

Zihinsel Hazır Olu? Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Zihinsel Hazır Olu? Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=33596>

Özet

Zihinsel Hazır Olu? Ölçe?i, sporcuların müsabaka öncesinde ve sırasında ya?adıkları bilişsel, duygusal ve motivasyonel hazır olu? düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmi? bir araçtır. Bu **ölçek geli?tirme** çalışması, spor psikolojisi alanında sporcuların performansını etkileyen temel zihinsel durumları belirlemeyi hedeflemiştir. Ölçek, toplam 35 maddeden ve altı farklı alt boyuttan oluşmaktadır. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin yapısal olarak geçerli ve güvenilir oldu?u tespit edilmiştir.

Ölçeğin alt boyutları arasında **Zihinsel Hazırlık**, So?ukkanlılık, Koruma, Korku, Motivasyon, İgi ve Odaklanma gibi sporcu performansını doğrudan etkileyen kritik faktörler bulunmaktadır. Derecelendirme, 4'lü Likert Ölçe?i formatında (1= hiçbir zaman - 4= her zaman) yapılmıştır.

Anahtar Kelimeler

Zihinsel Hazır Olu?, Spor Psikolojisi, **Ölçek Geli?tirme**, Sporcu Performansı, Faktör Analizi, Cronbach Alpha.

Yazarlar

Zekioğlu, A., Tatar, A., Bahadır, E., Afacan, E.

Amaç

Zihinsel Hazır Olu? Ölçe?i'nin temel amacı, sporcuların müsabaka veya önemli bir etkinlik öncesinde ve sırasında optimal performans sergileyebilmeleri için gerekli olan **zihinsel ve duygusal hazırlik** seviyelerini bilimsel yöntemlerle ölçmektir. Bu ölçek, antrenörlere ve spor psikologların sporcuların güçlü ve zayıf yönlerini tespit etme konusunda somut veriler sağlamayı amaçlamaktadır.

Ölçek, zihinsel hazır olu?un tek bir yapıdan ziyade, birbiriyle ilişkili ancak farklı alt boyutlardan oluştu?u varsayımına dayanarak geliştirilmiştir. Bu sayede, sporcuların yalnızca genel hazır olu? seviyeleri değil, aynı zamanda **kaygı yönetimi**, odaklanma yetene?i ve motivasyon kaynakları gibi spesifik alanlardaki durumları da değerlendirilebilmektedir.

Yapı

Ölçek, sporcuların müsabaka ortamına adaptasyonunu ve performans odaklı bilişsel süreçlerini kapsayan çok boyutlu bir yapıyı ölçmektedir. **Zihinsel Hazır Olu?** yapısı, sporcunun fiziksel ve mental olarak oyuna istekli ve hazır hissetmesinden, kararlaştırma sırasında baskı altında so?ukkanlılık ve koruyabilme yetene?ine kadar geniş bir yelpazeyi içermektedir.

Ölçek, toplamda 35 maddeden oluşmakta ve altı ana faktör altında toplanmaktadır. Bu alt boyutlar, spor psikolojisi literatüründe kritik öneme sahip olan **kaygı**, dikkat ve motivasyon bileşenlerini kapsamaktadır. Bu faktörler, sporcunun içsel ve dışsal baskılara karşı verdiği tepkileri ölçmeye odaklanmıştır.

Geçerlik

Ölçeğin yapı geçerliliğini incelemek amacıyla veri setine Temel Bileşenler Analizi (TBA) uygulanmış ve varimax döndürme yöntemi kullanılmıştır. Bu analizler sonucunda, başlangıçta öngörülen yapıya uygun olarak 35 madde ve altı alt boyut tespit edilmiştir.

Yapısal modelin doğrulanması için ise **Doğrulayıcı Faktör Analizi** (DFA) gerçekleştirilmiştir. DFA sonuçlarına göre, alt faktörlü modelin uyum indeksleri (fit indices) kabul edilebilir düzeyde elde edilmiştir; ancak yazarlar, indekslerin "çok güçlü" olmamasına rağmen modelin teorik yapıyı desteklediğini belirtmişlerdir. Bu durum, ölçeğin yapısal bütünlüğünün istatistiksel olarak doğrulandığını göstermektedir.

Güvenirlilik

Ölçeğin güvenirlik analizleri, iç tutarlılık katsayısı (Internal Consistency Coefficient) hesaplanarak yapılmıştır. Ölçeğin bütünü için hesaplanan **iç tutarlılık katsayısı**, oldukça yüksek bir değer olan 0,88 olarak bulunmuştur. Bu değer, ölçeğin genel olarak tutarlı ve güvenilir olduğunu göstermektedir.

