



T.C.

ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

# **TÜRKİYE SÜPER LİG HENTBOL OYUNCULARINDA TÜKENMİŞLİK DURUMU**

Hazırlayan

CAN ÇELEBİ

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Gülşah ŞAHİN

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÇANAKKALE-2020





T.C.

ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

# **TÜRKİYE SÜPER LİG HENTBOL OYUNCULARINDA TÜKENMİŞLİK DURUMU**

Hazırlayan  
CAN ÇELEBİ

Tez Danışmanı  
Doç. Dr. Gülşah ŞAHİN

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÇANAKKALE-2020

## BEYAN FORMU

Bu tezin kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına hiçbir aşamasında etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları kaynaklar listesine aldığımı, tez çalışması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını, Yükseköğretim Kurulu Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi, Madde 8’de belirtilen ve ayrıntılı olarak tanımlanan etiğe aykırı eylemleri (intihal, sahtecilik, çarpıtma, tekrar yayım, dilimleme, haksız yazarlık ve diğer etik ihlali türleri) yapmadığımı onurumla beyan ederim.

Tarih: 24.07.2020

Tez Sahibi Adı ve Soyadı: Can Çelebi

İmza:



## TEŞEKKÜR SAYFASI

Bu tezin oluşmasındaki katkıları ve yüksek lisans eğitimim süresince verdiği desteklerinden dolayı danışmanım Sayın Doç. Dr. Gülşah ŞAHİN'e ve sevgili aileme, elde edilen verilerin istatistik analizlerindeki katkılarından dolayı Sayın Dr. Ali COŞKUN'a, anket sorularını zaman ayırarak cevaplayan 2018-2019 sezonunda oynayan Türkiye Hentbol Süper Lig Hentbol oyuncularına teşekkürlerimi sunuyorum.

Akademik hayatımda gerçekleştirdiğim ilk çalışmam olan Yüksek Lisans Tezimi Türkiye Hentbol Federasyonu kurucusu değerli hocam Prof. Dr. Yaşar SEVİM'e ithaf ediyorum, rahmetle anıyorum.



## İÇİNDEKİLER

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| İç Kapak.....                                  | I   |
| Tez Onay Formu.....                            | II  |
| Thesis Approval Form .....                     | III |
| Beyan Formu.....                               | IV  |
| Teşekkür Sayfası.....                          | V   |
| İçindekiler.....                               | VI  |
| Tablo, Şekil ve Resim Listesi.....             | IX  |
| Kısaltmalar ve Simgeler Listesi.....           | X   |
| Özet.....                                      | XI  |
| Abstract.....                                  | XII |
| <br>                                           |     |
| 1. GİRİŞ ve AMAÇ.....                          | 1   |
| 1.1. Problemin Tanımı.....                     | 2   |
| 1.2. Araştırmanın Önemi.....                   | 3   |
| 1.3. Araştırmanın Amacı.....                   | 3   |
| 1.4. Araştırma Soruları ve Hipotez.....        | 4   |
| 1.4.1. Araştırma Soruları.....                 | 4   |
| 1.4.2. Hipotezler.....                         | 5   |
| 2. GENEL BİLGİLER.....                         | 6   |
| 2.1. Spor.....                                 | 6   |
| 2.2. Hentbol.....                              | 7   |
| 2.2.1. Türkiye’de Hentbol.....                 | 8   |
| 2.2.2. Hentbolda Performans.....               | 8   |
| 2.3. Spor Psikolojisi.....                     | 9   |
| 2.4. Tükenmişlik Durumu.....                   | 10  |
| 2.4.1. Duygusal Tükenmişlik.....               | 12  |
| 2.4.2. Duyarsızlaşma.....                      | 13  |
| 2.4.3. Azalan Başarı Hissi.....                | 14  |
| 2.5. Tükenmişlik Sendromu Belirtileri.....     | 15  |
| 2.5.1. Fiziksel Belirtiler.....                | 15  |
| 2.5.2. Duygusal ve Davranışsal Belirtiler..... | 16  |

|                                                                                    |           |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.6. Tükenmişlik Sendromu Nedenleri.....                                           | 16        |
| 2.7. Tükenmişlik Sendromu Tedavisi.....                                            | 17        |
| 2.8. Tükenmişlik Sendromunu Önleme.....                                            | 19        |
| 2.9. Sporcularda Tükenmişlik Durumu.....                                           | 20        |
| 2.9.1. Sporcularda Tükenmişlik Nedenleri.....                                      | 25        |
| 2.9.2. Sporcularda Tükenmişlik Belirtileri.....                                    | 27        |
| 2.9.3. Sporcularda Tükenmişlik Tedavisi.....                                       | 28        |
| <b>3. YÖNTEM VE GEREÇ.....</b>                                                     | <b>32</b> |
| 3.1. Araştırmanın Türü.....                                                        | 32        |
| 3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklem Seçimi.....                                   | 32        |
| 3.3. Etik.....                                                                     | 33        |
| 3.4. Veri Toplama.....                                                             | 33        |
| 3.4.1. Kişisel Bilgi Formu.....                                                    | 33        |
| 3.4.2. Sporcu Tükenmişlik Ölçeği.....                                              | 33        |
| 3.4.3. Genel Süreç.....                                                            | 34        |
| 3.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....                                              | 34        |
| 3.6. Verilerin Analiz Yöntemi.....                                                 | 34        |
| <b>4. BULGULAR.....</b>                                                            | <b>36</b> |
| 4.1. Tüm Sporcuların Tükenmişlik Durumunu Bulguları.....                           | 36        |
| 4.2. Kadın Sporcularda Tükenmişlik Durumu Bulguları.....                           | 40        |
| 4.3. Erkek Sporcularda Tükenmişlik Durumu Bulguları.....                           | 46        |
| <b>5. TARTIŞMA.....</b>                                                            | <b>51</b> |
| 5.1. Tüm Sporcuların Tükenmişlik Durumunun İncelenmesi.....                        | 51        |
| 5.2. Kadın ve Erkek Sporcuların Tükenmişlik Durumlarının<br>Karşılaştırılması..... | 56        |
| <b>6. SONUÇ ve ÖNERİLER.....</b>                                                   | <b>61</b> |
| 6.1. Sonuçlar.....                                                                 | 61        |
| 6.2. Öneriler.....                                                                 | 63        |
| 6.2.1. Sporcular İçin Öneriler.....                                                | 63        |
| 6.2.2. Antrenörler İçin Öneriler.....                                              | 64        |
| 6.2.3. Araştırmacılar İçin Öneriler.....                                           | 64        |
| <b>7. KAYNAKLAR.....</b>                                                           | <b>65</b> |

|                                              |           |
|----------------------------------------------|-----------|
| <b>8. EKLER.....</b>                         | <b>76</b> |
| <b>Ek 1.</b> Kişisel Bilgi Formu.....        | 76        |
| <b>Ek 2.</b> Sporcu Tükenmişlik Ölçeği.....  | 77        |
| <b>Ek 3.</b> Etik Onay Formu.....            | 78        |
| <b>Ek 4.</b> Özgeçmiş.....                   | 79        |
| <b>Ek 5.</b> Spiralli Tez Kontrol Formu..... | 80        |
| <b>Ek 6.</b> Tez Yazım Kontrol Listesi.....  | 81        |



## TABLO, ŞEKİL ve RESİM LİSTESİ

| Tablo                                                                                                                                      | Sayfa |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Tablo 1. Hentbol Süper Lig oyuncularının demografik özellikleri % dağılımları....                                                          | 36    |
| Tablo 2. Hentbol Süper Lig oyuncularının yaş, spor yaşı, süperlig yaşına göre tükenmişlik durumu puanı ortalama ve standart sapmaları..... | 37    |
| Tablo 3. Hentbol Süper Lig oyuncularının bağımsız değişkenler ile tükenmişlik puanları arasındaki ilişki.....                              | 38    |
| Tablo 4. Cinsiyete göre bağımsız değişkenlerin ortalama ve standart sapmaları....                                                          | 40    |
| Tablo 5. Kadın ve erkek sporcuların tükenmişlik durumu ve arasındaki farklar.....                                                          | 41    |
| Tablo 6. Kadın sporcuların medeni durumuna göre tükenmişlik durumu ve arasındaki farklar.....                                              | 42    |
| Tablo 7. Kadın sporcuların maaş düzenine göre tükenmişlik durumu ve arasındaki farklar.....                                                | 42    |
| Tablo 8. Kadın sporcularının milli takım kadrosunda yer alma durumuna göre tükenmişlik durumu ve arasındaki farklar.....                   | 43    |
| Tablo 9. Kadın sporcuların daha önce yaşadıkları sakatlık durumuna göre tükenmişlik durumu ve arasındaki farklar.....                      | 43    |
| Tablo 10. Kadın sporcuların başka mesleğe sahip olma durumuna göre tükenmişlik durumu ve arasındaki farklar .....                          | 44    |
| Tablo 11. Kadın sporcuların bağımsız değişkenler ile tükenmişlik durumu arasındaki ilişki.....                                             | 45    |
| Tablo 12. Erkek sporcuların medeni durumuna göre tükenmişlik durumu ve arasındaki farklar.....                                             | 46    |
| Tablo 13. Erkek sporcuların başka mesleğe sahip olma durumlarına göre tükenmişlik durumu ve arasındaki farklar.....                        | 47    |
| Tablo 14. Erkek sporcuların daha önce yaşadıkları sakatlık durumuna göre tükenmişlik durumu ve arasındaki farklar.....                     | 47    |
| Tablo 15. Erkek sporcuların milli takım kadrosunda yer alma durumuna göre tükenmişlik durumu ve arasındaki farklar.....                    | 48    |
| Tablo 16. Erkek sporcuların maaş düzenine göre tükenmişlik durumu ve arasındaki farklar.....                                               | 48    |
| Tablo 17. Erkek sporcuların bağımsız değişkenler ile tükenmişlik durumu arasındaki ilişki.....                                             | 49    |

## KISALTMALAR ve SİMGELER LİSTESİ

|           |   |                                          |
|-----------|---|------------------------------------------|
| $\bar{X}$ | : | Ortalama                                 |
| $\pm$     | : | Standart Sapma                           |
| SS        | : | Standart Sapma                           |
| N         | : | Kişi Sayısı                              |
| %         | : | Yüzde                                    |
| WHO       | : | World Health Organization                |
| ICD       | : | International Classification of Diseases |
| MBI       | : | Maslach Burnout Inventory                |
| MTÖ       | : | Maslach Tükenmişlik Ölçeği/Envateri      |
| ABQ       | : | Athlete Burnout Questionnaire            |
| STÖ       | : | Sporcu Tükenmişlik Ölçeği                |
| GSK       | : | Gençlik Spor Kulübü                      |
| SK        | : | Spor Kulübü                              |

## ÖZET

Bu araştırmanın amacı, Türkiye Hentbol Süper Liginde oynayan kadın ve erkek hentbolcuların tükenmişlik durumlarını etkileyen faktörleri incelemektir. Araştırmaya 15-45 yaş arası (kadın, n=153, erkek, n=185; yaş ort:24,28  $\pm$  5,84 yıl; spor yaşı ort: 12,80  $\pm$  5,60 yıl), 338 hentbol oyuncusu katılmıştır. Araştırma, Türkiye Hentbol Süper Ligi 2018-2019 sezonunun bitmesine son bir ay kala uygulanmıştır. Sporcuların eğitim düzeyi, medeni durumu, gelir düzeyi, milli kadroda yer alma sayısı, son altı ayda ya da milli kadroda yer alma, antrenman süresi ve sıklığı, sakatlık durumu, başka bir meslek, düzenli maaş alma durumları hakkındaki bilgilerin alınması için 14 sorudan oluşan bilgi formu kullanılmıştır. Sporcuların tükenmişlik durumunu belirlemek için, Kelecek ve ark.(2016) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan Sporcu Tükenmişlik Ölçeği Türkçe versiyonu kullanılmıştır. Ölçeğin hesaplanmasından elde edilen veriler duygusal/fiziksel tükenme, azalan başarı hissi, duyarsızlaşma alt boyutları ve toplam tükenmişlik puanı şeklinde sınıflandırılmıştır. Alt boyutlar, toplam tükenmişlik puanı ile bağımsız değişkenlerin ilişkisinin analizinde pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Bağımsız değişkenlerin kadın ve erkek sporcular arasında ve cinsiyetlerin kendi içerisinde farkların analizinde t-testi kullanılmıştır. Sonuç olarak, kadın ve erkek sporcuların duyarsızlaşma (p=0,000) ve toplam tükenmişlik puanı (p=0,007) arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0,05). Tüm sporcuların yaş ile azalan başarı hissi (p=0,000), duyarsızlaşma (p=0,025) ve toplam tükenmişlik puanı arasında (p=0,011); spor yaşı ile duygusal/fiziksel tükenme (p=0,043), azalan başarı hissi (p=0,000), duyarsızlaşma (p=0,027) ve toplam tükenmişlik puanı arasında (p=0,025) anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca gelir düzeyi ile duygusal/fiziksel tükenme (p=0,035), azalan başarı hissi (p=0,000), duyarsızlaşma (p=0,026) ve toplam tükenmişlik puanı arasında (p=0,025); süper ligde oynama süresi ile azalan başarı hissi puanı arasında (p=0,000); antrenman sıklığı ile duygusal/fiziksel tükenme (p=0,023), azalan başarı hissi (p=0,011), duyarsızlaşma (p=0,000) ve toplam tükenmişlik puanı arasında (p=0,000) anlamlı bir korelasyon bulunmuştur. Son olarak, milli kadroda yer alma sayısı ile azalan başarı hissi puanı (p=0,000) arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Hentbol oyuncularının demografik özellikleri sporcu tükenmişliğini değişik düzeylerde etkilediği tespit edilmiştir.

