Zihinsel Haz?r Olu? Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Zihinsel Haz?r Olu? Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=33596

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Zihinsel Haz?r Olu? Ölçe?i, sporcular?n müsabaka öncesinde ve s?ras?nda ya?ad?klar? bili?sel, duygusal ve motivasyonel haz?r olu? düzeylerini ölçmek amac?yla geli?tirilmi? bir araçt?r. Bu **ölçek geli?tirme** çal??mas?, spor psikolojisi alan?nda sporcular?n performans?n? etkileyen temel zihinsel durumlar? belirlemeyi hedeflemi?tir. Ölçek, toplam 35 maddeden ve alt? farkl? alt boyuttan olu?maktad?r. Yap?lan analizler sonucunda ölçe?in yap?sal olarak geçerli ve güvenilir oldu?u tespit edilmi?tir.

Ölçe?in alt boyutlar? aras?nda **Zihinsel Haz?rl?k**, So?ukkanl?l??? Koruma, Korku, Motivasyon, ?lgi ve Odaklanma gibi sporcu performans?n? do?rudan etkileyen kritik faktörler bulunmaktad?r. Derecelendirme, 4'lü Likert Ölçe?i format?nda (1= hiçbir zaman - 4= her zaman) yap?lm??t?r.

Anahtar Kelimeler

Zihinsel Haz?r Olu?, Spor Psikolojisi, **Ölçek Geli?tirme**, Sporcu Performans?, Faktör Analizi, Cronbach Alpha.

Yazarlar

Zekio?lu, A., Tatar, A., Bahad?r, E., Afacan, E.

Amaç

Zihinsel Haz?r Olu? Ölçe?i'nin temel amac?, sporcular?n müsabaka veya önemli bir etkinlik öncesinde ve s?ras?nda optimal performans sergileyebilmeleri için gerekli olan **zihinsel ve duygusal haz?rl?k** seviyelerini bilimsel yöntemlerle ölçmektir. Bu ölçek, antrenörlere ve spor psikologlar?na sporcular?n güçlü ve zay?f yönlerini tespit etme konusunda somut veriler sa?lamay? amaçlamaktad?r.

Ölçek, zihinsel haz?r olu?un tek bir yap?dan ziyade, birbiriyle ili?kili ancak farkl? alt boyutlardan olu?tu?u varsay?m?na dayanarak geli?tirilmi?tir. Bu sayede, sporcular?n yaln?zca genel haz?r olu? seviyeleri de?il, ayn? zamanda **kayg? yönetimi**, odaklanma yetene?i ve motivasyon kaynaklar? gibi spesifik alanlardaki durumlar? da de?erlendirilebilmektedir.

Yap?

Ölçek, sporcular?n müsabaka ortam?na adaptasyonunu ve performans odakl? bili?sel süreçlerini kapsayan çok boyutlu bir yap?y? ölçmektedir. **Zihinsel Haz?r Olu?** yap?s?, sporcunun fiziksel ve mental olarak oyuna istekli ve haz?r hissetmesinden, kar??la?ma s?ras?nda bask? alt?nda so?ukkanl?l???n? koruyabilme yetene?ine kadar geni? bir yelpazeyi içermektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Ölçek, toplamda 35 maddeden olu?makta ve alt? ana faktör alt?nda toplanmaktad?r. Bu alt boyutlar, spor psikolojisi literatüründe kritik öneme sahip olan **kayg?**, dikkat ve motivasyon bile?enlerini kapsamaktad?r. Bu faktörler, sporcunun içsel ve d??sal bask?lara kar?? verdi?i tepkileri ölçmeye odaklanm??t?r.

Geçerlik

Ölçe?in yap? geçerli?ini incelemek amac?yla veri setine Temel Bile?enler Analizi (TBA) uygulanm?? ve varimax döndürme yöntemi kullan?lm??t?r. Bu analizler sonucunda, ba?lang?çta öngörülen yap?ya uygun olarak 35 madde ve alt? alt boyut tespit edilmi?tir.

Yap?sal modelin do?rulanmas? için ise **Do?rulay?c? Faktör Analizi** (DFA) gerçekle?tirilmi?tir. DFA sonuçlar?na göre, alt faktörlü modelin uyum indeksleri (fit indices) kabul edilebilir düzeyde elde edilmi?tir; ancak yazarlar, indekslerin "çok güçlü" olmamas?na ra?men modelin teorik yap?y? destekledi?ini belirtmi?lerdir. Bu durum, ölçe?in yap?sal bütünlü?ünün istatistiksel olarak do?ruland???n? göstermektedir.

Güvenirlik

Ölçe?in güvenirlik analizleri, iç tutarl?l?k katsay?s? (Internal Consistency Coefficient) hesaplanarak yap?lm??t?r. Ölçe?in bütünü için hesaplanan **iç tutarl?l?k katsay?s?**, oldukça yüksek bir de?er olan 0,88 olarak bulunmu?tur. Bu de?er, ölçe?in genel olarak tutarl? ve güvenilir oldu?unu göstermektedir.

