

ZİHİNSEL HAZIR OLUŞUN ÖLÇÜLMESİ: ÖLÇEK GELİŞTİRME ÇALIŞMASI

Aylin ZEKİOĞLU¹, Arkun TATAR², Erdi BAHADIR³, Ersin AFACAN⁴

¹Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa,
²FSM Vakıf Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü, İstanbul, ³Serbest araştırmacı,
⁴Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa

Geliş Tarihi:14.04.2016
Kabul Tarihi:28.12.2016

Özet: Sporda zihinsel hazıroluşun sportif performansa etkisinin olduğu önceki çalışmalarla gösterilmiştir. Türkçe ilgili alan yazında ise sportif performansa yönelik zihinsel hazıroluşu değerlendiren ölçme aracı bulunmamaktadır. Bu çalışmada, ilgili konuların araştırılmasında kullanılmak üzere takım sporu yapan sporcuların zihinsel hazıroluşlarının değerlendirilmesine yönelik bir ölçek geliştirilmesi amaçlanmıştır. Araştırmacılar tarafından hazırlanan ve 41 maddeden oluşan taslak ölçek 78 kadın, 132 erkek olmak üzere 210 profesyonel takım sporu yapan sporcuya uygulanmıştır. Veri, temel bileşenler analizi, varimax döndürme ile incelenmiş, 0,30'un üstünde yük değeri alan 35 maddenin "Zihinsel Hazırlık", "Soğukkanlılığı Koruma", "Korku", "Motivasyon", "İlgi" ve "Odaklanma" isimleri verilen altı faktörde toplandığı görülmüştür. Ölçek bu yapıyla toplam varyansın %46,881'ini açıklamıştır. Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucuna göre alt faktörlü modelin uyum indeksleri çok güçlü olmasa da kabul edilebilir düzeyde elde edilmiştir. Boyutlar arası bağıntılar beklenebilecek düzeyde belirlenmiştir. Bağıntıların, ne boyutlar arasında örtüşme olacak şekilde çok güçlü ne de ilişkisiz denilebilecek düzeyde çok zayıf olmadığı görülmüştür. Ölçeğin bütünü için 0,88, alt boyutlar için ise sırasıyla Zihinsel Hazırlık için 0,85, Soğukkanlılığı Koruma için 0,77, Korku için 0,64, Motivasyon için 0,55, İlgi için 0,48 ve Odaklanma için 0,51 Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. Genel toplam puan açısından yapılan grup karşılaştırmalarında, sadece yaş grupları arasında farklılık olduğu görülmüş, 20 yaş ve altında yer alan grubun 26 yaş ve üzeri olanlardan zihinsel hazıroluş açısından daha düşük puan aldıkları belirlenmiştir. Sporcular için geliştirilen yeni form ölçeğin, temel test özelliklerini büyük oranda karşıladığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Zihinsel Hazıroluş Ölçeği, Zihinsel Hazırlık, Soğukkanlılığı Koruma, Korku, Motivasyon, İlgi, Odaklanma

MEASUREMENT OF MENTAL READINESS: AN SCALE DEVELOPMENT STUDY

Abstract: The effect of mental readiness on sportive performance has been revealed in previous studies. There isn't any measurement scale in Turkish for the evaluation of mental readiness in sportive performance. The aim of this study is to develop a scale for the evaluation of mental readiness of athletes participating in team sports. A preliminary scale of 41 items was applied to 78 female and 132 male, a total of 210 professional athletes participating in team sports. When data was analyzed by basic component analysis and varimax rotation, 35 items with load values over 0.30 congregated on six factors, namely "Mental Preparation", "Cool-Headedness", "Fear", "Motivation", "Concern" and "Concentration". The scale with this construct explained 46.881% of the total variation. The compliance index of this six factor model was in acceptable levels according to Confirmatory Factor Analysis. Interdimensional correlations were found in accordance with expectations. The correlations between interdimensions were neither as high as to be overlapping, nor they were as low as to be unrelated. Cronbach Alpha internal consistency coefficient was 0.88 for the total scale and 0.85 for Mental Preparation, 0.77 for Cool-Headedness, 0.64 for Fear, 0.55 for Motivation, 0.48 for Concern and 0.51 for Concentration sub dimensions. Group comparisons showed that the only difference was between the age groups in terms of overall total score, the age group below 20 years scoring lower than the group above 26 years in mental readiness. New form scale for sports has mostly acceptable tests properties.

Key Words: Mental Readiness Scale, Mental Preparation, Cool-Headedness, Fear, Motivation, Concern, Concentration

GİRİŞ

Spor psikolojisi, spor yapan bireylerdeki bilişsel, duygusal ve davranışsal mekanizmaların bilimsel bir dil ile sunulması olarak (Wann, 1997); "spor" da bireylerin ya da takımların karşılıklı motor beceri yarışı olarak açıklanmaktadır. Yarış ise sporcularda, rakip korkusu, performans endişesi, başarı odaklı düşünme, yüksek beklenti gibi performans gösterimine yönelik baskılar oluşturmaktadır (Dolu, 1994). Diğer yandan sporcuların baskı altında sakin kalmayı becerebilme, dikkati hedefe yöneltebilme, olumsuz koşullarda kendine olan güveni koruyabilme, motivasyonu yönetme gibi zihinsel becerileri kullanmaları gerekmektedir (Arvinen-Barrow ve diğ., 2015; Kunter, 1998). Çoğu spor branşında sonuçlar, niceliksel olarak değerlendirilmektedir ve performans yapılan eylemden öte, duygu, düşünce, uyarım, sosyal, fiziksel çevrenin bir toplamı olarak görülmektedir. Bunların hepsinin temelinde ise performans dönük zihinsel hazırlığın yattığı bildirilmektedir (Bozkurt, 2014).