**Anahtar Sözcükler:** Sporcu tükenmişlik, hentbol, STÖ, duygusal – fiziksel tükenme

## ABSTRACT

### **The Burnout State of Handball Players in Turkish Super League**

The purpose of this study was to examine the factors of effecting on burnout status in male and female handball players in Turkish Handball Super League. The three hundred thirty-eight handball players who aged between 15-45 year (female, n=153, male, n=185; mean age:  $24,28 \pm 5,84$  year, mean years of sport:  $12,80 \pm 5,60$  year) were participated in the study. This study was conducted month before the end of season. A personal information form that included fourteen questions was used to obtain information about the level of education, marital status, number of duration and frequency of training. The Athlete's Burnout Status scale was determined by the Turkish version which validity and reliability were made by Kelecek et al.(2016). The scale were classified as emotional/physical exhaustion, decreasing success feel and depersonalization in sub-dimensions score and total burnout score. Determination of the relationship between sub-dimensions burnout score and independent variables was used pearson correlation analysis. T-test was used to determinate difference in independent variables between gender groups and within groups. A significant difference was found in depersonalization ( $p=0,000$ ) and total burnout score ( $p=0,007$ ) between male and female handball players ( $p<0,05$ ). In all handball players, a significant correlation was found between age and reduced sense of accomplishment ( $p=0,000$ ), sport devaluation ( $p=0,025$ ) and total burnout score ( $p=0,011$ ); between sports age and emotional/physical exhaustion ( $p=0,043$ ), reduced sense of accomplishment ( $p=0,000$ ), sport devaluation ( $p=0,027$ ) and total burnout score ( $p=0,025$ ); between playing time in the super league and reduced sense of accomplishment score ( $p=0,000, p<0,05$ ). Also, there was a significant correlation between income level and emotional/physical exhaustion ( $p=0,035$ ), reduced sense of accomplishment ( $p=0,000$ ), sport devaluation ( $p=0,026$ ) and total burnout score ( $p=0,025$ ); between training frequency and emotional/physical exhaustion ( $p=0,023$ ), reduced sense of accomplishment ( $p=0,011$ ), sport devaluation ( $p=0,000$ ) and total burnout score ( $p=0,000$ ). Finally, there was a significant correlation between the number of nationalities and reduced sense of accomplishment score ( $p=0,000, p<0,05$ ). Demographic features of handball players affect athletes burnout at different levels.

**Keywords:** Athlete burnout, handball, emotional/physical exhaustion, ABQ

## 1. GİRİŞ ve AMAÇ

Hayatlarını spora adayan yetenekli sporcularının yaşlıtlarına göre; ilgiye, şöhrete, ekonomik özgürlüğe sahip olma şansını elde ettiklerini ancak öte yandan, yaşlıtlarının yaşadığı deneyimleri kaçırdıklarından bahsettiler. Herkese sevdiğim sporu yapıyor, hedeflerime ulaşmak için fedakârlık yapıyorum derken, yaşlandıkça birçok şeyi kaçırmış olduğu hissini yaşadıkları ve sporcuların bu hissi boğulmak olarak tanımladıkları görülmüştür (Coakley, 1992). Spor alanında yapılan araştırmalarda, sporcuların %6 ile %11'nin yüksek tükenmişlik seviyelerinden muzdarip olabileceği tahmin edilmektedir (Raedeke, 1997; Cresswell ve Eklund, 2005; Eklund ve Cresswell, 2007). Herhangi bir takımdan örnek vermek gerekirse yirmi kişilik bir takımda en az iki sporcunun yüksek derece tükenmişlik yaşayabileceğini gösterir. Dikkat edilmesi gereken nokta ise bu iki sporcunun takım içerisindeki rolünün ne olduğudur. Örneğin, yüksek tükenmişlik grubundaki bu oyuncuların daha düşük puanlar alan meslektaşlarından daha deneyimli veya başarılı olabilir mi? Bu sorunun sorulma amacı ise literatürdeki araştırmalar neticesinde tükenmişliği yaşama olasılığı daha yüksek bireylerin; kendini işine adanmış, büyük hedefleri olan, yetenekli, çalışırken saat ve zaman kavramı olmayan ve yüksek performans sergileyebilen mükemmeliyetçi yapıda olduğunu göstermesidir (Freudenberger ve Richelson, 1980; Gustafsson ve ark., 2017). Bu özellikler ise genellikle kariyerinde büyük başarılar elde etmiş sporcuların ortak özellikleridir.

Hentbol branşının doğası gereği hentbolda antrenman ve müsabaka süreçlerine bağlı olarak ortaya çıkan baskı, uzun ve sık yorucu antrenmanlar, müsabaka ortamı, teknik ekip ile ilişkiler, takım arkadaşları ile ilişkiler, takımın performans durumu yanında, aile, eş, diğer meslek, okul ve öğrencilik hayatı, kulüp veya milli takım kampları, uzun süren yorucu sezon, bireysel başarılı ya da başarısız olma, ekonomik durum ve sakatlık gibi birçok etkenin hentbolcunun psikolojik durumuna bağlı olarak istenilen başarıya ulaşılması açısından değerli ve önemli kılmaktadır (Salman ve ark., 2017). Dolayısıyla sporcularda yaşanacak olası bir tükenmişlik durumunun takımına veya bağlı olduğu organizasyona zararın beklenenden daha büyük olması kaçınılmazdır. Farkına varılması zor ve tedavisine geç kalınan bir hastalık olan tükenmişlik sendromu, yavaş ve sinsi bir şekilde ilerlemesi nedeniyle sporcuların

birçoğu, anlayamadıkları bu durum karşısında herhangi bir yardım almaya da gerek duymazlar. İşte tam bu noktada tükenmişlik; bireyin ters giden bir şeyin olduğunu fark ettiğini ancak buna inanmayı reddettiğı durumda gelişen bir süreçtir (Çam, 1992). Bu durum tedavi edilmediğı taktirde yaptıkları işten artık zevk alamayan; genç sporcuların erken yaşta spor bırakmalarından tutun diğer elit sporcuların ise maddi kaygı ve beklentilerden dolayı sporu bırakmamasına rağmen süreci büyük performans kayıplarıyla geçirmesine neden olur.

Bu çalışmada; 2018-19 sezonunda Türkiye Hentbol Süper Ligi'nde oynayan kadın ve erkek hentbolcuların tükenmişlik durumlarını ve bu durumu etkileyen faktörleri incelemek ve tükenmişlik durumu ile ilişkilerini analiz ederek bu duruma sebebiyet veren unsurları tespit etmek amaçlanmıştır. Bu tespitler sayesinde ileride sporcular, antrenörler ve yöneticilerin bu konuda bilinçlenerek, tükenmişlik durumu ile karşılaşmaları halinde neden olan unsurlardan korunma ve tedavi yöntemlerinin uygulanabilmesi için bir ön rehber çalışması olması amaçlanmıştır.

### **1.1. Problemin Tanımı**

Üst düzey sporcular, özel hayatı, antrenman yaşı, biyolojik yaşları, ligde oynama süresi, medeni durum, çocuk sahibi olma vb. nedenlere bağlı olarak kendilerini bazen duygusal olarak yetersiz hissedebilmekte ve bu durum sporcunun sportif performansını etkileyebilmektedir. Üst düzey sporcunun performansını etkileyen bu faktörlerin optimum düzeyde tutulabilmesi için gerek sporcu gerekse antrenör ve idareciler tarafından önlemlerin alınması gerekir. Sporcunun olası tükenmişlik durumundan korunması, varsa tespit edilmesi ve bu durumun iyileştirilerek sporcunun performansını etkilemeyecek düzeye getirilmesi açısından bu türden çalışmaların yapılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bazen sporcular tükenmişlik durumu ile karşı karşıya kalabilmekte fakat tespit edilmediğı için performanstaki duygusal duruma bağlı düşüşler başka sebeplere bağlanmakta ve bu durumda sporcu için gerekli gerçek önlemler alınamamaktadır.

## 1.2. Araştırmanın Önemi

İlk olarak 1974 yılında Freudenberger tarafından ortaya atılan tükenmişlik olgusu, bu sendroma maruz kalan bireylerin yoğun çalışma temposunda kendilerinde meydana gelen birtakım değişiklikleri gözlemlenmesiyle belirlenmiştir. Bireyin tükenmişlik sendromu ile, başarısız olmak, aşırı taleplere cevap verememek gibi kaygılarından kaynaklanarak karşı karşıya kaldığı belirlenmiştir. Aynı durum beklentilerin çok olduğu üst düzey sporcularında da kendini göstermiştir. Bu bağlamda tezin konusu; Türkiye Süper Liginde Hentbol oynayan üst düzey sporcuların, sporcu geçmişi, yaşı, oynadığı bölgelere bağlı uzun süren sporculuk yaşantısında tükenmişlik sendromunu tecrübe eden veya halen bu sendromun etkisi altında olan sporcuların tükenmişlik ölçekleriyle analiz edilmesini içermektedir.

Profesyonel sporcuların uzun spor yaşantılarında gerçek başarının anahtarlarından biriside, bireyin ruhsal yapısı ve buna bağlı olarak değişen fiziksel durumlarındaki iniş ve çıkışları en az seviyede tutabilmek için sağlıklı bir ruhsal yapıya sahip olmalıdır. Bu sağlıklı yapı bireyin uzun ve stresli spor hayatında tükenmişlik sendromuna girmesini engelleyen dış ve iç etkenlerle bireyin başa çıkabilmesine bağlıdır. Bu analiz ile bireyi bu sendroma iten nedenleri bulmak ve sporculara ilerisi için daha sağlıklı bir spor ve hayat ortamı yaratmak ışık tutacaktır. Sporcuların ve bağlı oldukları spor yöneticilerinin bu sendrom ile ilgili dikkatini çekmek, böyle bir durum içerisinde olan sporcunun farkındalığını arttırarak, başarıyı etkileyen olumsuz faktörlerin ortadan kaldırılması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

## 1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; Türkiye Hentbol Süper Liginde oynayan kadın ve erkek hentbolcuların tükenmişlik durumlarını etkileyen faktörleri incelemektir.

