|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sıra** | **SPORCULARDA MENTAL YORGUNLUK FARKINDALIK ÖLÇEĞİ (MYFÖ)**  **Performans /Antrenman sonrası;** | **Her Zaman** | **Sık Sık** | **Bazen** | **Nadiren** | **Hiçbir Zaman** |
| 1 | **Zihinsel çöküş yaşarım.** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 2 | **Bir şey yapmak istemem.** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 3 | **Yapacaklarıma dair unutkanlık yaşarım.** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 4 | **Odaklanma sorunu yaşarım.** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 5 | **Gündelik işlerimi yapmak için motivasyonum azalır.** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 6 | **Günlük işlerimi yaparken sinirlenirim.** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 7 | **Dikkatimi toplamakta zorluk çekerim.** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 8 | **Bir sonraki egzersize isteksiz olurum.** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 9 | **Yaşadığım yorgunluk, sonraki müsabakalarda hata yapmama neden olur.** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 10 | **Yaşadığım yorgunluk, taktikleri analiz etmemi engeller.** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 11 | **Zihinsel yorgunluğum bana güçsüz olduğumu düşündürür.** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 12 | **Zihnim bulanır.** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 13 | **Zihnimi toplamak için zamana ihtiyaç duyarım.** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 14 | **Antrenman sonrasında gündelik işlerime yoğunlaşamam.** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 15 | **Dikkatim kolay dağılır.** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 16 | **Yaşadığım yorgunluk, sonraki müsabakalarıma yoğunlaşmamı engeller.** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 17 | **Zihinsel olarak yorgun hissederim.** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 18 | **Akıl yürütmekte zorluk çekerim.** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 19 | **Yapacaklarıma karar vermek için sağlıklı düşünemem.** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 20 | **Sinirli hissederim (Davranışlar sergilerim).** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 21 | **Beni zorlayacak bir durumla karşılaştığımda endişelenirim.** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 22 | **Arkadaşlarımdan ve sosyal çevremden kopukluk hissederim.** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 23 | **Gerçekleştirdiğim aktivitelerde kolay öfkelenirim.** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 24 | **Beklentilerim konusunda umutsuzluğa kapılırım.** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 25 | **Bir şey yapmak istediğimde korkuyla yaklaşırım.** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |

Kaynak gösterimi:

Mehmet, K. A. R. A., Kara, N. Ş., & Çetin, M. Ç. (2024). SPORCULARDA MENTAL YORGUNLUK FARKINDALIK ÖLÇEĞİ (SMYFÖ): GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *22*(1), 53-69.

Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı= .96

Tek Boyut

İletişim: [mehmetkara@mersin.edu.tr](mailto:mehmetkara@mersin.edu.tr)