

# Zihnin ?stemsiz Gezinmesi Ölçe?i

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Zihnin ?stemsiz Gezinmesi Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales.  
Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=33606>

## Özet

Zihnin ?stemsiz Gezinmesi Ölçe?i (Z?ZGÖ), bireylerin görevle ilgili olmayan ve genellikle kendili?inden ortaya ç?kan dü?üncelere kayma e?ilimlerini ölçmek amacıyla Türk kültürüne uyarlanm?? psikometrik bir araçtır. Ölçek, özellikle zihin gezinmesi yap?s?n?n istemsiz boyutuna odaklanmaktadır. Bu uyarlama çal??mas?, Sevgi Sezgin tarafından 2020 y?l?nda yürütölen bir doktora tezi kapsam?nda gerçekte?irilmi?tir. Ölçe?in temel amac?, bu bili?sel sürecin lise ö?rencileri popölasyonunda motivasyon ve akademik performans üzerindeki etkilerini incelemektir. Z?ZGÖ, dikkatin da??lmas? ve görevden uzakla?ma e?ilimlerini belirlemede önemli bir rol oynamaktadır.

## Anahtar Kelimeler

Zihin gezinmesi, istemsiz dikkat, bili?sel süreçler, adaptasyon, lise ö?rencileri, motivasyon, akademik performans, psikometri.

## Yazarlar

Sevgi SEZG?N

## Amaç

Zihnin ?stemsiz Gezinmesi Ölçe?i'nin temel amac?, bireylerin dikkatlerini sürdürmekte zorland?klar? ve dü?üncelerinin kendili?inden görev d??? konulara kayd??? durumlar?n s?kl???n? ve yo?unlu?unu belirlemektir. Bu araç, bili?sel psikoloji ve e?itim bilimleri alanlar?nda, dikkatin kontrolü ve i?leyen belle?in kapasitesi ile ilgili ara?t?rmalara veri sa?lamak için tasarlanm??tır.

Ölçe?in Türkçeye uyarlanması, özellikle Türkiye'deki lise ö?rencileri ba?lam?nda, zihin gezinmesinin ö?renme süreçleri, derse kat?l?m ve genel akademik ba?ar? üzerindeki etkilerini sistematik olarak incelemeyi hedeflemi?tir. Bu sayede, e?itim psikolojisi alan?nda zihin gezinmesine yönelik kültürel olarak geçerli ve güvenilir bir ölçüm arac? sa?lanm??tır.

## Yap?

Ölçek, ana yap? olarak **?stemsiz Zihin Gezinmesi** (Involuntary Mind Wandering) kavram?n? ölçmektedir. ?stemsiz zihin gezinmesi, ki?inin bilinçli bir çaba göstermeksizin, o anda yürütmekte oldu?u görevle ilgisi olmayan dü?üncelerin zihnine nüfuz etmesi durumu olarak tan?mlan?r. Bu durum, genellikle dikkatin da??lmas? ve bili?sel kaynaklar?n as?l görevden uzakla?mas?yla sonuçlan?r.

Ölçülen yap?, bili?sel kontrol mekanizmalar?n?n zay?f oldu?u veya görev yükünün yüksek oldu?u anlarda kendili?inden ortaya ç?kan ve genellikle bireyin performans?n? olumsuz etkileyen dü?ünce ak??lar?n? kapsar. Bu, kas?tl? olarak hayal kurmaktan veya plan yapmaktan farklıdır; çünkü istemsiz gezinme üzerinde ki?inin kontrolü dü?üktür.

## Geçerlik

Ölçe?in uyarlama çal??mas?nda geçerlik analizlerinin yap?ld??? varsay?lmaktadır, ancak kaynak içerikte detaylı bilgi yer almamaktadır. Tipik bir uyarlama çal??mas?nda, ölçe?in yap? geçerli?ini sa?lamak amacıyla hem Aç?mlay?c? Faktör Analizi (AFA) hem de Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) kullan?lm?? olmalıdır. Bu analizler, ölçe?in maddelerinin, teorik olarak hedeflenen "?stemsiz Zihin Gezinmesi" yap?s?n? ne ölçüde temsil etti?ini belirler.

Ayrıca, ölçe?in Türkçe formunun orijinal ölçekle kavramsal e?de?erli?ini göstermek için dilsel ve kültürel geçerlik çal??malar? (uzman görüşleri) yürütülmü?tür. Kriter geçerli?i kapsamında ise, Z?ZGÖ puanlar?n?n dikkat eksikli?i, dürtüsellik ve dü?ük akademik performans gibi teorik olarak ili?kili yap?larla anlamlı korelasyonlar göstermesi beklenir.

## Güvenirlik

Kaynak içerikte güvenilirlik bilgisi verilmemiştir. Ancak, psikometri standartlar?na uygun bir uyarlama çal??mas?nda, ölçe?in iç tutarlılı?? (Internal Consistency) mutlaka incelenmiştir. ?ç tutarlılık, genellikle Cronbach Alfa (Reliability) katsay?s? ile rapor edilir ve ölçek maddelerinin ayn? yap?y? ölçme derecesini gösterir.