## 1.4. Araştırma Soruları ve Hipotezler

### 1.4.1.Araştırma Soruları

1. Üst düzey sporcuların yaşı ile tükenmişlik durumu arasında ilişki var mıdır?
2. Üst düzey sporcuların spor yaşı ile tükenmişlik durumu arasında ilişki var mıdır?
3. Üst düzey sporcuların süper ligde oynama süresi ile tükenmişlik durumları arasında ilişki var mıdır?
4. Üst düzey sporcuların gelir düzeyleri ile tükenmişlik durumu arasında ilişki var mıdır?
5. Üst düzey sporcuların antrenman süresi ve sıklığı ile tükenmişlik durumu arasında ilişki var mıdır?
6. Üst düzey sporcuların milli takım kadrosunda yer alma sayısı ile tükenmişlik durumu arasında ilişki var mıdır?
7. Üst düzey sporcuların sahip oldukları çocuk sayısı ile tükenmişlik durumu arasında ilişki var mıdır?
8. Türkiye Hentbol Süper Liginde oynayan kadın ve erkek sporcuların tükenmişlik düzeyi arasında fark var mıdır?
9. Üst düzey sporcuların medeni duruma göre tükenmişlik durumunda fark var mıdır?
10. Üst düzey sporcuların düzenli maaş alan ve alamayanın tükenmişlik durumu arasında fark var mıdır?
11. Üst düzey sporcuların son altı ayda milli takım kadrosunda yer alma ve almamasına göre tükenmişlik durumu arasında fark var mıdır?
12. Üst düzey sporcularda başka meslek sahibi olanlarla olmayanların tükenmişlik durumu arasında fark var mıdır?
13. Üst düzey sporcularda ameliyat olmayı gerektirecek sakatlık geçmişi olanlarla olmayanların tükenmişlik durumu arasında fark var mıdır?

### 1.4.2. Hipotezler

1. Üst düzey sporcuların yaşı tükenmişlik durumunu etkiler.
2. Üst düzey sporcuların spor yaşı tükenmişlik durumunu etkiler.
3. Üst düzey sporcuların süper ligde oynama süresi tükenmişlik durumunu etkiler.
4. Üst düzey sporcuların gelir düzeyleri tükenmişlik durumunu etkiler.
5. Üst düzey sporcuların antrenman süresi ve sıklığı tükenmişlik durumunu etkiler.
6. Üst düzey sporcuların milli takım kadrosunda yer alma sayısı tükenmişlik durumunu etkiler.
7. Üst düzey sporcuların sahip oldukları çocuk sayısı tükenmişlik durumunu etkiler.
8. Türkiye Hentbol Süper Liginde oynayan kadın ve erkek sporcuların tükenmişlik düzeyi arasında fark vardır.
9. Üst düzey sporcuların medeni durumu tükenmişlik durumunu etkiler.
10. Üst düzey sporcuların düzenli maaş alma ve alamaması tükenmişlik durumunu etkiler.
11. Üst düzey sporcuların son altı ayda milli takım kadrosunda yer alması tükenmişlik durumunu etkiler.
12. Üst düzey sporcularda ayrıca başka mesleklerde çalışmak tükenmişlik durumunu etkiler.
13. Üst düzey sporcuların ameliyat olmayı gerektirecek bir sakatlık geçirmiş olması tükenmişlik durumunu etkiler.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Spor

Spor, kişilerin hayatında olumlu gelişmelere katkı sağlarken toplumun sağlıklı ve sağlam bir temele dayanmasına, diğer sosyal etkenlerle etkileşim içinde olarak toplumun bütünlüğüne, tanınmasına, çağdaşlaşmasına ve gelişmesine katkı sağlayan sosyal bir olgudur (Yetim, 2000). Bireylerin kişilik gelişimleri açısından değerlendirildiğinde sporun etkilerinin ne kadar önemli olduğu ortaya çıkmaktadır. Bu yönü ile spor, bireyin kendi dar dünyasından kurtularak farklı kültür ve düşünceden insanları bir araya getirerek etkileşimde olmalarına imkân sağlar. Bu nedenle insanların sosyalleşmesinde ve kendini ifade edebilmesinde kullanılabilecek en kolay yollardan birisi spordur. Çocukların ve gençlerin yetiştirilmesinde son derece önemli bir etken olan sporun, bireylerin kişilik gelişiminde eğitici fonksiyonunu kullanarak duygusal ve sosyal yönden daha sağlıklı bir toplum yaratmak için etkili bir yol olacaktır (Küçük ve Koç, 2004). Antunes ve arkadaşlarının (2016), yılında yaptığı araştırmada ise spor ve boş zaman etkinliklerinin yokluğu, yetişkinlerin ruh hallerini olumsuz yönde etkilediğini göstermiştir.

Sporcular kendi içerisinde amatör ve profesyonel sporcular olmak üzere temelde ikiye ayrılırlar. Amatör sporcular yaptıkları sportif etkinliklerden herhangi bir gelir elde etmezken, profesyonel sporcular sportif organizasyonlar sonucu belli bir gelir etmektedir (Amcaoğlu ve Yetim, 2018). Amatörlük, hobi ve eğlence amaçlı yapılan bir işte herhangi bir maddi karşılık beklemeden yapılması demektir. Amatör sporcuların ortak noktası, sporu maddi bir beklenti veya ödül için değil, spor yapmak için katılım göstermektedir. Amaçları spor yaparak bir meslek sahibi olmak veya geçici bir gelir elde etmek değildir. Sporun bir dalında profesyonelleşerek meslek edinen ve zamanının büyük bir kısmını o spor dalına harcayan ve karşılığında para kazanan kişiler ise profesyonel sporcu olarak tanımlanmaktadır. Unutulmaması gereken husus ise günümüzde sporu meslek edinen profesyonel sporcuların tamamı amatör olarak spora başlamaktadır (Tekin ve ark., 2016).

Tüm tanımlar değerlendirildiğinde ise, sporda amatörlük ve profesyonelliğin sınırlarını çizmek oldukça zordur (Doğan, 2007).

## **2.2. Hentbol**

Günümüzde olimpik spor dallarından birisi olan hentbol tarihinin oldukça eski çağlara dayandığı düşünülmektedir. Günümüz hentbol formunun kökeni ise 'Haandboll' denen bir oyunun 19. Yüzyılda ilk Danimarka'da oynanmasından gelmektedir. Daha sonra Almanya'ya gelerek ilk modern oyun kuralları belirlenerek oynanmaya başlanmıştır. Günümüzde olimpik spor olan hentbol ilk kez 1936 Berlin Olimpiyatlarında on birer kişilik kadrolarla futbol sahasında oynanmıştır. Daha sonra 1952 Helsinki Olimpiyatlarında ilk kez spor salonunda yapılmaya başlamıştır. 1972 Münih Olimpiyatlarından sonra ise devamlılığını sağlayarak günümüze kadar devam etmektedir (Sevim, 2010).

Hentbol koşma, zıplama, sürat, fırlatma, engelleme, fiziksel mücadele ve yoğun temas özelliklerine sahip olimpik bir spordur (Gorostiaga ve ark., 2006). Oyun basit anlamda; saha içerisindeki topu el ile oynayarak, her iki takımın topu rakip takım kalesine gol atmaya çalışması ve kendi kalesini rakibin hücumlarından korumaya çalışmasıdır. Yalnız kaleciler kale sahası bölgesinde ayaklarını topun gol olmasını engellemek için kullanabilir. Diğer oyuncular topa ayak ile müdahale edemez. Oyuncuların topa sahip olmak için sergiledikleri devamlı mücadele özellikle genç nesilde merak uyandırır. Hentbolun temel teknik beceri ve özelliklerini öğrenmek kolaydır. Topu fırlatmak, yakalamak ve sürmek insanların önceden beri yaptıkları hareketlerdir (Sevim, 2010). Salman ve arkadaşları (2017) ise; yoğun fiziksel etkileşimin yanında sporcuların zekice ve doğru kararlar vermesini gerektiren, oyunun nadiren durduğu, hakemlerin bile topa nadiren dokunduğu bir branş şeklinde tanımlamıştır. Günümüzde oyun artık çok hızlı oynanan, bol gollü maçların yanında sertlik, takım dayanışması, mücadele, güç ve tekniğin bir arada harmanlandığı bir spor olarak seyircilerin ilgisini çeken bir spor olarak tanımlanmaktadır.

### **2.2.1. Türkiye’de Hentbol**

Türkiye’de ilk hentbol etkinlikleri açık alanda 1927 – 1938 yılları arasında oynamaya başlatılmıştır. Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı tarafından 1934 yılında ilk resmi “Saha El Topu Oyun Kuralları” kitabı yayınlanmıştır. İlk resmi açık alan hentbol müsabakası ise 1938 yılında oynanmıştır. Ülkemizdeki salon hentbolunun gelişimi ise; 1975 yılında eğitim gördüğü Almanya’dan dönerek göreve başladığı Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Bölümü öğretim üyesi Yaşar Sevim’in ülkemizde ilk kez ‘Uluslararası Salon Hentbol Oyun Kuralları’ kitabını yayınlamıştır. Bu süreçten sonra hentbol öğretmen ve öğrencilerin de destekleriyle okullarda oynamaya başlanmış ve kısa zamanda yurdun pek çok yerinde daha geniş kitlelere ulaşmasını ve yaygınlaşmasını sağlamıştır. 4 Şubat 1976 yılında ise Türkiye Hentbol Federasyonu kurulmuştur (Ensari, 1993). Türkiye Hentbol Federasyonu her sene düzenlediği kadın ve erkek olmak üzere ‘Hentbol Süper Lig, 1. Lig, 2. Lig ve Bölgesel Lig’ olmak üzere dört ayrı ligi vardır. Ve bu liglerde 2019-2020 sezonu dahilinde 36 kadın ve 39 erkek takımı olmak üzere toplam 77 kulüp ile Türkiye hentbol liglerinde mücadele etmektedir (THF, 2020).

### **2.2.2. Hentbolda Performans**

Hentbol, diğer takım oyunlarına göre daha hızlı oynanan bir takım sporu olduğundan, hentbolcuların aerobik ve anaerobik kapasitelerinin yüksek olması gerekmektedir. Hentbolda motorik özelliklerden kuvvet ve sürat dominant bir özellikle taşımakta olup, bu özelliklerin sistematik biçimde geliştirilip, anaerobik güç ve kapasitenin etken olduğu atış ve sıçrama kuvveti gibi parametrelerle desteklenerek başarı elde edilmektedir (Dindar, 2020). Hentbol oyununda performans, fiziksel kapasite, teknik, taktik, zihinsel hazırlık, motivasyon düzeyi uygun fiziksel yapı ve tecrübe gibi birçok faktöre bağlıdır. Hentbolda başarılı olmak için sporcuların fiziksel, psikolojik ve teknik özelliklerinin bilinmesi gerekmektedir (Sivrikaya, 2018).

Salon sporları içerisinde en fazla kalori harcanan spor dallarından biri olan hentbol; başarıya ulaşmak için üst düzey fiziksel dayanıklılığın, teknik ve taktik

bilgisinin yanında ciddi bir psikolojik dayanıklılık ve hazırlık ile psikolojik bazı becerilerinin olması gerekmektedir. Branşın doğası gereği hentbolda antrenman ve müsabaka süreçlerine bağlı olarak ortaya çıkan baskı ve bu durumun sonunda bireyde oluşan ruhsal problemler ile takım değişimleri, hentbolcunun psikolojik durumun istenilen başarıya ulaşılması açısından değerli ve önemli kılmaktadır (Salman ve ark., 2017). Sporda başarıya ulaşmak ve başarıyı muhafaza edebilmek için birçok farklı faktörün kontrol altına alınmasına ihtiyaç duyulur. Sporcuların psikolojik, teknik ve yapısal özelliklerinin birlikte değerlendirilmesi, performansın çok yönlü anlaşılmasına ve dolayısıyla geliştirilebilmesine imkân sağlayacaktır. Bu yaklaşım sportif performansın geliştirilmesinde yeni ve farklı bakış açıları oluşturabilir (Sivrikaya, 2018).

Başarılı performans sporda temeldir ve bu temelin bir kısmı da psikolojik faktörlerden oluşur. Takım halinde ortak bir amaca yönelmek yardımlaşma ve birlikte çalışmayı da gerektirir. Bir görevin tam olarak yerine getirilmesi birden çok kişinin performansına bağlıdır ve kişilerin performansları da birbirlerini doğrudan etkiler. Böylece, takım halinde çalışmak sosyal iletişimi ve etkileşimi de getirir. Bu sosyal etkileşimin dinamizmi, sosyal psikolojinin ister iş ortamındaki grupların, isterse de takım sporlarındaki takımların olsun, sosyal psikolojik etmenlerden etkilenen takım performansı konularını araştırmaya itmiştir. Hentbol da takım sporu olduğu için psikolojik performans bu şekilde de değerlendirilebilir (Salman ve ark., 2017).