Sporcular için performansla yönelik ilk basamak, uyarılma düzeyinin oluşmasıdır. Yüksek ya da düşük uyarılma düzeylerinin performansta dalgalanmalara sebep olduğu, bu nedenle de başarılı bir performans için optimal uyarılma düzeyinin gerekli olduğu bildirilmektedir (Dolu, 1994). Sonraki aşama ise zihinsel antrenmanlardır. Belli bazı temel psikolojik yeteneklerin kazanılması için gerekli zihinsel becerilerin sistematik yapılandırılması işlemi ya da sporcuların zihinsel açıdan hazırlanması şeklinde tanımlanabilecek psikolojik periyodizasyon, kullanılan yöntemlerden biri olarak aktarılmıştır (Dolu, 1994). Sporcularda zihinsel hazırlaş, içsel ya da dışsal kaynaklı motivasyonel yollarla yapılmaktadır. İçsel olarak motive olmuş birey kendini başarı için yönetmekte, hedef için plan yapmakta ve fiziksel olarak yaptığı planı uygulamaya çalışmaktadır. Dışsal motivasyon ise performans sonrası ödül ve pekiştiricilerle bireyi müsabakaya hazırlamaktadır. Başarılı bir zihinsel hazırlaşta içsel ve dışsal motivasyonun birlikte olması gerektiği bildirilmektedir (Soyer ve diğ., 2010). Zeka ve kavrayışın ise aktivite esnasında gerekli koşul olduğu vurgulanmaktadır (Küçük ve Koç, 2004). Bunların yanında bazen batıl inanışlar gibi irrasyonel yöntemlerin de performansa ve zihinsel hazırlaş yardımcı olabileceği gösterilmiştir (Damisch ve diğ., 2010).

Zihinsel hazırlaşu sağlamak için kullanılan bir diğer teknik olan otojenik antrenman, sporcunun dışarıdan gelen uyarıcıya karşı kendini kapatması, kas gevşeme teknikleri ve performansı artırmayı amaçlayan alıştırmalar bütünü olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik düzenleme (psikoregülasyon) tekniklerinden en yaygını olarak bildirilen otojenik antrenmanın ayrıca kişiye kendini yeniden yaratma (self-generation) imkanı sunduğu da belirtilmektedir (Haris ve William, 1993). Stresle bozulan homeostatik dengenin yeniden kurulmasını sağlayan otojenik antrenman, uyarıcı tepki ilişkisi, kas ve psikolojik gerilim ilişkisi ve genelleştirme ilkesi olarak üç adımlı gevşeme alıştırmasından oluşmaktadır (Cotton, 1990).

Sporcular üzerinde yürütülen birçok çalışmada, performans ile zihinsel hazırlaş ve beceriler arasındaki ilişki ortaya konulmuştur (Durand ve diğ., 2001; Eloff ve diğ., 2011; Jooste ve diğ., 2013; Orlick ve Partington, 1988; Vealey, 2007). Aynı doğrultuda, farklı seviyelerdeki genç sporcularda da benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Adrew ve diğ., 2007; Diment, 2014). Zihinsel beceri-performans ilişkisinin farklı kültürlerde farklılık göstermediği (Arvinen-Barrow ve diğ., 2015) ama zihinde canlandırma, kaygı yönetimi, zihinsel hazırlaş, odaklanma yönetimi gibi bazı becerilerde, farklı yaş ve cinsiyet gruplarında farklılık gözlemlendiği ortaya konulmuştur (Edwards ve Edwards, 2012b; Edwards ve Steyn, 2011). Zihinsel beceri eğitiminin, performans artışına katkı sağladığı gösterilirken (Edwards ve Edwards, 2012a; Thelwell ve Maynard, 2003), hedef belirleme, imgeleme, gevşeme, konsantrasyon ve öz-konuşmayı öğrenmenin performansı geliştireceğinin düşünüldüğü aktarılmıştır (Kornspan, 2009). Ayrıca zihinsel beceriler bağlamında kendine güvenin, başarı beklentisinin, duyguların kontrolünün, işe odaklanmanın, zor ve heyecanlı durumlara bakışın, mükemmeliyetçiliğın, pozitif davranışın, kararlılığın, sorumluluğın, antrenörün yaklaşımının performansa etkisi ve ilişkisi gösterilmeye çalışılmıştır (Krane ve Williams, 2006; Leslie-Toogood ve Martin, 2003). Sporcuların deneyim düzeyi açısından farklılıklarının, onların hedefe odaklanma ve zihinsel beceri düzeyleri açısından anlamlı farklılıklar yarattığı gösterilmiştir (Di Corrado ve diğ., 2014). Ayrıca bireysel sporlar ve takım sporları karşılaştırmasında bireysel sporlarda durumsal kaygının yüksek, sürekli kaygının düşük, buna karşın takım sporlarında durumsal kaygının düşük, sürekli kaygının yüksek bulunmasının, sporcularda zihinsel hazırlaşu-

şun sağlanmasının önemini gösteren kanıt olarak bildirilmiştir (Civan ve diğ., 2010).

