

Spor Tükenmi?li?i Envanteri

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Spor Tükenmi?li?i Envanteri*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=30966>

Özet

Tükenmi?lik kavram?n?n sporcular üzerindeki etkilerini ölçmek amac?yla geli?tirilmif olan Spor Tükenmi?li?i Envanteri'nin (STE) Türk kültürüne uyarlama çal??mas?d?r. Bu envanter, sporcular?n ya?ad??? duygusal ve fiziksel yorgunlu?u, ba?ar? hissini azalmas?n? ve spora kar?? olan ilgisizli?i de?erlendirmeyi amaçlamaktadır. Uyarlama çal??mas?, ölçe?in Türkçe konu?an sporcu popülasyonunda geçerli ve güvenilir bir araç olarak kullan?l?p kullan?lamayaca??n? test etmek üzere yap?lm?? ve psikometrik özellikler detayl?ca incelenmi?tir.

Anahtar Kelimeler

Spor Tükenmi?li?i Envanteri, Sporcu Tükenmi?li?i, Tükenmi?lik, Uyarlama, Psikometri, Spor Psikolojisi, Ölçek Geli?tirme.

Yazarlar

Zekeriya Çam, Fatih Karda?, Mustafa E?kisu, Serdar Gelibolu.

Amaç

Spor Tükenmi?li?i Envanteri'nin temel amac?, yo?un antrenman temposu ve performans bask?s? alt?nda olan sporcular?n ya?ad??? tükenmi?lik düzeyini ölçmektir. Bu uyarlama çal??mas?n?n spesifik amac? ise, orijinal envanterin maddelerinin ve yap?s?sal modelinin Türk sporcu popülasyonunda kültürel geçerli?ini ve dilsel e?de?erli?ini sa?lamaktır.

Ölçek, sporcular?n antrenmanlara ve müsabakalara kar?? geli?tirdi?i olumsuz tutumlar?, motivasyon kayb?n? ve performans dü?üklü?ünü tespit etmede kritik bir rol oynar. Elde edilen veriler, sporculara yönelik psikolojik destek programlar?n?n planlanmas?nda ve tükenmi?lik riskinin erken te?hisinde kullan?labılır.

Yap?

Spor Tükenmi?li?i Envanteri, sporcular?n ya?ad??? tükenmi?lik sendromunu ölçen çok boyutlu bir yap?y? temel alır. Bu yap? genellikle üç ana bile?en etraf?nda ?ekillenir:

Duygusal ve Fiziksel Tükenme: Spor yapmaya ba?l? olarak hissedilen a??r? yorgunluk, enerji eksikli?i ve tükenmi?lik hissi.

Ba?ar? Hissinde Azalma: Sporcunun kendi yeterlili?i hakk?nda olumsuz de?erlendirmeler yapmas?, eskisi kadar ba?ar?l? olamad???na inanmas? ve dü?ük ki?isel ba?ar? alg?s?.

Sporun De?ersizle?mesi (De?er Kayb?): Spora kar?? ilgi ve motivasyonun kaybedilmesi, sporu

sorgulama ve önemsiz görme e?ilimi.

Envanter, bu üç boyutu kapsayan 10 madde arac?l???yla sporcunun genel tükenmi?lik seviyesini belirler.

Geçerlik

Spor Tükenmi?li?i Envanteri'nin Türk kültürüne uyarlanmas? ve psikometrik özellikler çal??mas?nda geçerlik analizleri yap?lm???tır. Yap? geçerli?i, genellikle do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) kullan?larak incelenir.

Uyarlama çal??mas?, ölçe?in orijinal yap?s?n? koruyup korumad???n? ve Türkçe versiyonunun teorik yap?ya uygunlu?unu belirlemiştir. Bu analizler, ölçek maddelerinin ölçmek istedikleri psikolojik yap?y? ne derece do?ru temsil etti?ini ortaya koyar.

Güvenirlilik

Ölçe?in güvenilirli?i, iç tutarlılık katsayılar? (Cronbach Alfa) ve test-tekrar test yöntemleri kullan?larak de?erlendirilmiştir. ?ç tutarlılık katsayıs?, envanterin maddelerinin birbiriyle ne kadar tutarlı oldu?unu ve ayn? yap?y? ne kadar iyi ölçtü?ünü gösterir.