### **2.3. Spor Psikolojisi**

Özellikle yirminci yüzyılda spor etkinliklerine ilginin artmasıyla sporculardan beklentiler de yükselmiştir. Toplumun spora ilgisinin artması, sporu bir kazanç kapısı ve ticari durumuna getirmiştir. Bu sebeple sporcuların mevcut performanslarını zirveye taşıyabilmeleri için antrenman biçimlerini, performans düzeylerini, güdülenmelerini, verimliliklerini ve kişilik özelliklerini bilimsel olarak daha iyi ve yakından incelemeyi gerekli kılmıştır. Bu gereksinmeyi gidermek için ise spor psikolojisi geliştirilmiştir (Doğan, 2005). Spor psikolojisi; spor yapanlarda antrenmanların verimliliğini arttırma, öğrenme sürecini hızlandırma, ulaşılabilecek performansın önündeki ruhsal engelleri ortadan kaldırma hedeflerini

gerçekleştirmeye çalışan bir spor bilimleri dalı olarak tanımlanabilir. Bu amaçlar aynı zamanda spor psikolojisinin çalışma alanlarını gösterir (Koruç, 1992).

#### **2.4. Tükenmişlik Durumu**

Son zamanlarda çevremizdeki insanlardan sıklıkla duymaya alıştığımız ‘Çok fazla stres altındayım..., tamamen tükenmiş durumdayım..., enerjim/pilim bitmiş durumda...!’ gibi insanların çalışmaları hakkında konuşurken yaptıkları benzer yorumları hangimiz duymamıştır? Modern hizmet toplumunun bir parçası haline gelen bu tür ifadeler, performans eksikliği için bir mazeret mi yoksa ‘tükenmişlik sendromu’ terimi ile özetlenebilecek bir hastalığın belirtileri midir? Bilgilerimizdeki boşlukların bir sonucu olarak, tükenmişliğin sadece ‘modaya uygun bir eğilim’ veya ‘medyanın icadından’ daha fazlası olduğuna inanmak ve araştırmak için büyük bir istek vardır (Weber and Jaekel-Reinhard, 2000).

Tükenmişlik kavramı, ingilizceden ‘to burn out’ ‘tamamen yanmak’ kelimesinden gelmektedir. Tükenmişlik: Türkçede ise, gücünü yitirmiş olma, çaba göstermeme, bitmişlik ve güçsüzlük olarak tanımlanabilir. Maslach’a göre; mesleki tükenmişliğin belki de bilinen en iyi kurgusal örneği, ruhsal olarak işkence görmüş ve hayal kırıklığına uğramış bir mimarın işini bırakıp, Afrika ormanında ki yaşamını konu alan ‘A Burnt Out Case (Greene, 1961)’ romanından gelmektedir (Maslach, 2003). Daha sonra Bradley (1969), hüküm giymiş genç erkek suçluların ıslah edilme projesinde çalışan görevlilerin, yoğun çalışma temposunda mesleki tükenmişlik durumlarına dikkat edilmesi gerektiğinin altını çizerek kısa da olsa mesleki tükenmişlik kavramına ilk defa bilimsel bir makalede yer vermiştir. Ancak tükenmişlik bir olgu olarak ilk psikiyatrist Herbert J. Freudenberger tarafından 1974 yılında ele alınmıştır. Freudenberger (1974), yoğun çalışma temposundan dolayı çalıştığı klinikte kendinde ve diğer çalışanlarda gözlemlediği olumsuz değişimleri fark etmiş ve verimliliği olumsuz yönde etkilediğini düşündüğü bu kavram üzerine gözlem ve araştırma yapmaya başlamıştır. Freudenberger’e göre tükenmişlik; kişiden kişiye değişen semptom ve derece ile birbirinden farklı birçok bulguyla hem fiziksel hem de davranışsal belirtileri olan bir kavramdır (Freudenberger, 1974). Maslach ise mesleki tükenmişliği; iş yerindeki stres faktörlerine uzun süre maruz kalan bireyin,

meslek ile arasındaki uyumsuzluk veya uyumsuzluktan kaynaklanan kronikleşen stres durumunun sonucu olan psikolojik bir sendrom olarak tanımlamıştır (Maslach, 2003). Diğer başka bir tanımda tükenmişlik; kişinin benlik duygu ve düşüncelerinin negatif gelişimini, olumsuz iş tutumlarını ve müşterilere karşı kaygı ve his kaybını içeren fiziksel ve duygusal tükenme sendromu olarak tanımlanabilir (Pines ve Maslach, 1978).

Dünya Sağlık Örgütü'nün Uluslararası Hastalık Sınıflandırması (ICD-10) listesine ilk kez dahil edilen tükenmişlik kavramı, ICD-11 'de revize edilerek daha detaylı tanım yapılmıştır. Bu tanıma göre tükenmişlik; başarılı bir şekilde yönetilemeyen kronik işyeri stresinden kaynaklandığı düşünülen bir sendromdur (DSÖ 2020). Böylelikle Dünya Sağlık Örgütü tarafından yeniden sınıflandırılan tükenmişlik durumu artık meşru bir sendromdur. Ancak yine de aynı açıklamada tükenmişlik durumu bir hastalık olarak kabul edilmemiş, ciddi tıbbi yansımaları olan bir kavram olarak ele alınmıştır. Konuyla ilgili bilimsel çalışmaların devam edeceği belirtilmiştir. Tükenmişlik küresel bir olgu olarak görünse de kavramın anlamı ülkeler arasında farklılık göstermektedir. Örneğin, İsveç ve Hollanda gibi bazı ülkelerde tükenmişlik tıbbi bir tanı olarak kabul görülürken, diğer ülkelerde tıbbi olmayan, sosyal kabul edilen bir etiket olarak kalmıştır. Bu durum araştırmacılara konuyla ilgili uzmanlaşması için ilham vermiştir (Schaufeli ve ark., 2009).

Türkiye'de ise ilk öncü çalışmalar 1990 yıllarında (Çam, 1992b) ve (Ergin, 1992) yaptığı çalışmalar olduğu söylenebilir. Tükenmişlik, kişisel kaynakların sona dayandığı, günlük rutin olaylar karşısında devamlı bir ümitsizlik ve negativizm hissinin oluştuğu, enerjinin bitme ve tükenmesidir (Çam, 1992a). Tükenmişlik, genellikle insanlarla etkileşim içinde olan mesleklerde, kişilerin karşılaştığı duygusal anlamda tükenmiş hissetmeleri, duyarsızlaşmaları ve kişisel başarısızlık yaşamaları ile meydana gelen bir sendromdur (Ergin, 1992). Budak (2017) ise tükenmişliği; beklentilerin yüksek olduğu mesleklerde çalışan bireylerde, devamlı stres altında meydana gelen ve sürekli artış gösteren uzun vadeli fiziksel, duygusal, ruhsal ve davranışsal işlevsizlik şeklinde tanımlamıştır.

Tükenmişlik kavramı Freudenberg (1974) tarafından gündeme getirildikten sonra, Maslach ve Jackson (1981) tarafından tükenmişlik kavramının varsayılmış yönlerini ölçmek için ‘Maslach Tükenmişlik Envanteri/Ölçeği’ tasarlanmıştır. Ölçeğin içindeki maddeler kişisel duygu ve tutumlarla ilgili ifadeler şeklinde yazılmıştır. Bu tür bilgiler, işe alım, eğitim ve iş tasarımıyla oluşabilecek ciddi sorunları hafifletebilecek değişiklikleri önermek için yarar sağlayacaktır. Maslach Tükenmişlik Ölçeği geliştirildiğinden bu güne, çeşitli alanlarda incelenmiş ve tükenmişliğin bireyin hayatına etkileri ortaya konmaya çalışılmıştır. Maslach ve Jackson (1981) ile Maslach ve Goldberg (1998) tükenmişliği alt boyutlarına ayırarak; duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarıda düşmeden oluşan, üç bileşenli bir psikolojik sendrom şeklinde ifade etmişlerdir. Bu kavram üzerinden birçok araştırmacı kendi yaklaşımlarını ve konseptlerini belirtmiş, farklı bakış açıları geliştirmişlerdir. Genel anlamda alt boyutların gelişim süreçlerini ele alacak olursak; iş yerinde sürekli hale gelen fikir ayrılıkları ve anlaşmazlıklarla birlikte çok fazla çalışma sonucu duygusal ve fiziksel olarak tükenen birey, bu durumla başa çıkabilmek adına kabuğuna çekilerek kendini çevresine duyarsızlaştırır ve iş yerinde kişisel katılımdan uzaklaştırmaktadır. Bu süreçte önemli kararların dışında kalan bireyin iş üzerinde çok az kontrole sahip olmasına neden olurken verimsizlik duygularını da beraberinde getirmektedir (Maslach ve Goldberg, 1998). Tükenmişliğin üç boyutu olan duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve azalan kişisel başarı ayrı yapılar olarak modellenmelidir. Her biri tükenmişliğin ağ yapısı içinde belirli bir rol oynar (Byrne, 1994). Bazı araştırmacılar bu üç alt boyutun birbirleriyle bağlantılı bir şekilde geliştiğini belirtmiş, bunun aksini savunan araştırmacılar da alt boyutların birbirlerinden bağımsız bir şekilde geliştiğini savunmuştur. Bireylerin iş yaşamı ve duygusal durumunu etkileyen tükenmişlik durumu alt boyutları aşağıda açıklanmıştır.

#### **2.4.1. Duygusal Tükenmişlik**

Duygusal ve fiziksel kaynaklardaki enerji boşalması ve tükenmesidir. Bu boyut tükenmişliğin temel taşı olarak değerlendirilebilir (Maslach ve Jackson 1981; Maslach ve Gouldberg, 1998). Bu karmaşık sendromun en belirgin göstergesidir. Sendromu tecrübe eden insanlar kendilerini veya gözlemedikleri başkalarında

çoğunlukla bu alt boyuttan bahsederler (Maslach ve ark., 2001). Duygusal kaynaklarını tüketen birey işine artık yeterli psikolojik seviyelerini veremediklerini düşünürler (Maslach ve Jackson, 1981). Devamlılık haline gelen tükenme ve stres boyutunu yaşayan birey, duygusal ve fiziksel açıdan kendisini aşırı yıpranmış hissetmekte, mesleğine odaklanamamakta ve müşteri ile çalışma arkadaşlarına karşı kendisini eskisi kadar sorumlu hissetmemektedir. Duygusal tükenme, strese çok benzer bir tepki olmasına karşın stresten ayrılan özelliği, tükenmişliğin diğer bileşenleri olan duyarsızlaşma ve kişisel başarı ile birlikte ele alınmasıdır (Çam ve ark., 2018).

Tükenmişliğin diğer iki yönüne göre daha fazla olarak rapor edilen bu alt boyut, bazı araştırmacılar tarafından sendromun diğer iki alt boyutunun gereksiz veya tesadüfi olduğunu iddia etmesine yol açmıştır (Shirom, 1989). Ancak duygusal tükenmenin, tükenmişlik sendromu için gerekli bir kriter olması yeterli olması anlamına gelmemektedir. Eğer kişi bu sendroma geniş bir pencereden bakmayıp, sadece bireysel tükenme boyutuna odaklanacak olsaydı, bu kavram tamamen kaybedilebilirdi (Maslach ve ark., 2001).

#### **2.4.2. Duyarsızlaşma**

Tükenmişliğin bireyler arası boyutunu temsil eder (Maslach ve Gouldberg, 1998). Bireyin, kendisine, hizmet verdiği kurum ve kişilere karşı olumsuz, duygusuz, çevresine karşı kopuk bir tavır ve tepki sergilemesidir (Maslach ve ark., 2001). Bireyin işi gereği karşılaştığı diğer insanlara ve işine karşı karamsarlığa kapılmasının yanında insanlar hakkında olumsuz, alaycı ve küçümseyen tavırlar sergilemesidir. Bu boyut işlerini düzenli yapmaları için diğer bireylerle iletişim kuran çalışanlar arasında yaygındır (Maslach ve Jackson, 1981).