Bu sunulanlardan sporda zihinsel becerilerin ve hazıroluşun, performans üzerinde etkisi olduğu açıkça anlaşılmaktadır. Diğer yandan konuyla ilgili araştırmaların yapılması ve belirtilen türden kavramsal yapıların değerlendirilmesi için ölçüm araçlarına ihtiyaç vardır. Bu doğrultuda bu çalışmayla, belirtilenler çerçevesinde "zihinsel hazıroluşun" hem kavramsal düzeyde hem de pratikte incelenmesi için takım sporlarına yönelik bir ölçüm aracının oluşturulması amaçlanmıştır.

MATERYAL VE METOT

Madde Havuzu: Araştırmacılar tarafından yukarıda sunulan literatür doğrultusunda, sakın kalabilme, maça odaklanma, dikkati hedefe yöneltebilme, öz güveni koruyabilme, içsel ve dışsal olarak motivasyon kaynaklarını dikkate alma, motivasyonu yönetme, başarı beklentisi, duyguların kontrolü, kararlılık, sorumluluk, antrenörün yaklaşımını değerlendirme ve zihinsel antrenman yapma gibi bilişsel süreçleri içeren maddeler ayrı ayrı yazılmıştır. Toplam 49 madde, ikinci aşamada gözden geçirme ve karşılaştırma sonucunda 41'e düşürülmüştür. Maddelerde farklı ifadelerle tekrarlayan içerikler, maddeleri birleştirme yoluyla ortadan kaldırılmıştır. Veri toplama aşamasında bu 41 madde, Hiçbir Zaman=1, Bazen=2, Çoğu Zaman=3 ve Her Zaman=4 olmak üzere dördümlük likert tipi değerlendirme ile kullanılmıştır.

Katılımcılar: Çalışmanın katılımcılarının, cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, ekonomik durum, spor dalı ve spor yapma süre dağılımları belirlenerek sayı ve yüzde değerleri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların sosyo-demografik özellikler açısından dağılımı

Değişkenler	Değişken grupları	n	%
Cinsiyet	Kadın	78	37,1
	Erkek	132	62,9
	Toplam	210	100,0
Yaş	20 Yaş ve altında	97	46,2
	21-25 Yaş	79	37,6
	26-30 Yaş	11	5,2
	31 Yaş ve üzeri	9	4,3
	Yaşını belirtmeyen	14	6,7
	Toplam	210	100,0
Medeni durum	Bekar	195	92,9
	Evli	11	5,2
	Medeni durumunu belirtmeyen	4	1,9
	Toplam	210	100,0

Eğitim durumu	İlkokul mezunu	1	0,5
	Ortaokul mezunu	28	13,3
	Lise mezunu	74	35,2
	Üniversite mezunu	104	49,5
	Eğitim durumunu belirtmeyen	3	1,4
	Toplam	210	100,0
Ekonomik durum	Kötü	8	3,8
	Orta düzeyde	109	51,9
	İyi	84	40,0
	Ekonomik durumunu belirtmeyen	9	4,3
	Toplam	210	100,0
Spor dalı	Futbol	94	44,8
	Basketbol	28	13,3
	Voleybol	74	35,2
	Hentbol	14	6,7
	Toplam	210	100,0
Kaç yıldır spor yapıldığı	5 yıl ve altı	53	25,2
	6-10 yıl	81	38,6
	11-15 yıl	38	18,1
	16 yıl ve üzeri	14	6,7
	Kaç yıldır spor yaptığını belirtmeyen	24	11,4
	Toplam	210	100,0

Uygulama: Hazırlanan ölçek, İzmir ve Manisa illerinde üç aylık bir dönemde, seçkisiz örnekleme yoluyla oluşturulan çalışma grubuna uygulanmıştır. Ölçek maddeleri genel durum değerlendirmesi içerdiği için uygulama, müsabaka öncesi veya sonrasıyla sınırlandırılmamıştır.

Verilerin Analizi: Çalışmada, ölçek madde havuzunun verilerinin değerlendirilmesi amacıyla önce "Varimax" döndürme ile Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA), sonra da Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) yürütülmüştür. Elde edilen alt boyutlar ve ölçek bütünü için güvenilirlik, iki yarım test güvenilirlik, madde analizi işlemleri yürütülmüştür. Daha sonra da alt boyutlar arası bağıntı düzeylerinin Pearson Bağıntı Analiziyle incelenmesi ve ölçek toplam puanı açısından sosyo-demografik grupların karşılaştırması yapılmıştır.