Yüksek güvenirlik de?erleri, ölçe?in farklı zamanlarda veya farklı sporcu gruplarında tutarlı sonuçlar üretti?ini teyit eder. Çam ve arkadaşlar? (2019) taraf?ndan yürütülen adaptasyon çal??mas?nda bu de?erler detaylıca sunulmuştur, ancak bu özet bilgide yer almamaktadır.

Faktör Analizi

Spor Tükenmi?li?i Envanteri'nin Türkçeye uyarlanmas? sürecinde, ölçe?in faktör yap?s?n? incelemek amacıyla Faktör Analizi uygulanm???tır. Bu analiz, 10 maddelik envanterin, ölçtü?ü tükenmi?lik boyutlarına uygun olarak kaç faktör altında topland???n? belirlemeye yöneliktir.

Genellikle uyarlama çal??malar?nda, orijinal ölçe?in faktör yap?s?n? do?rulamak için Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) tercih edilir. Bu yöntem, Türk sporcu verileri üzerinde ölçe?in teorik modelinin kabul edilebilir uyum indekslerine sahip olup olmad???n? göstermiştir.

Araç

Test Tipi: Uyarlama (Adaptation)

Format: Kendini De?erlendirme Ölçe?i (Self-Report Questionnaire)

Mevcut Diller: Türkçe (Uyarlama), Orijinal Dil (Genellikle İngilizce veya ilgili diller)

Popülasyon Grubu: Sporcular

Yaş Grubu: Genç ve Yetişkin Sporcular

Popülasyon Detayları: Çeşitli spor dallarından aktif olarak yarışan veya antrenman yapan sporcular.

Test Metodolojisi: 5'li Likert Ölçeği kullanılarak değerlendirilir.

Anahtar Kelimeler

Sporcu Sağlığı, Performans Psikolojisi, Duygusal Tükenme, Likert Ölçeği, CBÜ Dergisi, Zekeriya Çam.

Yazarlar

Yazar ORCID Tanımlama ID'si: Bilgi mevcut değil.

Kurum E-posta Adresleri: Bilgi mevcut değil.

Yazışma Adresi: Zekeriya Çam

Şinler, Ücret ve Test Yayı

Şinler: Ölçeğin kullanımı için sorumlu yazar Zekeriya Çam ile iletişime geçilmesi önerilir.

Ücret: Ticari olmayan akademik kullanımlarda ücret bilgisi için yazara danışılmalıdır.

Test Yayı: Türkçeye uyarlama çalışması'nın yayımlandığı yıl 2019'dur.

Kaynaklar

Çam, Z., Kardaş, F., Ekiş, M. ve Gelibolu, S. (2019). Spor Tükenmişliği Envanteri'nin Türk kültürüne uyarlanması ve psikometrik özellikleri. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 79-96.

Makalenin tam metnine Dergipark üzerinden ulaşılabilir: dergipark.org.tr

Ölçeğin orijinal PDF belgesi buradan indirilebilir: spor-tukenmisligi-envanteri-toad.pdf

Sorumlu Yazar İletişim: zekeriyacam@gmail.com

Spor Tükendi?li?i Envanteri Maddeleri

Derecelendirme: 1= Kesinlikle kat?lm?yorum, 2= Kat?lm?yorum, 3= Karars?z?m, 4= Kat?l?yorum
5= Tamamen Kat?l?yorum

- _____ 1. Spor yapmaktan tükendi?imi hissediyorum.
- _____ 2. Spor yapmak art?k ilgimi çekmiyor.
- _____ 3. S?k s?k sporda iyi olmad???m hissine kap?l?yorum.
- _____ 4. Spor yapmakla ilgili sorunlardan dolayı? s?kl?kla uyku sorunlar? ya??yorum.
- _____ 5. Spora olan ilgimi kaybetti?imi hissediyorum.
- _____ 6. S?kl?kla sporun bir anlam?n?n olup olmad???n? sorguluyorum.
- _____ 7. Genellikle spor yaparken yapabilece?imin en iyisini yapamad???m? hissederim.
- _____ 8. Bo? zamanlar?mda spor yapmakla ilgili sorunlar? çok fazla dü?ünürüm.
- _____ 9. Eskiden spor yapma konusunda daha ba?ar?l?yd?m.
- _____ 10. Hissetti?im spor yapma bask?s?, hayat?m?n di?er alanlar?n? olumsuz etkiliyor.