Duyarsızlaşma, bireyin karşılaştığı sorunlara karşı sergilediği bir kaçış yoludur. Duyarsızlaşma yaşayan birey diğer bireylerle arasına bir çeşit ‘duygusal bir tampon’ yerleştirmektedir. Duyarsızlaşma ile diğerlerinden bilişsel bir uzaklaşmaya giden bireyin kendini uzaklaştırması, aslında duygusal tükenmeye bir tepki ve aslında bireyin kendisini koruma stratejisidir (Sürvegil, 2014). Fakat bu tutum bireyin iyi

halini ve etkili çalışabilmesini sınırlandırdığı için sonuç verimsizlik olacaktır (Maslach ve ark., 2001).

### **2.4.3. Azalan Başarı Hissi**

Bireyin işyerinde azalan etki ve başarı hissi tükenmişliğin öz değerlendirme boyutunu temsil eder. Bu yetersizlik duyguları işte başarısızlık ve verimsizliği ifade eder (Maslach ve ark., 2001). Kişinin iş yerinde yeterlilik ve verimlilik duygularında ki düşüş anlamına gelir. Kişinin müşterilerle yaptığı çalışmalarda özellikle kendini olumsuz değerlendirme eğilimindedir. Çalışanlar kendilerini mutsuz hisseder ve işteki başarılarından memnun kalmazlar (Maslach ve Jackson, 1981; Maslach ve Gouldberg, 1998). Birey kendisini ‘yetersiz’ hissettiğinde, büyük bir eksiklik duygusu geliştirir. Ne yaparsa yapsın bir değişiklik yaratamayacağını düşünür. Bu süreçte sanki tüm dünyanın ona karşı olduğu hissi oluşur. Başardıkları her şey bu insanlara göre çok küçük ve anlamsız gelir (Sürvegil, 2014).

Azalan başarı hissi ile tükenmişlik sendromunun diğer iki alt boyutunun ilişkisi biraz karmaşıktır. Bazı durumlarda, bir dereceye kadar duygusal/fiziksel tükenme ve duyarsızlaşmanın bir kombinasyonu sonucu ortaya çıkan bir durum gibi görünmektedir (Byrne 1994; Lee ve Ashforth, 1996). Diğer iki bileşenle ilişkili bir kavram olarak duygusal tükenmişlik yaşayan ve mesleğiyle arasına mesafe koyan çalışanların, kendilerini yeterince üretken ve başarılı görmemelerini ifade eder (Çam ve ark., 2018). Duygusal tükenme ile duyarsızlaşmaya hissine maruz kalan bireyin azalan başarı hissi yaşaması muhtemeldir. Çünkü diğer iki alt boyutta verimliliğe etki eder. Bununla birlikte azalan başarı hissi alt boyutu diğer boyutlarla sırayla değil paralel olarak gelişmektedir (Leiter, 1993). Başarı hissi eksikliğinin diğer iki alt boyutun eksikliğinden dolayı daha açık bir şekilde ortaya çıkarken, duygusal/fiziksel tükenme ve duyarsızlaşma hissi, aşırı iş yükü ve sosyal çatışların meydana çıkmasından kaynaklanmaktadır (Maslach ve ark., 2001).

## **2.5. Tükenmişlik Sendromu Belirtileri**

Genellikle belirli olmayan semptomlar göz önüne alındığında, tükenmişlik sendromu teşhisi için farklılaştırılmış, her şeyi kapsayan bir yaklaşım gereklidir (Weber ve Jaekel-Rehinhard, 2000). Tükenmişlik sendromu, kişiden kişiye değişen semptom ve düzey ile birbirinden farklı bulgularla kendini gösterir (Freudenberger, 1974). Tükenmişlik tek bir belirti değildir, bir semptom örüntüsüdür. Tükenmişlik semptomları birbirinin üstüne eklenmişliği ve birbirine geçmişliği gibi birçok şekliyle kompleks bir yapı oluşturur. Semptomların çok çeşitli olmasına karşın sendrom aniden meydana gelen bir durum değildir, bu çeşitlilik yavaş ve sinsice gelişen bir süreç içinde bir bütünlük arz eder (Çam, 1992a). Çünkü tükenmişlik, sadece negatif duyguların varlığıyla ilgili değil, pozitif duyguların yokluğuyla da ilgilidir (Sürvegil, 2014).

Tükenmişlik sendromu, duygusal ve fiziksel tükenme, alkol ve uyuşturucu kullanımının artması, uykusuzluk, evlilik ve aile sorunları gibi çeşitli kişisel sıkıntı endeksleri ile ilişkili görünmektedir (Maslach ve Pines, 1977; Maslach ve Jackson, 1981). Tükenmişlik belirtileri kişiden kişiye değişiklik göstermekle birlikte, genel olarak fiziksel, duygusal ve davranışsal olmak üzere incelenebilir.

### **2.5.1. Fiziksel Belirtiler**

Tükenmişlik yaşayanlar iş hayatlarında özgüveni yüksek, yetenekli, enerjik ve işe karşı istekli, çalışırken zaman ve saat kavramı olmayan, uykusuzluğa dayanıklı ve yüksek performans sergileyebilen kişilerdir. Zaman içerisinde meydana gelen bazı neden ve faktörler, bireylerin metabolizmalarını olumsuz yönde etkilemekte ve onların enerjisini bitirmektedir. Bu bireylerin işlerine ve çevrelerine yansıttıkları enerjilerinin tükenmesi, fiziksel açıdan ciddi sorunlar yaşamalarına sebep olabilmektedir (Freudenberger ve Richelson, 1980). Fiziksel belirtilerin fark edilmesi diğer belirtilere göre daha kolaydır. Başlıca belirtileri bireyde; bitkinlik ve yorgunluk hissi, uykusuzluk ve solunum problemleri, sık sık baş ağrısı ve mide bağırsak hastalıkları, geçmeyen soğuk algınlığı hali gibi semptomlar örnek gösterilebilir (Freudenberger, 1974).

### **2.5.2. Duygusal ve Davranışsal Belirtiler**

Tükenmişlik sendromunun duygusal ve davranışsal başlıca belirtilerine bireyin duygularının kontrol etmekte zorlanması sonucu çabuk sinirlenmesi, ani öfke patlamaları ve hayal kırıklığı gibi tepkiler örnek verilebilir. Ayrıca birey diğer meslektaşları dahil olmak üzere herkesin onun kötülüğünü istediği düşüncesine kapılır (Freudenberger, 1974). İşe gitmeyi istememe, tahammülsüzlük duygusu ile kendinden şüphelenme, bazen kendine yabancılaşma özetle kendi imajına uymayan tarzda davranışlar sergilemesidir (Çam, 1993). Davranışsal belirtiler, aslında tükenmişliğin ciddi bir boyuta ulaştığının göstergesidir. Tükenmişlik duygusunun sebep olduğu karmaşayı uzun bir süre boyunca saklamaya çalışan bireyin içinde artık saklayamayacağı kadar huzursuzluk vermesidir. Tükenme gösteren birey psikolojik olarak içe kapanır ve bu çekilme insanlarla ilişkilerine sınır koymasına neden olur. Bu tepkisizleşme ve duyarsızlaşma durumu hizmet sunulan kişilere karşı alaycı bir tutum sergilemesine sebep olur. Tükenen bireyin çevresine karşı sergilediği bu negatif tutum ailesi ve sevdikleriyle ilişkilerine de yansımaktadır. Dolayısıyla bu durum aile çatışmaları, alkol ve tütün benzeri madde kullanım ihtiyacını hissetme, az veya çok yemek yeme ve yalnız kalma isteğini doğuracaktır (Maslach ve Leiter, 1997; Sürvegil, 2014).

### **2.6. Tükenmişlik Sendromu Nedenleri**

Kendini işine adanmış, çok fazla ve yoğun çalışanlar, monotonlaşan çalışma durumu veya iş yerinde baskı hisseden bireyler tükenmişlik sendromu yaşamaya yatkın insanlardır (Freudenberger, 1974). İlk çalışmaların tükenmişliği; insanlarla yüz yüze ilişki gerektiren sorumluluğun yüksek olduğu, müşteriyi memnun etmeye dayalı hizmet sektörlerinde çalışan bireylerde daha fazla görüldüğü yönündedir (Maslach ve Jackson, 1981). Başlangıçta tükenmişlik ağırlıklı olarak insan hizmetleri personelleri içinde tanımlanmış olsada ilerleyen çalışmalar 1980'lerin sonunda araştırmacıların tükenmişliğin insan hizmetleri dışında, örneğin yöneticiler, girişimciler, beyaz ve mavi yakalı işçiler arasında da meydana geldiğini fark etmeye başlamışlardır (Schaufeli ve ark., 2009).

Tükenmişliğin bir başka nedeni ise, insanlar yaptıkları iş üzerinde çok az kontrole sahip olduklarında ortaya çıkar. İnsanlar karşılaştıkları problemleri çözme ve düşünme yeteneğine sahiptirler. Ayrıca seçim yapma ve karar vermek fırsatına da sahip olmak isterler. Başka bir deyişle, sorumlu tutulacakları sonuçlara ulaşım sürecinde bir miktar kontrol sahibi olmak isterler. Fakat katı politikalar ve sıkı izleme ile kısıtlandığında uyumsuzluk meydana gelir. Sonuç; kendileri için etkili veya sorumlu hissetmedikleri bir süreci geliştirmek, özelleştirmek ya da yenilik yapmak için fazla yerleri yoktur (Maslach ve Gouldberg, 1998). Bir diğer husus ise işyerinde algılan adaletsizlik durumunun kişi ile işi arasında ciddi bir uyumsuzluk meydana getirir (Maslach ve ark., 2001).

## **2.7. Tükenmişlik Sendromu Tedavisi**

Tükenmişlikle ilgili geleneksel tanı, sorunun kişinin içinde yatmasıdır. Bazı insanlar, tükenmişlik hissi yaşayan kişinin çok çalıştığını ve çok fazla şey yapmaya çalıştığını iddia ederken, diğerleri kişinin güçsüz ve yetersiz olmasından kaynakladığını düşünmektedir. Ancak araştırma sonuçları tükenmişliğe bağlı bazı kişisel değişkenler olmasına rağmen, etkisinin diğer kıstaslara göre düşük olduğunu göstermektedir (Maslach, 2003). Ülkemizde ve dünyada incelenen araştırmalara bakıldığında, ilk deneysel uygulamalar doğrudan bireyin karakteristik özellikleri ile ilgili olduğu yönündeyken, daha önce yapılan araştırmalar genelde organizasyon ile ilgili faktörlerin sebep olduğu tükenmişlik üzerine yoğunlaşmıştır. Buna ek olarak hem organizasyonel hem de kişisel problemlerin tükenmişliğe neden olduğu ve tükenmişliğin karmaşık bir kavram olduğu yönünde hâkim bir görüş vardır (Kaçmaz, 2005). Bu sonuçlara rağmen ilginç bir şekilde, tükenmişlik müdahalelerinin çoğu, öncelikle sorunlu işçiyi işten çıkarmak veya bireyin iş davranışlarını değiştirmek ile iç kaynaklarını güçlendirmek üzere eğitmek gibi bireysel merkezli yaklaşımlara odaklanılır. Halbuki araştırmacılar durumsal ve çevresel faktörlerin tükenmişlikte bireysel olanlardan daha büyük bir rol oynadığını ortaya çıkarmışlardır. Bireysel yaklaşımlar tükenmişliği hafifletmeye yardımcı olabilir ancak çok boyutlu bir yapı olan tükenmişliğin diğer boyutlarını etkileyemez. Bu tür bireysel yaklaşımların ana nedeni insanları değiştirmenin örgütleri ve organizasyonların işleyişlerini

değiştirmekten daha kolay ve daha ucuz bir yolu olduğu aşıkardır (Maslach ve Gouldberg, 1998).

İnsanlar arasında yaygınca kabul görülen tükenmişliği zayıflığa bağlayan bu tehlikeli inancın sonuçlarından biri, işçilerin tükenmişlik belirtilerini veya semptomlarını gizleyerek, herhangi bir sorunu inkâr edebilmeleri ve yardım istemekten kaçınmalarıdır (Maslach ve Gouldberg, 1998). Tükenmişlik, bireyin ters giden bir şeyin olduğunu fark ettiğini ancak buna inanmayı reddettiği durumda gelişen bir süreçtir (Çam, 1992a). Tedavi sürecinde çevremiz ve kendimizdeki gelişime katkıda bulunmak ve büyümeyi teşvik etmek için tükenmişliği kabul etmemiz gerekir (Freudenberger, 2013).