BULGULAR

Yapı Geçerliliği

Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA): Veriler önce maddeler arası bağıntı matrisinin faktör modeline uygunluğu açısından Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Bartlett Küresellik Testi'yle incelenmiştir. KMO Örnekleme Yeterliliği İstatistiği sonuçlarına göre maddeler arası bağıntılar faktör analizine yüksek düzeyde uygunluk göstermiştir (KMO=0,84). Bartlett Küresellik Test sonucu da maddeler arasında

faktör analizi yapmak için yeterli düzeyde ilişki olduğunu göstermektedir (Ki-kare(741)=2585,98; $p<0,001$).

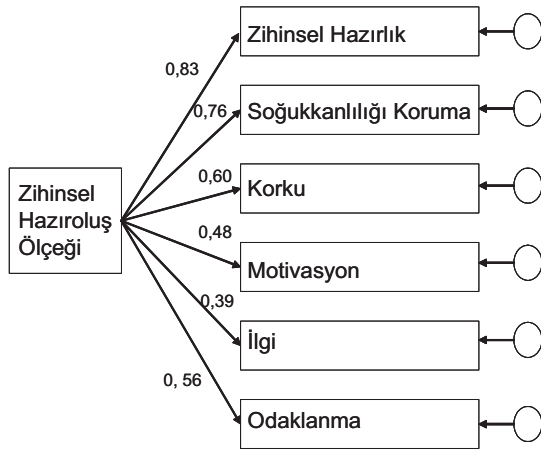
41 Maddeli taslak ölçeğin yapı geçerliği önce AFA ile incelenmiş, tüm faktörlerden aldıkları yük değeri 0,30'un altında gerçekleşen iki madde atılarak sonuçları Tablo 2'de gösterilen analiz tekrarlanmıştır. Tabloda verilen yapının, incelenen pek çok yapı ve faktör çözümü içerisinde temel olarak gözlemlendiği görülmüştür.

Tablo 2. Zihinsel Hazır oluş Ölçeği için Varimax dönürme ile Temel Bileşenler Faktör Analizi sonuçları

Maddeler	Zihinsel Hazırlık	Soğukkanlılığı Koruma	Korku	Motivasyon	İlgi	Odaklanma
madde 25	0,69	0,28				
madde 36	0,67	0,30				
madde 30	0,66					
madde 18	0,64					
madde 31	0,64					
madde 35	0,62					
madde 12	0,53			0,29	0,25	
madde 32	0,53		0,29			
madde 15	0,50				0,32	
madde 11	0,50		0,26	0,27		
madde 40	0,40				-0,28	-0,27
madde 21	0,40		0,29			
madde 41	0,37		0,21			
madde 38	0,32		0,20	0,20		
madde 22		0,66				
madde 23	0,37	0,65				
madde 16		0,59				
madde 34		0,53				
madde 29		0,49				
madde 10		0,40	0,25			
madde 9	0,31	0,35	0,20			
madde 6			0,67			
madde 33		0,26	0,60			
madde 8			0,60			
madde 7			0,58			
madde 20		0,26	0,45			
madde 4				0,71		
madde 14	0,31			0,55		
madde 13				0,47	-0,22	
madde 24					0,70	
madde 26					0,64	
madde 5					0,52	
madde 1						0,73
madde 3	0,37					0,59
madde 2						0,38
Özdeğer	7,884	2,273	1,922	1,620	1,393	1,316
Açıklanan Varyans	22,526	6,494	5,491	4,629	3,980	3,761
Yığılımlı Varyans	22,526	29,020	34,511	39,140	43,120	46,881
Cronbach Alpha	0,85	0,77	0,64	0,55	0,48	0,51

Sonuç olarak benimsenen 35 madde ile elde edilen altı alt boyut, madde içerikleri dikkate alınarak isimlendirilmiştir. Genel olarak müsabakaya zihinsel hazırlık ve hazırlaş maddelerinden oluşan ve toplam 14 madde içeren birinci faktöre "Zihinsel Hazırlık" (Ör. Maç öncesinde kendimi hem fiziksel hem de zihinsel açıdan oynamaya istekli ve hazır hissederim.), müsabaka esnasında durumum heyecanlı etkisine rağmen kişisel kontrolü sürdürme ve profesyonelliği koruma içeriklerine yönelik 7 maddeli ikinci faktöre "Soğukkanlılığı Koruma" (Ör. Maçın kritik anlarında soğukkanlılığımı koruyamam.), rakibe ve skora ilişkin duyulan kaygı ve korkuyu ifade eden 5 maddeli üçüncü faktöre "Korku" (Ör. Düşük performans sergileyerek takım arkadaşlarımı hayal kırıklığına uğratmaktan korkarım.), içsel ve dışsal motivasyon kaynaklarını dikkate alarak sonuç odaklı düşünme ve müsabakayı sürdürmeye ilişkin istekliliği değerlendiren 3 maddeli dördüncü faktöre "Motivasyon" (Ör. Alacaklarımın zamanında ödenmemesi canımı sıkar ve çalışma isteğimi düşürür.), genel olarak takımla, müsabakayla ve sportif ortamla ilgili olma düzeyini değerlendiren 3 maddeli beşinci faktöre "İlgi" (Ör. Maçtan sonra ben ve takımım hakkında yazılanları ve söylenenleri takip ederim.), müsabaka öncesi ve esnasında müsabakaya dikkat kesilme, konsantre olma düzeyini ölçen 3 maddeli altıncı faktöre de "Odaklanma" (Ör. Maç esnasında tutuk olurum.) isimleri verilmiştir. Ölçeğin belirlenen bu altı faktörlü yapısıyla toplam varyansın %46,881'i açıklanmıştır.

Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA): Ölçeğin AFA ile elde edilen faktör yapısı DFA ile test edilmiş, analiz sonuçlarında İyi Uyum İndeksi (Goodness of Fit Index-GFI) 0,95, Düzeltilmiş İyi Uyum İndeksi (Adjusted Goodness Of Fit Index-AGFI) 0,91, Hata Kareleri Ortalamasının Karekökü (Root Mean Square Residual-RMR) 0,04, Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (Root Mean Square Error of Approximation-RMSEA) 0,07 ve Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (Comparative Fit Index-CFI) 0,81 bulunmuştur (Ki-kare(15)=33,846; $p=0,004$). Ki-kare, serbestlik derecesi oranı ise ki-kare/sd=2,25<3 bulunmuştur. DFA şeması Şekil 1'de verilmiştir.



Şekil 1. Zihinsel Hazır oluş Ölçeğinin Altı Faktörlü Yapısı için Doğrulatory Faktör Analizi Şeması

Boyutlar Arası Bağınrı: Alt boyutların birbirleriyle ilişki düzeyleri incelenmiş ve sonuçlara göre Zihinsel Hazırlık alt boyutu ile Soğukkanlılığı Koruma alt boyutu arasında en yüksek ($r=0,63$), İlgı alt boyutu ile Odaklanma alt boyutu arasında ise ($r=0,01$) en düşük bağınrı elde edilmiştir.

Güvenirlik Sonuçları

Ölçeğin bütünü için 0,88, alt boyutlar için ise sırasıyla Zihinsel Hazırlık alt boyutu için 0,85, Soğukkanlılığı Koruma alt boyutu için 0,77, Korku alt boyutu için 0,64, Motivasyon alt boyutu için 0,55, İlgı alt boyutu için 0,48 ve Odaklanma alt boyutu için 0,51 Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları bulunmuştur (Bk. Tablo 2).

İki Yarım Test Güvenirlik Sonuçları: Ölçeğin genel toplam puanla da değerlendirilebilir olması nedeniyle ölçeğin yarılama yoluyla kullanımını için iki yarım test güvenirlik analizi yapılmıştır. Sonuçlarına göre Alpha, birinci yarı için 0,75, ikinci yarı için 0,82 bulunmuştur. Spearman-Brown ve Guttman İki Yarım Test Güvenirlik Katsayısı 0,85 olarak hesaplanmıştır. Ölçek bütünüün iki yarı arası bağınrı düzeyi 0,74 elde edilmiştir.

Gruplar Arası Karşılaştırma: Çalışmada son olarak, Zihinsel Hazıroluş Ölçeği genel toplam puanı açısından sosyo-demografik grupların alt grup karşılaştırmaları yapılmıştır. Çok Yönlü Tek Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) ile yapılan karşılaştırmada cinsiyet, yaş grupları, medeni durum, eğitim ve gelir durumu bilgileri kullanılmıştır.

Tablo 3. Sosyo-demografik grupların Zihinsel Hazır oluş Ölçeği genel toplam puanı açısından MANOVA karşılaştırma sonuçları

Zihinsel Hazıroluş Ölçeği Genel Toplam Puanı	F	p	η^2
Cinsiyet	0,443	0,507	0,003
Yaş	3,418	0,019	0,063
Medeni Durum	0,003	0,954	0,000
Eğitim Durumu	0,363	0,780	0,007
Ekonomik Durum	2,132	0,122	0,027

Sonuçlara göre ölçek genel toplam puanı açısından cinsiyet gruplarının ($F_{1,152}=0,443$; $p>0,05$; $\eta^2=0,003$), medeni durum gruplarının ($F_{1,152}=0,003$; $p>0,05$; $\eta^2=0,000$), eğitim durumu gruplarının ($F_{3,152}=0,363$; $p>0,05$; $\eta^2=0,007$), gelir durumu gruplarının ($F_{2,152}=2,132$; $p>0,05$; $\eta^2=0,027$) arasında istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık yoktur. Sadece dört yaş grubu arasında ölçek genel toplam puanı açısından istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık vardır ($F_{3,152}=3,418$; $p<0,05$; $\eta^2=0,063$) (Bk. Tablo 3). Sonuçlara göre sadece “20 yaş ve altı grup”, “26-30 yaş grubundan” ve “31 yaş ve üzeri yaş grubundan” daha düşük puan ortalamasına sahiptir. Yani bu grubun zihinsel hazıroluş düzeyleri belirtilen yaş gruplarından düşüktür.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, Türkçe alan yazında fazlaca çalışılmamış bir konu olarak görünen zihinsel hazıroluşun değerlendirmesine yönelik bir ölçüm aracının geliştirilmesi amaçlanmıştır. Çalışmada öncelikli olarak geliştirilen ölçeğin faktör yapısı ve alt boyutlarının ortaya çıkarılması amacıyla AFA yapılmıştır. Katılımcı verisinin ($n=210$) az olması nedeniyle de öncelikli olarak verinin AFA yapmaya uygun olup olmadığı incelenmiş ve verinin faktör analizi yapmaya uygun olduğu görülmüştür. 41 maddeli taslak ölçek verisi, faktör yapısının belirlenmesi amacıyla AFA uygulanarak incelenmiştir. Verilerin incelenmesi sürecinde farklı faktör çözümlenmeleri incelenmiş ve son aşama olarak açıklanan varyans oranı, madde kümelenmesi, faktör içeriklerinin net ortaya çıkması gibi genel değerlendirmeler sonrasında sonuçlarda yer verilen yapıya karar verilmiştir. İki maddenin tüm faktörlerden 0,30'un altında yük değeri aldıkları görülmüştür. Bu iki madde atılarak AFA tekrarlanmıştır. Denen farklı faktör çözümlenmelerinin her birinde yer değiştiren birkaç madde dışında boyutların

