Spor Tükenmi?li?i Envanteri

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Spor Tükenmi?li?i Envanteri*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=30966

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Tükenmi?lik kavram?n?n sporcular üzerindeki etkilerini ölçmek amac?yla geli?tirilmi? 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? hissinin azalmas?n? ve spora kar?? olan ilgisizli?i de?erlendirmeyi amaçlamaktad?r. 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?sal modelinin Türk sporcu popülasyonunda kültürel geçerli?ini ve dilsel e?de?erli?ini sa?lamakt?r.

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?labilir.

Yap?

Spor Tükenmi?li?i Envanteri, sporcular?n ya?ad??? tükenmi?lik sendromunu ölçen çok boyutlu bir yap?y? temel al?r. 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

ARABPSYCHOLOGY.COM

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??t?r. 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 belirlemi?tir. Bu analizler, ölçek maddelerinin ölçmek istedikleri psikolojik yap?y? ne derece do?ru temsil etti?ini ortaya koyar.

Güvenirlik

Ölçe?in güvenilirli?i, iç tutarl?l?k katsay?lar? (Cronbach Alfa) ve test-tekrar test yöntemleri kullan?larak de?erlendirilmi?tir. ?ç tutarl?l?k katsay?s?, envanterin maddelerinin birbiriyle ne kadar tutarl? oldu?unu ve ayn? yap?y? ne kadar iyi ölçtü?ünü gösterir.

Yüksek güvenilirlik de?erleri, ölçe?in farkl? zamanlarda veya farkl? sporcu gruplar?nda tutarl? sonuçlar üretti?ini teyit eder. Çam ve arkada?lar? (2019) taraf?ndan yürütülen adaptasyon çal??mas?nda bu de?erler detayl?ca sunulmu?tur, ancak bu özet bilgide yer almamaktad?r.

Faktör Analizi

Spor Tükenmi?li?i Envanteri'nin Türkçeye uyarlanmas? sürecinde, ölçe?in faktör yap?s?n? incelemek amac?yla Faktör Analizi uygulanm??t?r. Bu analiz, 10 maddelik envanterin, ölçtü?ü tükenmi?lik boyutlar?na uygun olarak kaç faktör alt?nda 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? göstermi?tir.

Araç

Test Tipi: Uyarlama (Adaptation)

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

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

ARABPSYCHOLOGY.COM

Popülasyon Grubu: Sporcular

Ya? Grubu: Genç ve Yeti?kin Sporcular

Popülasyon Detaylar?: Çe?itli spor dallar?ndan aktif olarak yar??an veya antrenman yapan sporcular.

Test Metodolojisi: 5'li Likert Ölçe?i kullan?larak de?erlendirilir.

Anahtar Kelimeler

Sporcu Sa?l???, Performans Psikolojisi, Duygusal Tükenme, Likert Ölçe?i, CBÜ Dergisi, Zekeriya Çam.

Yazarlar

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

Kurum E-posta Adresleri: Bilgi mevcut de?il.

Yaz??ma Adresi: Zekeriya Çam

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

?zinler: Ölçe?in kullan?m? için sorumlu yazar Zekeriya Çam ile ileti?ime geçilmesi önerilir.

Ücret: Ticari olmayan akademik kullan?mlarda ücret bilgisi için yazara dan???lmal?d?r.

Test Y?l?: Türkçeye uyarlama çal??mas?n?n yay?nland??? y?l 2019'dur.

Kaynaklar

Çam, Z., Karda?, F., E?kisu, M. ve Gelibolu, S. (2019). Spor Tükenmi?li?i Envanteri'nin Türk kültürüne uyarlanmas? ve psikometrik özellikleri. *CBÜ Beden E?itimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 14*(1), 79-96.

Makalenin tam metnine Dergipark üzerinden ula??labilir: dergipark.org.tr

Ölçe?in orijinal PDF belgesi buradan indirilebilir: spor-tukenmisligi-envanteri-toad.pdf

Sorumlu Yazar ?leti?im: zekeriyacam@gmail.com

ARABPSYCHOLOGY.COM

Spor Tükenmi?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 dolay? 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.

ARABPSYCHOLOGY.COM