Çeşitli müdahale stratejileri önerilmiştir. Bazıları tükenmişliği gerçekleştikten sonra tedavi etmeye çalışırken, diğerleri tükenmişliğin nasıl önleneceğine odaklanmıştır. Tükenmişliği azaltma çalışmalarının öncelikli odağı, bireylerin işyeri ile başa çıkma kapasitelerinin artırılmasına yönelik eğitim çalışmaları olmuştur. Bu çalışmaların amacı tükenmişliği (MTÖ skorlarındaki düşüşlerle ölçüldüğü gibi) hafifletmektir. Çalışmalar bireylerin zorluklara karşı kendi başlarına başa çıkmanın yeni yollarını öğrenebildiklerini göstermiştir. Dolayısıyla eğitim oturumlarının bireylerin iş yeri talepleriyle başa çıkma kapasitesini artırabilmektedir. Ancak öğrenilen bu yeni bilgileri iş yerinde uygulamak zor olabilir çünkü insanlar çeşitli kısıtlamalar altında çalışmaktadır. İşteki rolleri, belirli kalıpların dışına çıkmalarını engellerken, bağlı olunan kurum veya örgüt, zamanı ve yeri belirler. Bu sebeple birey tükenmişlikten kurtulmak veya korunmak için önemli bir karar almadan önce bireysel ve kurumsal anlamda sonuçlarının bilinmesi gerekmektedir. Sadece çalışma ortamını veya bireyleri değiştirmek yeterli değildir. Etkili değişim, her ikisi de entegre bir şekilde geliştiğinde meydana gelir. Bu yaklaşımın bir avantajı ise işe katılımı arttırmaya yönelmesidir. Çalışanlar arasında enerji, canlılık, katılım, özveri, özümseme ve etkinliğin olumlu gelişimini desteklemek için tasarlanmış bir çalışma ortamı, refah düzeylerini ve üretkenliklerini arttırmada başarılı olmuştur. Bir şeyin varlığını değerlendirmek, karşıtı olan yokluğunu değerlendirmekten her zaman daha belirgindir (Maslach ve ark., 2001).

Örgütsel müdahalelerin potansiyel değeri büyük olmakla birlikte, uygulanması kolay değildir. Genellikle gerekli olan iş birliği, önemli miktarda zaman, çaba ve para yatırımı gerektirirler. Bu konular üzerinde profesyonel olarak çalışan kuruluşlar daha iyi rehberlik sağlayabilir (Leiter ve Maslach, 2000). Tedavi yaklaşımlarında bireye nesne değil öznel bir bakış açısı gereklidir. Bazı insanlarda aşırı iş yükü üzerine (aşırı iş yükü ile nasıl başa çıkılacağını, işini nasıl azaltabileceğini veya nasıl rahatlayacağını öğretmek gibi) çalışmalar yerine başka noktalara odaklanmak daha mantıklı olabilir. Çünkü o birey işe değer veriyor ve önemli bir şey yaptığını hissediyorsa ya da çabaları için ödüllendirilmiş hissediyorsa daha fazla iş yükünü tolere edebilir (Maslach ve ark., 2001). Tükenen bireylerde görülen duygusal/fiziksel tükenme yerine yüksek enerji, duyarsızlaşma yerine güçlü katılım ve azalan başarı hissi yerine yeterlilik duygusu alt boyutlarını geliştirerek, tükenmişlik önlenmiş olur (Maslach ve Gouldberg, 1998).

## **2.8. Tükenmişlik Sendromunu Önleme**

Dikkate alınması gereken önleyici yaklaşımlar hem çalışma ortamındaki değişiklikler (koşulların önlenmesi) hem de bireyin stresle başa çıkma yeteneğindeki gelişmelerdir (Weber ve Jaekel-Reinhard, 2000). Tükenmişliği önlemek için bireyin öz analiz yapması faydalı olacaktır. Bu önerinin amacı insanların kendi karakteristik özelliklerini, ihtiyaçlarını ve nedenleri hakkında, daha iyi bir anlayış geliştirmelerini anlamalarını sağlamaktır. Ayrıca bu anlayış tükenmişlik için neden risk altında oldukları hakkında fikir verecektir. Böyle bir öz bilgiyle donanan insanlar daha sonra kendileri ve işleriyle nasıl başa çıkabileceklerini öğrenecek ve sonuç olarak tükenmişlik olasılıkları daha az olacaktır (Maslach ve Gouldberg, 1998).

Tükenmişliğin önlenmesi, iş katılımının teşvikiyle değiştirilmektedir. Tükenmişliği önlemek yeterli değildir. İş katılımını arttırmak için daha ileriye gitmek gerekir (Schaufeli ve ark., 2009). Maslach ve Leiter (1997) farklı bir açıdan tükenmişliği, işle bütünleşmede yaşanan erozyon olarak ifade etmişlerdir.. Tükenmişliği önlemek için yapılan çalışmalar neticesinde tükenmişliğin tam tersi olan işle bütünleşmeyi (engagement) dahil eden bir model tasarlamışlardır. Modele göre; duygusal tükenme yerine “enerji”, duyarsızlaşma yerine “aidiyet duygusu” ve

düşük kişisel başarı yerine “yeterlilik” alt boyutlarına yer verilmektedir (Maslach ve Goldberg, 1998).

## **2.9. Sporcularda Tükenmişlik Durumu**

Bir sporcunun veya takımın performansının her zaman aynı düzeyde olmadığı bilinen bir gerçektir. Bunun nedeni performansı engelleyen etkenlerin olması ve bu etkenlerin uygun biçimde giderilememesidir. Performansı engelleyen etkenlerin sporcuların kişilik özellikleri, güdülenmenin niteliği ve niceliği, sürantrenman durumu, stres ve kaygı gibi psikolojik baskı yaratan etkenler olduğu bilinmektedir. Bu etkenler uygun biçimde ele alınmaz ve giderilmezse, yeterli ve beklenen performans gerçekleşmez (Doğan, 2005). Kuşkusuz sporu diğer mesleklerden ayıran özelliklerden birisi de diğer mesleklerle göre kısa profesyonel kariyer ve bunu etkileyen yaralanmalar ve sakatlanma riski hakkında duyulan endişelerdir. Bu faktör elit sporcuların diğer mesleklerle kıyasla yaşadığı stresin benzersiz bir yönüdür. Bir sporcunun profesyonel kariyeri tipik olarak 10-15 yıldan daha uzun olmayan diğer mesleklerden önemli ölçüde daha kısadır. Ayrıca sporcunun branşında uzmanlaşıp zirve performansına çıkması, özellikle dayanıklılık sporlarında ergenlik döneminde uzmanlaşmaya başlayan sporcu, orta yetişkinlik döneminde doruk performans noktasına ulaşabilir (Hanton ve ark., 2005; Stambulova ve ark., 2009).

Tüm canlılar sürekli stres altındadır ve yaşam yoğunluğunu hızlandıran olumlu veya olumsuz herhangi bir şey, strese geçici bir artışa dolayısıyla vücuda uygulanan aşınma ve yıpranmaya neden olur. Acı verici bir darbe ve tutkulu bir öpücük aynı derecede stresli olabilir. Her kasını sınırların üzerinde zorlayan, son vuruşunu yapan beyzbol oyuncusunda, onun için endişe eden tribündeki veya televizyon karşındaki seyirci hepsi stres altındadır. Her şeyden önce, stres olumlu etkilerinden dolayı kaçınılması gereken bir şey değildir. Vücudun herhangi bir yerine talep geldiği sürece stres oluşur. Tüm doğuştan gelen itici güçlerimizin ifadesi ile ilişkilidir. Asıl amacınız işten kaçınmak değil, sizin için oyun olan mesleği bulmak olmalıdır. Zararlı stresten kaçınmanın en iyi yolu, doğuştan gelen tercihlerinize uygun bir ortam (sosyal çevre, eş, patron) seçmek, sevdiğiniz ve saygı duyduğunuz bir hayat yaratmaktır. Bu şekilde size sıkıntı ve olumsuz stres yaratan durum ve olaylardan

kendinizi koruyabilir ve mutlu olabilirsiniz (Selye, 1976). Stresin hem olumlu hem de olumsuz yönleri olabilir fakat tükenmişlik için aynı şeyi söylemek mümkün değildir. Tükenmişliği bir süreç olarak ele alırsak bu süreç; talepler ve talepleri karşılayabilme olanakları arasındaki sürekli dengesizliğin sonucudur. Sonuç kronik strestir. Devamlı devam eden öncelikle sıkıntı halinin kronik strese dönüşerek bireyi bir tükenmişlik sürecine götürdüğüdür. Bu konuda kapsamlı araştırmalara rağmen Raedeke ve Smith (2004) ile Goodger ve arkadaşları (2007), geçmişin ve sonuçların karıştırılması ya da ölçüm sorunları nedeniyle sporcu tükenmişliğinin doğası hakkındaki net bir bilgi olmadığını belirtmişlerdir. Ayrıca sporcuların tükenmişliği üzerine kapsamlı araştırmaların olmaması, konunun araştırılmasını zorlaştırmıştır. Bu nedenle, daha kapsamlı bir görünüm elde etmek için sporda tükenmişliğin çeşitli açılardan (örneğin, biyolojik, psikolojik, sosyal) incelenmesi gereklidir.

Araştırmacılar sporcularda tükenmişliği inceledikçe, tükenmişliği anlamak ve açıklamak için modeller ve teoriler ortaya çıkarmıştır. Böylece tükenmişlik durumu spor bilimleri literatüründe çeşitli yaklaşımlarla incelenmiştir. İlk yaklaşım, tükenmişliğe stres perspektifinden bakan psikolog Ron Smith tarafından yapılmıştır. Smith (1986), sporcuların kronik stresin bir sonucu olarak tükenmişlik yaşadıklarını inanıyordu. Zaman içinde sürekli hale gelen bu stres durumunun, geçmişte zevkli olarak algılanan sportif faaliyetlerin artık keyif ve zevk vermez hale gelmesine sebep olmaktadır. Bu durum sporcularda fiziksel, psikolojik ve sosyal bir çekilmeye yol açmaktadır (Gould ve Whitley, 2009). Coakley (1992) ise, Smith'in teorisinin aksine, tükenmişliğin içinde var olan stresin aslında tükenmişliğin nedeni değil bir belirtisi olduğuna inanıyordu. Onun için, özellikle yüksek performanslı sporlarda yer alan gençlerde, tükenmişliğin gerçek nedeni sosyolojik bir durumdur. Sporun toplumlarda yapılandırma biçimi nedeniyle gençlerin karar vermelerini sağlayan kişisel kontrol en aza indirgenecek şekilde yapılandırılmıştır. Bu durum gençlerin normal kimliklerinin gelişimini daraltarak sporcuların neredeyse tamamen spor başarısına odaklanacak şekilde sosyalleştirir. Bu spor merkezli zihniyetin yarattığı kişilik ile sporcu hedeflerine ulaşamaması halinde (sakatlıklar, mağlubiyetler vb.) stresin artmasına ve nihayetinde tükenmişliğe yol açabileceğini düşünmektedir. Fakat bu durum her sporcuda sporu bırakmaya kadar götüren bir süreç olmamıştır. Raedeke (1997), tükenmişlik hissini yaşamaya yatkın sporcuların aslında spora katılmak