çekirdek maddelerinin sabit kaldığı izlenmiştir. Sonuç olarak kabul edilen 35 madde ile altı alt boyutlu yapının, en uygun faktör çözümlemesi olduğuna karar verilmiştir. Ölçeğin karar verilen ve sunulan altı faktörlü yapısıyla toplam varyansın %46,881'inin açıklandığı görülmüştür.

Çalışmada sonraki işlem, AFA ile belirlenen yapının DFA ile test edilmesi olmuştur. DFA'ya göre ki-kare, serbestlik derecesi oranı (ki-kare/sd=2,25<3) yoluyla hesaplanan model uyumu iyi düzeyde, GFI=0,95, AGFI=0,91 ve RMR=0,04 ise güçlü ve kabul edilebilir uyum düzeyinde bulunmuştur. Buna karşın RMSEA=0,07 kabul edilebilir uyum sınırında ve CFI=0,81 kabul edilebilir uyum düzeyinin biraz altında gerçekleşmiştir (Schermelleh-Engel ve diğ., 2003). Bu sonuçların ölçeğin AFA ile belirlenen faktör yapısının DFA ile doğrulandığını gösterdiği düşünülmüş ve kabul edilmiştir.

Alt boyutlar arası bağıntılar, alt boyutların tek bir üst yapının parçaları olması nedeniyle belli düzeyde yüksek ama örtüşme olmayacak düzeyde de düşük beklenmektedir. Bu nedenle bu işlemin bir anlamda yapı geçerliliğine katkı sağladığı düşünülmüştür. Böylece alt boyutlar arası bağıntı düzeyinin incelenmesi sonucunda Zihinsel Hazırlık ile Soğukkanlılığı Koruma alt boyutları arasında elde edilen en yüksek düzeydeki bağıntı katsayısının boyutların örtüştüğü kararına varılmayacak düzeyde düşük olduğu kabul edilmiştir.

İç tutarlılık katsayısı genel olarak, bir ölçeğin maddelerinin uygulandığı grup üzerinde ne kadar birbirine benzer özellikler gösterip göstermediğinin ölçüsünü oluşturmaktadır (Bademci, 2004, 2011). Bu çalışmada ölçek bütünü için 0,88, alt boyutlar için ise 0,85 ile 0,48 arasında değerler elde edilmiştir. İç tutarlılık katsayısı madde sayısına da bağlı olduğu için İlgili alt boyutu için gözlenen iç tutarlılık katsayısı bu alt boyutu zayıf olarak değerlendirmek için yeterli değildir. Diğer yandan madde sayısı en fazla olan ve alt boyutlar içinde de en yüksek iç tutarlılığı gösteren Zihinsel Hazırlık alt boyutunun yeterli düzeyde güvenilirlik ölçüsü verdiği görülmüştür. Ölçek bütünü için iki yarım test güvenilirlik sonuçları da benzer şekildedir. Özet olarak, geliştirilen ölçüm aracının yeterli düzeyde yüksek içtutarlılık gösterdiği kabul edilmiştir.

Çalışmada son olarak incelenen ölçek genel toplam puanı açısından sosyo-demografik grupların karşılaştırmaları, geliştirilmeye çalışılan

ölçek varyansı açısından bu grupların niteliğini anlamaya katkı sağlamaktadır. Bu doğrultuda elde edilen sonuç, kadın-erkek, düşük ve yüksek eğitilmiş, evli-bekar, düşük-yüksek gelirli kişilerin spor müsabakalarında sergilenen zihinsel hazırlık düzeyi açısından farklılaşmadıkları bilgisini vermektedir. Ancak bu sosyo-demografik grupların farklı branşlarda spor yapan kişiler üzerinde farklılaşma olasılığı vardır. Ayrıca belirtilen sosyo-demografik grupların alt boyut toplam puanları açısından da karşılaştırılması gerekmektedir. Ancak bütün bu karşılaştırmalar, bu çalışmanın ölçek geliştirme çalışması olması nedeniyle kapsam dışı kabul edilerek sonraki araştırmalara bırakılmıştır. Yaş grupları arasında elde edilen farklılık ise zihinsel hazırlık açısından yaşı 20 ve altında olanların, yaşı 26 ve üzerinde olanlardan daha düşük seviyede kaldığını göstermektedir. Bu durum özellikle eğitimin etkisinin kontrol edilerek incelenmesi gerekliliğini göstermektedir. Ancak diğer yandan da yaşın bir anlamda deneyim ve birikim ölçüsü olarak sonuçlara yansıtıldığı düşünülmektedir.