Alt boyutlar için hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları ise aşağıdaki gibidir:

Zihinsel Hazırlık: 0,85

Sosyalkanlılık Koruma: 0,77

Korku: 0,64

Odaklanma: 0,51

Motivasyon: 0,55

İlgi: 0,48

Zihinsel Hazırlık ve Sosyalkanlılık Koruma alt boyutları yüksek güvenirlik gösterirken, İlgi ve Odaklanma gibi bazı alt boyutların katsayıları daha düşük (kabul edilebilir alt limitlere yakın) olsa da, ölçek bir bütün olarak güçlü bir güvenirlik sergilemektedir.

Faktör Analizi

Ölçek geliştirme sürecinde, **açıklayıcı faktör analizi** (TBA) kullanılarak verilerin faktör yapısı ortaya çıkarılmıştır. Varimax döndürme tekniği kullanılarak faktörlerin anlamlı ayrıştırılması

sağlanmıştır ve 35 maddenin altı faktöre yüklendiği belirlenmiştir. Bu altı faktör, ölçeğin teorik yapısının destekleyen altı farklı zihinsel hazır oluş bileşenini temsil etmektedir.

Elde edilen altı faktörlü model, daha sonra başlıca bir örneklem üzerinde Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile test edilmiştir. DFA sonuçları, modelin teorik yapısının geçerliliğini ve uyumunu kabul edilebilir düzeyde desteklediğini göstermiştir. Faktör yükleri, maddelerin ilgili alt boyutlarla güçlü bir ilişki içinde olduğunu doğrulamıştır.

Ölçek

Test Türü: Geliştirme (Özgün ölçek geliştirme çalışması)

Format: Yazılı Anket (Self-report)

Mevcut Diller: Türkçe

Popülasyon Grubu: Sporcular (Muhtemelen farklı branşlardan müsabık sporcular)

Yaş Grubu: Yetişkin ve genç yetişkin sporcular (Çalışma içeriği sporcu performansına odaklandığından bu grup varsayılmaktadır.)

Popülasyon Detayları: Orijinal çalışmada detaylı popülasyon bilgisi verilmemiştir ancak sporcu popülasyonuna yönelik tasarlanmıştır.

Test Metodolojisi: 4'lü Likert Ölçeği (1= hiçbir zaman - 4= her zaman). Yüksek puanlar ilgili alt boyutta yüksek hazır oluş veya durumu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler

Sporcu Psikolojisi, Zihinsel Performans, Kaygı Yönetimi, Odaklanma, Sosyal Anlatı, Temel Bileşenler Analizi, Doğrulayıcı Faktör Analizi.

Yazarlar

Sorumlu Yazar: Arkun Tatar

Yazar ORCID Tanımlama: Bilgi mevcut değildir.

Kurumsal E-posta Adresleri: atatar@fsm.edu.tr (Sorumlu Yazar)

Çalışma Adresi: Bilgi mevcut değildir.

Şinler, Ücret ve Test Yılı

Ölçek, 2017 yılında yayımlanan akademik bir çalışmada kapsamında geliştirilmiştir. Kullanım izinleri ve telif hakları için sorumlu yazar Arkun Tatar ile iletişime geçilmesi gerekmektedir. Ticari kullanım ücretleri hakkında bilgi yazar tarafından sağlanabilir.

Orijinal PDF dosyasına aşağıdaki linkten erişilebilir: [zihinsel-hazir-olus-olcegi-toad.pdf](#)

Referanslar

Zekiolu, A., Tatar, A., Bahadır, E. ve Afacan, E. (2017). Zihinsel hazır oluğun ölçülmesi: Ölçek geliştirme çalışması. *SPORMETRE*, 15 (2), 57-64.

Zihinsel Hazır Oluş Ölçeği Maddeleri

Ölçek 35 madde ve altı faktörden oluşmaktadır.

Zihinsel Hazırlık (14 madde): Maç öncesinde kendimi hem fiziksel hem de zihinsel açıdan oynamaya istekli ve hazır hissedirim.

Soğukkanlılık Koruma (7 madde): Maçın kritik anlarında soğukkanlılığımı koruyamam.

Korku (5 madde): Düşük performans sergileyerek takım arkadaşlarıma hayal kırıklığına uğratmaktan korkarım.

Motivasyon (3 madde): Alacaklarıma zamanında ödenmemesi canımı sıkarak ve çalışmamı istemi düşürür.

İlgisi (3 madde): Maçtan sonra ben ve takımım hakkında yazılanlar ve söylenenleri takip ederim.

Odaklanma (3 madde): Maç esnasında tutuk olurum.