istemediklerini fakat sporun içinde kalmak zorunda olduklarını iddia etmiştir. Kapana sıkışmış veya tuzağa düşürülmüş gibi hissettiklerini belirten sporcuların, spora devam etmelerinin birçok sebebi olabilir. Spor ile özdeşleşen öz kimlikleri, olası sporu bırakma ihtimalinde bir nevi kimliğini kaybetme hissi yaratabilir. Ayrıca uzun yıllar büyük emek ve enerji harcayarak yatırım yaptıkları spordan başka daha cazip bir alternatif göremedikleri için spora devam ettiklerini gösteriyor. Böylece sporcu kendini yaptığı sporla kapana kısılmış veya tuzağa düşürülmüş olarak hissederek motivasyonunu kaybetmesine rağmen spora devam ettiği için tükenmişliğin ortaya çıkacağını savunmaktadır. Silva (1990) ise, sporcu tükenmişliği durumuna yorucu ve ağır antrenmanların sporcuyla hem fiziksel hem de psikolojik olarak strese soktuğunu ve bunun hem olumlu hem de olumsuz sonuçlarının olabileceğini belirtmiştir. Bir sporcunun olası performansını daha üste çıkarmak için yapılan yoğun ve sıkı antrenman programlarının sonucu olarak vücuda aşırı yüklenme yapılır. Yükleme belirli bir dinlenme süresi sonrasında aynı performansını tekrar yakalayabilecek bir şekilde koruyan sporcuda olumlu bir süreç olarak değerlendirilebilir. Bununla birlikte bu yüklenmeler sporcunun kapasitesinin üzerinde gerçekleşen bir süreç halinde devam ederse, vücut bu duruma adaptasyon sağlamamaktadır. Dolayısıyla aşırı fiziksel talepler bitkinliğe sebep olmakta, devam eden süreçte tükenmişlikle sonuçlandığı düşünülmektedir. Bu görüşe göre; bir sporcunun sürantrene olmasına sebep olan bir antrenman programının diğer bir sporcunun gelişimine neden olabilmektedir. Genel olarak, Silva'nın teorisine uygun olarak Kentta ve Hassmen (1998) ile Kentta ve arkadaşları (2001), tarafından İsveçli sporcular üzerinde yapılan araştırmalarda fiziksel antrenmanların kesinlikle tükenmişlik sürecine etki ettiğini göstermektedir. Özellikle egzersizden 72 saat sonra toparlayamayan bir sporcu muhtemelen çok sıkı çalışmıştır. Olumsuz durum sürekli bir hal alıp devam ettiği takdirde olumsuz aşırı eğitim ve yetersiz iyileşme eylemleri ile birlikte ağır antrenmanların bitkinlik, yorgunluk ve tükenmişlik sendromuna neden olabileceğidir. Ancak sadece fiziksel taleplerin tükenmişliğe neden olması mümkün olmadığını belirtmişlerdir. Son kanıtlar, çeşitli psikolojik ve sosyal stres faktörleri ile birlikte fiziksel antrenman yoğunluğunun dikkate alınması gerektiğini göstermektedir. Bu tükenmişliğe çok değişkenli bir perspektiften yaklaşılması gerektiğini düşünülmektedir (Gould ve Whitley, 2009).

Genel tükenmişlik kavramlarının spor bilimcilerine hitap etmesine rağmen, sporcuların karşılaştığı zorluklar, diğer meslek gruplarında çalışan profesyonellerin zorluklarından önemli ölçüde farklıdır. Spor ortamının devam eden talepleri, tükenmişliğin çalışıldığı diğer ortamların kronik stres faktörlerinden önemli ölçüde farklıdır (Eklund ve Cresswell, 2007). Tükenmişlik kavramı Maslach ve Jackson (1981) ile kökenini mesleki ortamlarda alarak, daha sonraki yıllarda Raedeke (1997), tarafından spor ortamına uyarlanmıştır. Üç temel boyutu olan bir sendrom olarak tanımlanmaktadır: (a) eğitim ve rekabetin yoğun taleplerine olumsuz tepki veren duygusal ve fiziksel tükenme (b) ilgi kaybına ve katılım arzusuna karşılık gelen spor devalüasyonu (duyarsızlaşma) (c) spor becerileri ve yetenekleri açısından daha az başarı duygusu olarak açıklanabilir. İlk olarak, tükenmişlik yaşayan sporcular duygusal ve fiziksel enerjinin tükendiğini bildirir. Bu antrenman ve maçlar sırasında oluşan yoğun taleplerin bir sonucudur. Daha sonra sporcular düşük bir başarı duygusu algılarlar çünkü hedeflerini genellikle yerine getiremezler ve istenen sonuçları almak zor görünür. Son olarak sporcular, sporlarını değersizleştirmeye başlar. Spora karşı ilgi alaka düzeyleri azalırken, gösterdikleri performansa olan hassasiyetleri azaldığı söylenebilir (Raedeke, 1997). Raedeke ve Smith (2001), daha önce tasarlanan tükenmişlik ölçeğinden yola çıkarak ‘Sporcular İçin Tükenmişlik Ölçeği’ geliştirmişlerdir. Araştırmacılar yukarıda da bahsedildiği gibi, tükenmişlik kavramını Maslach ve Jackson gibi yine üç alt boyuttan ele almışlardır;

#### Fiziksel/Duygusal Tükenme:

- ‘Spor yapmaktan dolayı kendimi aşırı yorgun hissediyorum’
- ‘Sporun zihinsel ve fiziksel gerekliliklerinden dolayı tükendim’

#### Duyarsızlaşma:

- ‘Sporda harcadığım çabayı başka şeyler yapmaya harcasam daha iyi olurdu’
- ‘Spora karşı olumsuz hislerim var’

#### Azalan Başarı Hissi:

- ‘Sporda çok şeyi başaramıyorum’
- ‘Ne yaparsan yapayım olması gereken performansı gösteremiyorum gibi geliyor’ (Raedeke ve Smith, 2001).

Sporcu tükenmişliği, performans düşüşlerinin yanı sıra depresif, sinirli, motivasyonlu ve bitkin hissetme gibi çeşitli sorunlara yol açar (Gustafsson ve ark., 2011). Spor alanında, sporcuların %6 ile %11’nin yüksek tükenmişlik seviyelerinden muzdarip olabileceği tahmin edilmektedir. Ayrıca sadece elitleri değil amatör sporcuları da etkilediği bilinen bir durumdur (Raedeke, 1997; Cresswell ve Eklund, 2005; Eklund ve Cresswell, 2007). Bu nedenle sporculara, antrenörlere ve spor organizasyonlarına, oluşumunu engelleyebilecek değerli bilgiler sağlamak büyük önem taşımaktadır.

Son zamanlarda birçok sporcunun çok yüksek hacimli yoğun antrenmana maruz kaldığı ortaya çıkmıştır. Bu durum sporcularda egzersizlerin sonucu olarak performanslarını artması beklenirken aksine performans kapasitelerinde bir azalma yaşadıkları görülmüştür (Hackney ve ark., 1990). Genellikle harcanan fazla eforla meydana gelen dayanıklılığı yitirme ve yorgunluğun sürmesi nedeniyle sporcularda tükenmişlik durumu oluşabilmektedir (Brenner, 2007). Gould ve arkadaşları (1996a), iki tür tükenmişlik olabileceğini öne sürmüştür; biri sporcuların tamamen spordan ayrıldığı, diğeri ise dahil oldukları sporda daha önceki performanslarına göre daha düşük bir seviyede devam etmeleridir. Üst seviye sporcularda, antrenman ve yarışma sonrasında ortaya çıkan kronik strese yanıt olarak; duygusal ve fiziksel tükenme, çevresine karşı olumsuz bir tutum, başkaları tarafından dışarıda kalma duygusu olarak belirtmişlerdir. Eskiden keyif alınan spor faaliyetlerinden fiziksel, duygusal ve sosyal geri çekilme olarak tanımlananabilir (Gould ve Whitley 2009). Sporu bırakmamasının bir başka nedeni de elit bir atlet olabilmek için en az 10 yılını yoğun antrenman ve mesai harcayarak geçiren birey, hayatta başka hiçbir şeye bu kadar yatırım yapamayacağını düşündüğü için spordan kopması zor bir ihtimal olduğu düşünülebilir (Gustafsson ve ark., 2011).

Bir sporcunun optimum düzeyde performans sergileyebilmesi için belirgin faktör zihinsel dayanıklılıktır. Zihinsel dayanıklılık, çeşitli insan özelliklerini bir araya getiren ve bir sporcunun fiziksel yeteneğinden sürekli olarak en iyi şekilde yararlanmasına izin veren bir nitelik olarak kabul edilebilir. Sporcuda zihinsel dayanıklılık, maruz kaldığı engel, sıkıntı veya baskının üstesinden gelmesini sağlayan, aynı zamanda hedeflerine tutarlı bir şekilde ulaşmak için konsantrasyon ve motivasyonunu sürdürmenizi sağlayan değer, tutum, duygu ve davranışlar topluluğudur (Gucciardi ve ark., 2008). Bu tutumların gerektirdiği zihinsel dayanıklılık sporcuları tükenmişlikten koruduğu düşünülmektedir (Gucciardi ve Gordon, 2009; Madigan ve Nicholls, 2017).

Araştırmalar takım sporu yapanlarla bireysel spor yapanların kişilik özelliklerinde farklılıklar olduğunu göstermiştir. Koruç ve Bayar (1992), ülkemizde yapılan bazı çalışmalarda kadın atletlerin kadın voleybolculardan daha içe dönük, hoşgörülü ve maceracı olduklarını; erkek atletlerin erkek hentbolculardan daha asi, bencil ve idealist oldukları sonucuna varmışlardır. Takım sporlarıyla uğraşan sporcularda takım içi ilişkiler ve akran dinamikleri bireyde bir sosyal kimlik inşa etmesine yardımcı olurken, genellikle rakipleriyle etkileşimden kaçınan bireysel sporcularda iletişim çok az olmaktadır (Gould ve ark., 1996b). Takım veya bireysel spor dallarındaki sporcular arasında farklı tükenmişlik oranlarına ilişkin veriler azdır. Ayrıca takım ve bireysel sporcu olmak dışında, sporcunun profesyonelleştiği branşa özgü stres faktörleri vardır. Örneğin vücut geliştirme sporuyla uğraşan erkek sporcularda yapılan bir araştırmada; doping maddesi kullanan sporcularda, dopingi bıraktıktan sonra gerçekleşen performans kayıplarının, sporcuda tükenmişliğe neden olduğu belirtilmiştir (Beşiktaş, 2016). Sporcularda tükenmişlik kavramı aşağıda ayrıntılarıyla incelenmiştir.

### **2.9.1. Sporcularda Tükenmişlik Nedenleri**

Spora erken başlamak ve genç sporcular üzerindeki baskılar ve beklentiler, çoğu spor dalında yıl boyunca yapılan antrenmanlar ve sezon dışı dönemlerin kısa tutulması sporcuları tükenmişliğe neden olabilmektedir. Uzun bir zaman evden uzak kalan sporcular bu durumda çok zorlanırlar ve genellikle normal ev ve aile

yaşantısını devam ettiremez. Yaşanan bu aşırı psikolojik ve fiziksel durum bazı sporcuların tükenmişlik durumunu yaşamalarına neden olur. Sporcular erken yaşta antrenman yapmaya başlarlar, bu durum sporcuların ev ve aile yaşamlarına olumsuz etki eder (Weinberg ve Gould, 2019).

Gould ve arkadaşları (1996a,b; 1997), tükenmişliğe neden olan faktörleri; sakatlanma, sürantrane olma, her zaman yorgun hissetme, fiziksel gelişim yetersizliği, düzensiz performans, maçı kaybetme, devamlı yolculuk durumu, arkadaşlarıyla ve sosyal çevresiyle geçirilen zamanın kısıtlı olması, hayatlarına hükmedildiğine inanması, aile ve çevre baskısı, olumsuz takım atmosferi, rakip takımlar tarafından hile yapılması, spordan keyif almama, başkalarını memnun etme, kendini değerli hissetme ihtiyacı ve kazanma beklentisi sporcuda tükenmişliğe neden olduğu düşünülmektedir. Sert çalışma koşulları, aşırı fiziksel yorgunluk, yarışma stresinden uzaklaşmak ve toparlanmak için yetersiz zaman, duygusal ve fiziksel tükenmişlik olarak söylenebilir. Bu faktörlere övgüye yer vermeden sürekli eleştiride bulunma, oyunun veya sporun eğlenceli ve zevkli olmaktan uzaklaşması gibi noktalar da eklenebilir (Konter, 2004). Ayrıca yalnızca gereğinden fazla iş yükü değil, gereğinden az iş yükünün de birey üzerinde stres oluşturduğu söylenebilir (Maslach ve Leiter, 1997).