Bu çalışmada sunulan ve geliştirilen ölçeğin, başka geçerlik bulgularıyla desteklenmesi gerektiği açıktır. Ancak genel olarak değerlendirildiğinde elde edilen sonuçlar, ölçeğin çok güçlü olmayan ama rahatlıkla kabul edilebilir faktör yapısının olduğunu göstermektedir. Ölçek bütünü ve alt boyutlar için iç tutarlılık katsayılarının da iyi kabul edilebilecek düzeyde gerçekleştiği görülmüştür. Sonuç olarak, bu çalışmayla sunulan ölçeğin, daha sonra başka geçerlik çalışmalarıyla desteklenmesi ihtiyacı duyulsa da araştırmalarda kullanılması için beklenebilecek temel test nitelik ve gerekliliklerini bu aşamada karşıladığı gözlenmektedir.

KAYNAKLAR

1. Andrew M, Grobbelaar HW, Potgieter JC. (2007): Sport psychological skill levels and related psychosocial factors that distinguish between rugby union players of different participation levels. SAJR SPER, 29, 1-15.
2. Arvinen-Barrow M, Clement D, Hamson-Utley JJ, et al. (2015): Athletes' Use of Mental Skills During Sport Injury Rehabilitation. J Sport Rehabil, 24, 189 -197.
3. Bademci V. (2004): "Testin güvenilirliği" veya "test güvenilirliktir" diye ifade etmek doğru değildir. Türk EBD, 2, 367-373.

4. Bademci V. (2011): Türk eğitim ve biliminde bilimsel devrim: Testler ya da ölçme araçları güvenilir ve geçerli değildir. ZGEF Dergi, 16, 116-132.
5. Bozkurt S. (2014): Sportif Performansa Psikolojik Bakış. CBÜ BESBD, 5, 28-37.
6. Cıvan A, Ari R, Görücü A, et al. (2010): Bireysel ve Takım Sporcularının Müsabaka Öncesi ve Sonrası Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. İBD, 7, 193-206.
7. Damisch L, Stoberock B, Mussweiler T. (2010): Keep your fingers crossed! How superstition improves performance. Psychol Sci, 21, 1014-1020.
8. Di Corrado D, Murgia M, Freda A. (2014): Attentional focus and mental skills in senior and junior professional rugby union players. Sport Sci Health, 10, 79-83.
9. Diment GM. (2014): Mental Skills Training in Soccer: A Drill-Based Approach. J Sport Psychol Action, 5, 14-27.
10. Dolu E. (1994): Performansı Arttırmak İçin Psikolojik Periyodizasyon. ABT Dergi, 15, 9-18.
11. Durand-Bush N, Salmela JH, Green-Demers I. (2001): The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3). Sport Psychol, 15, 1-19.
12. Edwards DJ, Edwards SD. (2012a): The Evaluation of a Psychological Skills Training Programme for Rugby Players. AJPHERD, 18, 525-534.
13. Edwards DJ, Edwards SD. (2012b): Mental Skills of South African Male High School Rugby Players. AJPHERD, 18, 166-172.
14. Edwards DJ, Steyn BJ. (2011): Establishment of Norms for the Bull's Mental Skills Questionnaire in South African University Students: An Exploratory Study. AJPHERD, 17, 526-534.
15. Eloff M, Grobbelaar H, Monyeki MA. (2011): Mental Skill Levels of South African Male Student Field Hockey Players in Different Playing Positions. AJPHERD, 17, 636-646.
16. Harris DV, Williams JM. (1993): Relaxation and Energizing Techniques for Regulation of Arousal. 185-191. In: JM Williams (Ed), Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance, (2. Ed.). May Field Publishing Comp, California.
17. Jooste J, Van W, Johannes G, Steyn BJ. (2013): The Relationship between Mental Skills and Level of Cricket Participation. AJPHERD, 19, 180-192.
18. Konspan SA. (2009): Fundamentals of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics, Champaign, IL.
19. Krane V, Williams JM. (2006): Psychological characteristics of peak performance. 207-227. In: JM Williams (Ed), Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance, (5. Ed.). McGraw Hill, New York.
20. Küçük V, Koç H. (2004): Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi. DÜSBD, 10, 131-141.
21. Kunter E. (1998): Sporda Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği. Bağırğan Yayınevi, Ankara.
22. Leslie-Toogood A, Martin GL. (2003): Do Coaches Know the Mental Skills of Their Athletes? Assessments from Volleyball and Track. J Sport Behav, 26, 56-68.
23. Orlick T, Partington J. (1988): Mental Links to Excellence. Sport Psychol, 2, 105-130.
24. Schermelleh-Engel K, Moosbrugger H, Müller H. (2003): Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. MPR, 8, 23-74.
25. Soyer F, Can Y, Güven H, ve ark. (2010): Sporculardaki Başarı Motivasyonu ile Takım Birlikteliği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. İBD, 7, 225-237.
26. Thelwell R, Maynard I. (2003): The Effects of a Mental Skills Package on 'Repeatable Good Performance'in Cricketers. Psychol Sport Exerc, 4, 377-396.
27. Vealey RS. (2007): Mental skills training in sport. 287-309. In: G Tenenbaum, R Eklund (Ed), Handbook of sport psychology, (3. Ed.). Wiley, New York.