Alt boyutlar için hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarl?l?k katsay?lar? ise a?a??daki gibidir:

Zihinsel Haz?rl?k: 0,85
So?ukkanl?l??? Koruma: 0,77
Korku: 0,64
Odaklanma: 0,51
Motivasyon: 0,55
?lgi: 0,48

Zihinsel Haz?rl?k ve So?ukkanl?l??? Koruma alt boyutlar? yüksek güvenirlik gösterirken, ?lgi ve Odaklanma gibi baz? alt boyutlar?n katsay?lar? daha dü?ük (kabul edilebilir alt limitlere yak?n) olsa da, ölçek bir bütün olarak güçlü bir güvenirlik sergilemektedir.

Faktör Analizi

Ölçek geli?tirme sürecinde, **aç?mlay?c? faktör analizi** (TBA) kullan?larak verilerin faktör yap?s? ortaya ç?kar?lm??t?r. Varimax döndürme tekni?i kullan?larak faktörlerin anlaml? ayr??mas?

ARABPSYCHOLOGY.COM

sa?lanm?? ve 35 maddenin alt? faktöre yüklendi?i belirlenmi?tir. Bu alt? faktör, ölçe?in teorik yap?s?n? destekleyen alt? farkl? zihinsel haz?r olu? bile?enini temsil etmektedir.

Elde edilen alt? faktörlü model, daha sonra ba??ms?z bir örneklem üzerinde Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) ile test edilmi?tir. DFA sonuçlar?, modelin teorik yap?s?n?n geçerlili?ini ve uyumunu kabul edilebilir düzeyde destekledi?ini göstermi?tir. Faktör yükleri, maddelerin ilgili alt boyutlarla güçlü bir ili?ki içinde oldu?unu do?rulam??t?r.

Ölçek

Test Türü: Geli?tirme (Özgün ölçek geli?tirme çal??mas?)

Format: Yaz?l? Anket (Self-report)

Mevcut Diller: Türkçe

Popülasyon Grubu: Sporcular (Muhtemelen farkl? bran?lardan müsab?k sporcular)

Ya? Grubu: Yeti?kin ve genç yeti?kin sporcular (Çal??ma içeri?i sporcu performans?na odakland???ndan bu grup varsay?lmaktad?r.)

Popülasyon Detaylar?: Orijinal çal??mada detayl? popülasyon bilgisi verilmemi?tir ancak sporcu popülasyonuna yönelik tasarlanm??t?r.

Test Metodolojisi: 4'lü Likert Ölçe?i (1= hiçbir zaman - 4= her zaman). Yüksek puanlar ilgili alt boyutta yüksek haz?r olu? veya durumu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler

Sporcu Psikolojisi, Zihinsel Performans, Kayg? Yönetimi, Odaklanma, So?ukkanl?l?k, Temel Bile?enler Analizi, Do?rulay?c? Faktör Analizi.

Yazarlar

Sorumlu Yazar: Arkun Tatar

Yazar ORCID Tan?mlay?c?s?: Bilgi mevcut de?ildir.

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

Yaz??ma Adresi: Bilgi mevcut de?ildir.

ARABPSYCHOLOGY.COM

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Ölçek, 2017 y?l?nda yay?mlanan akademik bir çal??ma kapsam?nda geli?tirilmi?tir. Kullan?m izinleri ve telif haklar? için sorumlu yazar Arkun Tatar ile ileti?ime geçilmesi gerekmektedir. Ticari kullan?m ücretleri hakk?nda bilgi yazar taraf?ndan sa?lanabilir.

Orijinal PDF dosyas?na a?a??daki linkten eri?ilebilir: ziihinsel-hazir-olus-olcegi-toad.pdf

Referanslar

Zekio?lu, A., Tatar, A., Bahad?r, E. ve Afacan, E. (2017). Zihinsel haz?r olu?un ölçülmesi: Ölçek geli?tirme çal??mas?. *SPORMETRE, 15* (2), 57-64.

Zihinsel Haz?r Olu? Ölçe?i Maddeleri

Ölçek 35 madde ve alt? faktörden olu?maktad?r.

Zihinsel Haz?rl?k (14 madde): Maç öncesinde kendimi hem fiziksel hem de zihinsel aç?dan oynamaya istekli ve haz?r hissederim.
So?ukkanl?l??? Koruma (7 madde): Maç?n kritik anlar?nda so?ukkanl?l???m? koruyamam.
Korku (5 madde): Dü?ük performans sergileyerek tak?m arkada?lar?m? hayal k?r?kl???na u?ratmaktan korkar?m.
Motivasyon (3 madde): Alacaklar?m?n zaman?nda ödenmemesi can?m? s?kar ve çal??ma iste?imi dü?ürür.
?lgi (3 madde): Maçtan sonra ben ve tak?m?m hakk?nda yaz?lanlar? ve söylenenleri takip ederim.
Odaklanma (3 madde): Maç esnas?nda tutuk olurum.

ARABPSYCHOLOGY.COM