabilecek standart bir araç literatüre kazandırılmıştır.

Yapı

Ölçek, psikoloji ve spor psikolojisi alanlarında temel bir yapı olan **Zihinsel Dayanıklılık** (Mental Toughness) kavramını ölçmektedir. Zihinsel dayanıklılık, bireyin engellerle, basketball ve baskılarla karşılaşırken dahi kararlılığını sürdürme, yüksek motivasyonunu koruyabilme ve hedeflerine odaklanabilme yeteneği olarak tanımlanır. Bu yapı, genellikle yüksek performans sergileyen sporcuların ayırt edici özelliklerinden biri olarak kabul edilir.

Ölçeğin tek faktörlü yapısı, zihinsel dayanıklılığın tutarlılık, kontrol ve meydan okuma gibi alt boyutları kapsayan bütüncül bir yetenek olarak ele alındığını göstermektedir. Bu tek faktörlü yapı, bireyin zorluklara karşı gösterdiği genel direnç kapasitesini yansıtmaktadır.

Geçerlik

ZDÖ'nün yapı geçerliğini test etmek amacıyla Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanılmıştır. DFA sonuçları, ölçeğin tek faktörlü yapısının orijinal ölçeğin faktör yapısını doğruladığını göstermektedir. Elde edilen uyum indeks değerleri, ölçeğin Türk sporcuları için uygun bir faktör yapısına sahip olduğunu kanıtlamıştır.

Uyum İndeksleri: Analiz sonucunda elde edilen değerler ($X^2/sd=1.94$, $p<.001$, $RMSEA=0.06$, $S-RMR=0.02$, $NNFI=0.96$, $CFI=0.96$, $GFI=0.92$, $AGFI=0.90$, $IFI=0.95$), Schermelleh-Engel ve arkadaşlarının (2003) belirlediği kabul edilebilir ölçütleri karşılamaktadır.

Karşılaştırmalı Geçerlik: Özgün ölçeğin DFA değerleri ($X^2/sd=1.53$, $p<.001$, $RMSEA=0.06$) ile karşılaştırıldığında, ZDÖ'nün yapı geçerliğinin orijinal ölçekle yüksek düzeyde uyumunu tespit edilmiştir. Bu durum, ZDÖ'nün Türk sporcuları için geçerli bir ölçüm aracı olduğunu güçlü bir şekilde desteklemektedir.

Güvenirlilik

ZDÖ'nün güvenirlilik analizleri, iç tutarlılık, kararlılık (test-tekrar test) ve madde analizleri olmak üzere üç ana başlık altında incelenmiştir. Tüm analizler, ölçeğin yüksek düzeyde güvenilirliğe sahip olduğunu göstermiştir.

İç Tutarlılık (Cronbach Alpha): ZDÖ'nün Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı **0.87** olarak hesaplanmıştır. Büyüköztürk (2015) kriterlerine göre 0.70-1.00 arasındaki değerler yüksek seviyede ilişkiyi gösterdiğinden, bu sonuç ölçekteki tüm maddelerin aynı faktörü güvenilir bir şekilde ölçtüğünü kanıtlamaktadır. Orijinal ölçeğin katsayısı (0.86) ile karşılaştırıldığında değerlerin birbirine oldukça yakın olduğunu görmektedir.

Kararlılık (Test-Tekrar Test): Ölçeğin kararlılığını belirlemek amacıyla uygulanan test-tekrar test yöntemi sonuçlarına göre, birinci ve ikinci uygulamalar arasında **0.79** korelasyon katsayısı ile pozitif yönde yüksek düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Tavancı (2014) kriteri olan en düşük 0.70 değerini karşılaması, ölçeğin zaman içinde kararlı ölçümler sağladığını göstermektedir.