Zihinsel Hazır Oluş Ölçeği (Takım Sporcuları İçin)

Aşağıda sportif ortama ilişkin bazı ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her ifadeyi okuduktan sonra size ne kadar uygun olduğunu işaretleyerek belirtiniz.	Hiçbir Zaman	Bazen	Çoğu Zaman	Her Zaman
1. Antrenmanda maçtan daha iyi performans sergilerim.				
2. Maç esnasında tutuk olurum.				
3. Maç esnasında sonucu düşünmekten maça odaklanamam.				
4. Maçın sonu yaklaştıkça aklım kalan dakikalarda olur.				
5. Maçı izleyenler, maça odaklandığımı yani konsantrasyonumun tam olduğunu söyler.				
6. Düşük performans sergileyerek takım arkadaşlarımı hayal kırıklığına uğratmaktan korkarım.				
7. Rakip karşısında skor olarak öndeysen, önde olmayı kaybetmekten korkarım.				
8. Kendimi benden daha iyi olduğunu düşündüğüm sporcularla karşılaştırırım.				
9. Düşük bir performans sergiledikten sonra kendime olan güvenimi kaybederim.				
10. Maç esnasında bir hata yaptıktan sonra soğukkanlılığımı kaybederim.				
11. Maç saati yaklaştıkça bacaklarımda halsizlik, ellerimde titreme, avuçlarımda terleme, karnımda sancı gibi vücudumda değişiklikler olur.				
12. Maç öncesinde kendimi hem fiziksel hem de zihinsel açıdan oynamaya istekli ve hazır hissederim.				
13. Alacaklarımın zamanında ödenmemesi canımı sıkır ve çalışma isteğimi düşürür.				
14. Maç öncesi günlerde yaşadıklarım maç esnasındaki ruh halimi etkiler.				
15. Maç öncesi mutlaka kazanmamız gerektiğini düşünürüm.				
16. Maç esnasında bir hata yaptığımda aklım ondan sonra hep o hatada kalır.				
17. Maç esnasında top benden uzaktayken veya oyun durduğunda dikkatim dağılır.				
18. Düşük performans sergileyerek teknik kadroyu hayal kırıklığına uğratmaktan korkarım.				
19. Rakip takım zayıf olsa bile, kazanamayacağımızı düşünürüm.				
20. Maça kötü başlamışsam özgüvenimi toplamakta zorlanırım.				
21. Maçın kritik anlarında soğukkanlılığımı koruyamam.				
22. Kazandığımız veya iyi oynadığımız bir maçtan sonra kendimi bir şekilde ödüllendiririm.				
23. Maç esnasında yenik durumdayken maçı bırakma eğiliminde olurum.				
24. Maçtan sonra benim ve takımım hakkında yazılanları ve söylenenleri takip ederim.				
25. Maç esnasında herhangi bir baskı hissedersen iyi oynayamam.				

26. Maç esnasında seyircilerin tezahüratlarına ve bağırışlarına dikkat kesilirim.				
27. Maç esnasında bir atış yapacaksam odaklanmakta zorluk çekerim.				
28. Maç esnasında daha iyi performans sergilemekten çok hata yapmamayı düşünürüm.				
29. Düşük performans sergileyerek taraftarları hayal kırıklığına uğratmaktan korkarım.				
30. Maç esnasında yaptığım hataları düşünmek tutuk oynamama sebep olur.				
31. Kaybettiğimiz bir maçtan sonra kendime olan güvenim azalır.				
32. Maçın kritik anlarında özgüvenimi kaybederim.				
33. Maç esnasında düşük performans sergiliyorsam maçın bir an önce bitmesini isterim.				
34. Maç esnasında kendimi kaybederim.				
35. Maç esnasında kişiliğimin değiştiğini hissederim.				

Puanlama

Hiçbir Zaman: 1

Bazen: 2

Çoğu Zaman: 3

Her Zaman: 4

Düz Puanlanan Maddeler: 5, 12, 15, 22, 24

Ters Yönlü Puanlanan Maddeler: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35

Zihinsel Hazırlık (ZH): 11, 12, 15, 17, 19, 23, 26, 27, 28, 31, 32, 33, 34, 35

Soğukkanlılığı Koruma (SK): 9, 10, 16, 20, 21, 25, 30

Korku (K): 6, 7, 8, 18, 29

Motivasyon (M): 4, 13, 14

İlgi (İ): 5, 22, 24

Odaklanma (O): 1, 2, 3