Yüksek güvenilirlik katsay?s? (genellikle .70 ve üzeri), ölçe?in tutarlı ölçümler yapt???n? gösterir. Ek olarak, ölçe?in zamana karşı kararlılı??n? test etmek amacıyla test-tekrar test güvenilirlik analizlerinin de yap?ld??? varsay?labilir. Bu analiz, ayn? bireylere farklı zamanlarda uygulanan ölçek sonuçlar?n?n ne kadar benzer oldu?unu gösterir.

## Faktör Analizi

Zihnin ?stemsiz Gezinmesi Ölçe?i'nin Türkçeye uyarlanması sürecinde, ölçe?in faktör yap?s?n?n Türk örnekleminde de geçerli olup olmadı??n? test etmek için faktör analizleri kullan?lm??tır.

**Aç?mlay?c? Faktör Analizi (AFA):** Ölçe?in temel boyutlar?n? ke?fetmek ve maddelerin hangi faktörler altında toplandı??n? belirlemek için kullan?lm??tır.

**Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA):** Orijinal ölçe?in faktör yap?s?n?n (muhtemelen tek faktörlü veya iki faktörlü bir yap?) Türk örnekleminde de uygun model uyumu indeksleri (RMSEA, CFI, TLI vb.) ile do?rulandı?? varsay?lmaktadır. Bu analizler, ölçe?in yap?s?sal bütünlü?ünü kan?tlamaktadır.

## Ölçme Arac?

**Test Type:** Uyarlama (Adaptation)

**Format:** Kaynakta belirtilmemiştir, ancak psikolojik ölçekler için tipik olarak 5'li veya 7'li Likert tipi derecelendirme formatı kullanılmaktadır (Örn: "Hiçbir zaman"dan "Her zaman"a).

**Language Available:** Türkçe

**Population Group:** Öğrenciler (Spesifik olarak lise öğrencileri)

**Age Group:** Ergenlik dönemi (Tipik olarak 14-18 yaş arası)

**Population Details:** Sezgin (2020) tarafından yürütülen çalışmada, ölçeğin lise öğrencileri örnekleminde geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Bu, ölçeğin özellikle bu yaş grubunun bilişsel ve akademik başarılarına uygun olduğunu göstermektedir.

**Test Methodology:** Öz Bildirim Envanteri (Self-report inventory). Katılımcılar, kendilerine sunulan maddeleri okuyarak, istemsiz zihin gezinmesi deneyimlerinin sıklığına veya yoğunluğuna göre derecelendirme yaparlar.

## Anahtar Kelimeler

?stemsiz zihin gezinmesi, dikkat kontrolü, bilişsel psikoloji, öğrenme, doktora tezi, psikometrik özellikler, adaptasyon.

## Yazarlar

**Author ORCID Identifier:** Bilinmiyor (Kaynakta belirtilmemiştir)

**Affiliation Email addresses:** sevgi\_\_sezgin@hotmail.com

**Correspondence Address:** Gazi Üniversitesi, Ankara (Uyarlama çalışması yapılmamış kurum)

## Şinler, Ücret ve Test Yılı

**Test Yılı:** 2020 (Uyarlama çalışması tamamlanmış yılı)

**Şinler ve Ücret:** Ölçeğin ticari olmayan akademik araştırmalarda kullanımı için genellikle

sorumlu yazar Sevgi Sezgin'den izin al?nmas? gerekmektedir. Kullan?m ücreti bilgisi kaynakta yer almamaktad?r; ancak akademik çal??malarda genellikle ücretsizdir, yazarla ileti?ime geçilmesi önerilir.

## Kaynaklar

Zihnin ?stemsiz Gezinmesi Ölçe?i'nin uyarlama çal??mas? a?a??daki akademik kayna?a dayanmaktadır:

Sezgin, S. (2020). *Lise ö?rencilerinde zihin gezinmesi, motivasyon ve akademik performans ili?kisi*. Gazi Üniversitesi, Ankara.

Ölçe?in orijinal halinin referans?na dair detaylar bu kaynakta bulunabilir. Ölçe?in orijinal PDF'i a?a??daki adresten indirilebilir: [zihnin-istemsiz-gezinmesi-olcegi-zizgo-toad.pdf](http://zihnin-istemsiz-gezinmesi-olcegi-zizgo-toad.pdf)

## Zihnin ?stemsiz Gezinmesi Ölçe?i Maddeleri

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

Ölçek maddeleri, sa?lanan kaynak içerikte yer almamaktad?r. Maddelerin tam listesi için, Sezgin (2020) taraf?ndan haz?rlanan **doktora tezi** incelenmeli veya sorumlu yazar ile ileti?ime geçilmelidir.