Madde Analizleri: Düzeltilmiş madde toplam korelasyonları **0.48 ile 0.76** arasında değişmektedir. Büyüköztürk (2002) kriterlerine göre 0.30 ve üzeri korelasyonlar bireyleri iyi seviyede ayırt ettiğinden, ZDÖ maddelerinin ayırt edicilik kriterini fazlasıyla karşıladığı belirlenmiştir. Ayrıca, %27'lik alt-üst grup puanlarının karşılaştırılması (ilişkiz t-testi)

sonucunda tüm maddeler için istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunması, ölçeğin yüksek düzeyde ayırt ediciliğe sahip olduğunu teyit etmiştir.

Faktör Analizi

Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği'nin (ZDÖ) yapısal bütünlüğünü incelemek için kullanılan Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA), ölçeğin tek faktörlü yapıya test etmiştir. Analiz, teorik olarak beklenen tek faktörlü modelin veri ile uyumlu olduğunu göstermiştir. Bu uyum, Türk sporcularından elde edilen verilerin, ölçeğin ölçtüğü **zihinsel dayanıklılık** yapısıyla tutarlı olduğunu kanıtlamaktadır.

Elde edilen başlıca uyum indeksleri şunlardır:

Ki-kare serbestlik derecesi oranı (χ^2 / sd): 1.94 (ideal sınırı olan 2.0'nin altındadır).

Ortalama Hata Karekökü Yaklaşımı (RMSEA): 0.06 (Mükemmel uyumu gösterir).

Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI): 0.96 (Yüksek uyumu gösterir).

Normlaştırılmış Uyum İndeksi (NNFI): 0.96 (Yüksek uyumu gösterir).

Bu değerler, ZDÖ'nün Türk sporcuları örneğinde orijinal ölçeğin yapısal modelini başarıyla bir şekilde temsil ettiğini ve yüksek düzeyde yapı geçerliliğine sahip olduğunu göstermektedir.

Ölçek Bilgileri

Test Türü: Uyarlama

Format: 11 maddeden oluşur ve 5'li Likert tipi derecelendirme kullanılmaktadır.

Mevcut Diller: Türkçe

Popülasyon Grubu: Sporcular

Yaş Grubu: Belirtilmemiş (Uyarlama çalışması sporcular üzerine yapılmıştır, genellikle genç/yetkin sporcular)

Popülasyon Detayları: Türk sporcuları

Test Metodolojisi: Kendini Değerlendirme Ölçeği (Self-Report Questionnaire)

Anahtar Kelimeler

Cronbach Alfa, Test-Tekrar Test, Madde Analizi, Sporcu Performansı, Psikoloji, Tek Faktörlü

Yapı.

Yazarlar

Yazar ORCID Tanımlama: Belirtilmemiştir.

İletişim E-posta Adresi: nevzaterdogan@anadolu.edu.tr

Yazın Adresi: Belirtilmemiştir.

Şinler, Ücret ve Test Yılı

Test Yılı: 2016

Şinler ve Ücretler: Kaynak içerikte belirtilmemiştir.

PDF Kaynağı: Ölçeğin orijinal PDF dosyası burada indirilebilir: [zihinsel-dayaniklilik-olcegi-zdo-toad.pdf](#)

Referanslar

Erdoğan, N. (2016). Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ): Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4:(SI 2): 652-664. doi: 652-664.10.14486/IntJSCS588

Büyüköztürk, Ş. (2015). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Büyüköztürk, Ş. (2002). Faktör analizi: Temel kavramlar ve ölçek geliştirme. *Eğitim Yönetimi Dergisi*, 32, 470-484.

Madrigal, R., Gill, D. L., & Williams, L. (2013). Development and validation of the Mental Toughness Inventory (MTI). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35(5), 450-464.

Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of psychological research online*, 8(2), 23-74.

Tavancalı, E. (2014). Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ) Maddeleri

ÖNEMLİ: Orijinal kaynak içerikte ölçek maddelerinin kendisi listelenmemi?, yalnızca madde sayısı (11 madde) ve derecelendirme formatı (5'li Likert: 1= hiç katılmıyorum- 5= tamamen katılmıyorum) belirtilmiştir. Maddeler burada yer almamaktadır.

ARABPSYCHOLOGY.COM