Sporcuların başarılı olabilmesi ve diğer yarışmacılardan ayrılarak büyük başarılar elde edebilmesi için kusursuza yakın bir performans sergilemesi gerektirmektedir. Yüksek performans göstermek için sporcuların, her detayı ince ve sıkı bir şekilde irdelenmiş eğitimlerini mükemmeleştirmeye çalışması olağan bir durumdur. Mükemmeliyetçi zihin yapısı, sporcuyu başarıya götüren bir neden olarak görülebilsede, kontrol edilemediği takdirde mükemmelliğin gerektirdiği kusursuzluğu sağlayamadığı için bireyin zihin yapısında bozulmalar, sağlıksız düşünce yapısı ve kaygı durumları baş gösterebilir. Böylece bireyin performansına olumlu yönde etki eden mükemmeliyetçi kişilik yapısı, performansını olumsuz yönde etkileyen bir yapıya dönüşüp neticesinde tükenmişliğe neden olabileceği düşünülmektedir (Flett ve Hewitt, 2005; Lemyre ve ark., 2008; Appleton ve ark., 2009; Gustafsson ve ark., 2017).

Herhangi bir başarısızlık veya hata yapma baskısı taşıyan bireylerin ebeveynlerinin beklentilerine ve değerlendirmelerine çok önem veren insanlar olduğu söylenebilir (Frost ve ark., 1990). Ebeveynlerin gençlerin performans hedeflerine ulaşabilmeleri adına harcadıkları zaman, para ve çabadan dolayı iyi niyetli olsalar bile, bu yetişkinler farkında olmadan bu gençlere baskı ve sosyal izolasyon yaratmaya neden olabilmektedirler. Hiçbiri hayatlarını ebeveynler için yaşadıklarını söylemese de çoğu başarılarının ebeveynleri nasıl mutlu ettiğinden ve beklentileri karşılamayan ebeveynleri hayal kırıklığına uğratmak istemediklerinden bahsetti. Gençler kendilerini bir sporda adamaya karar verdiklerinde, ebeveynler ve diğer yetişkinler onlara yönlendirmek adı altında baskı yaparlarsa, bu onları hayatlarında yeni kararlar verme, talep etme ve inşa etme ve terk etme şanslarından mahrum edip onları tükenmişliğe neden olabilmektedir (Coakley, 1992; Brenner, 2007).

Antrenör-sporcu ilişkisi sporun kuşkusuz önemli bileşenlerinden biridir. Antrenörün tükenmişlik durumu, takım ile sporculara tutumu ve koçluk davranışları sporcuların psikolojik düzeylerini etkilediği görülmüştür. Sporcularının düşüncelerini, önerilerini ve ihtiyaçlarını dikkate almadan karar veren antrenör tipinin sporcularında tükenmişlik durumunun yüksek olması olasıdır (Price ve Weiss, 2000).

### **2.9.2. Sporcularda Tükenmişlik Belirtileri**

Tükenmişlik bir teslimiyet durumudur. Bireyin, işin dış etkenler karşısında kişisel haklarından taviz vermesidir. Durumu değiştirme çabaları durur ve kabulleniş başlar. Bu bazen uyum olarak görülse de yaratıcılık felce uğrar ve daha iyisini yapmak için uğraş verilmez. Bu durum ne yaparsanız yapın ya da ne kadar çok denerseniz deneyin, bir fark yaratamayacağınız algısının yarattığı bir teslimiyettir (Storlie, 1979). Sporcularda oynama isteğinin kaybolması, ilgisizlik, uyuşukluk, bitkin görünüm, performans kaybı, efordan sonra geç toparlanma, kas ağrıları, duygu durum değişimleri, iştah ve kilo kaybı, uyku sorunları ve dinlenme sırasında yük kalp atım hızı gibi semtomlar gösterebilir (Hackney ve ark., 1990). Ayrıca sporcuların çalışma koşulları ile maç ve turnuvalar nedeniyle gerginlik, tedirginlik hali,

başarı/başarısızlık korkusu, güdülenme bozuklukları, ilişki sorunları, depresyon, yeme bozukluğu, madde kullanımı ya da bağımlılığı, sporcu veya antrenör ilişki sorunları ortaya çıkabilmektedir (Doğan, 2005). Tükenmişlik sürecindeki erken teşhis, müdahale olasılığı için büyük önem arz etmektedir. Çünkü koçlar, doktorlar ve spor psikologlarına sürecin başlarında rahatsızlıklar hakkında bilgi sahibi olursa sporcuyu olası tükenmişlik sendromunu yaşama ihtimalini önlemek için bir şans verebilirler (Gustafsson ve ark., 2011).

### **2.9.3. Sporcularda Tükenmişlik Tedavisi**

Bu çalışmadan elde edilen bulgular, tükenmişlik semptomlarının olasılığını azaltmak için sadece bireysel olarak sporculara değil, aynı zamanda antrenörler, ebeveynler, sporcu ve organizasyonlar arasındaki uyum da dahil olmak üzere organizasyonel yapılara odaklanan etkili stratejilere ihtiyaç olduğunu göstermektedir (Gustafsson ve ark., 2018). Weinberg ve Gould (2019), sporcu tükenmişlik tedavisi için sporcuların antrenman yoğunluklarını, çeşitlerini, meydana gelen kritik durumları gözlemlemek ve stres kaynaklarını (saha içi ve saha dışı) tespit etmek gerekir. Erken teşhis ile analiz etmek, daha sonra felakete yol açabilecek bir senaryoyu değiştirebilir. Bu konuda en önemli hususlardan biride iletişimdir. Antrenörler, sporcular ve eğitmenler; kaygı, hayal kırıklıkları ve hüsrana gibi duygularını analiz ederek bunları ifade edebilmeleri için cesaretlendirilmelidir. Öz farkındalığı ve iletişimi kuvvetli olan bireyin tükenmişliğe yatkınlığı engellenebilir. Etkili ve olumlu iletişimde bulunmak, maç ve antrenmanlar için doğru hedefler belirleme programları uygulama, kendini yönetme becerilerini öğrenme, pozitif duygu yapısını koruma, fiziksel olarak kondisyonlu kalma, karşılaşma sonrası duygularını yönetme ile ilgili çalışmalar yapmak tükenmişliğe olumlu etki olan yöntemler olduğu düşünülmektedir (Konter, 2004). Uygulamada ise yetersiz kalan sporcu antrenör ve profesyonel artık birçok ulusal spor takımlarda olduğu gibi spor psikologlarına görev vermeye çalışmaktadırlar. Bu kişiler bir yandan sporculara psikolojik becerileri öğretirken, bir yandan da danışmanlık hizmeti vermektedirler (Tiryaki, 2000).

Sporcuların hayatları yarışmalardan çok onlara hazırlandığı antrenmanlarda geçiyor. Bu antrenmanları keyifli hale getirecek bir düzende modifiye edilmelidir. Sporcular uzun vadeli hedeflerinin yanında kısa vadeli ulaşılabilir hedeflerde koymalıdır. Hedeflere ulaşmada sporcu açısından özendirici olacağı için uzun dönem hedef çalışmalarına da pozitif etkisi olacaktır. Unutulmaması gereken bir başka nokta ise gerektiği zaman ara ve mola vermektir. Zihinsel ve fiziksel olarak yıpranan sporcunun tekrardan eski performansının üzerine çıkabilmesi için içinde bulunduğu konumdan biraz uzaklaşması yararına olabilecek yöntemlerden biri olarak düşünülmektedir. Vücudumuz ve zihnimiz, karşılıklı olarak birbirini etkileyen bir ilişki içerisinde. Birisinde yaşanacak bir aksaklık diğerini etkileyeceği için her ikisini de yeterli bir şekilde beslemek ve korumak ileride oluşabilecek olumsuz durumları ortadan kaldırabilir. Gevşeme, imgeleme, hedef belirleme ve olumlu kişilik hali oluşturma gibi kişisel becerilerini geliştiren bireylerin tükenmişliğe yol açabilecek stresi önlemede etkili olduğu düşünülmektedir. Madalya kazanmış olimpiyat sporcularında yapılan bir araştırmada ortak özelliklerinden birinin olumlu düşünce yapısı olduğu tespit edilmiştir. Olumlu bakış açısına sahip sporcuların olmayanlara göre dışarıdan oluşabilecek etkilere karşı daha hassas ve kırılgan olarak sporcunun hedefe odaklanmasına engel olduğu düşünülmektedir (Seligman ve ark., 1990; Gould ve Dieffenbach, 2002; Weinberg ve Gould 2019). Chen ve arkadaşları (2009), genç voleybolcularda düzenleyici iyimserlik ve atlet tükenmişliği arasındaki ilişkiyi incelediler. Bu sonuçlar iyimserliğin atlet tükenmişliği ile negatif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Sporcuların tükenme süreçlerini yavaşlatmada spora olan bağlılığın artırılmasının, sporcuların branşlarına öznel değer yüklemesinin, branşında kendini yeterli görmesinin ve spordaki bireysel gelişiminden zevk almasının önemli olduğu söylenebilir. Bağlılık kavramının yüksek olması özellikle genç sporcuların üst düzey sportif performans sergileyebilmeleri ve daha uzun vadede sporu bırakmamaları için önemli bir etkidir. Sporcuların branşlarına olan bağlılıkları arttıkça tükenmişlik düzeylerinin azaldığı söylenebilir. Sporcuların branşlarına olan bağlılıklarının, tükenme ile negatif ilişkili gösterdiği ve bağlılığın tükenmeyi önleyici bir faktör olduğunu tespit etmişlerdir (Ardıç ve Polatçı, 2009; Kelecek ve Göktürk, 2017; Kelecek ve Koruç, 2018). Tükenmişliğe yönelik katılım yaklaşımı son zamanlarda

Lonsdale ve meslektaşları tarafından ileri sürülmüştür (Lonsdale ve ark., 2007a; 2007b). Bu araştırmacılar spora katılımın güven, özveri ve canlılıktan oluştuğunu; tükenmişliğin tersi olduğu belirtmiştir.

Mükemmeliyetçi kişilik yapısı, çeşitli uyumsuzluk biçimleriyle bağlantılı çok boyutlu bir kişilik yapısıdır. Olumlu etkilerinin yanında olumsuz etkileri olduğu aşıkardır. Bu nedenle sporcuların veya eğitmenlerin birlikte çalıştıkları sporculardaki mükemmeliyet kaygılarını azaltması tükenmişlik riskini azaltan bir etken olduğu düşünülmektedir (Dunn ve ark., 2002; Flett ve Hewitt, 2005; Aghdasi, 2014; Gustafsson ve ark., 2017). Benzer şekilde sporcunun işine karşı gösterdiği tutku ise; mükemmeliyetçi kişilik yapısı gibi iki ucu keskin bir kılıç olduğu anlaşıyor. Bir yandan, bir tür tutku (obsesif) tükenmeye zemin hazırlarken diğer yandan, tutkunun olumlu türü ortaya çıkmasını önler. Bu nedenle, tükenmişlik ile ilgili önemli bir konu, birinin işe karşı tutkulu olup olmadığı değil, birisinin uyumlu veya takıntılı bir tutku gösterip göstermediğidir (Vallerand ve ark., 2010). Özellikle uyumlu tutku, tükenmişliğin her üç boyutunun da yüksek seviyelerine karşı en yüksek korumayı sağlıyor gibi görünmektedir (Curran ve ark., 2011; 2013; Martin ve Horn, 2013). Bu hassas çizginin gelecekte daha belirgin olması sporcu tükenmişliği literatürüne katkı sağlayacaktır.

Yapılan çalışmaları atlet tükenmişliğinin gelişiminde genellikle sosyal çevre ve bireye yoğunlaşırken Isoard-Gauthier ve arkadaşlarının (2016), yaptığı araştırmada atlet tükenmişliğini önlemek için antrenör sporcu ilişkisinin kalitesinin artırılmasının önemini belirtmişlerdir. Özellikle antrenörleriyle yakınlık ve bağlılık açısından iyi bir ilişkilerinin olduğunu belirten sporcuların, olumsuz ilişki bildiren sporculara göre daha yüksek kişisel başarı, spora karşı olumsuz duygularının daha az ve daha düşük duygusal/fiziksel tükenme yaşadıkları belirlenmiştir. Antrenörü ile kaliteli bir ilişkisi olan sporcunun tükenmişlik algısını azaltmaya ve spora katılımlarının artmasına katkısından dolayı performansını en üst düzeye çıkarma potansiyeline yardımcı olabilir. Sonuç olarak 309 genç elit Fransız hentbolcunun üzerinde yapılan çalışmada, antrenörlerin genç seçkin sporcularda tükenmişliğin gelişimini destekleme veya azaltmada önemli bir rol oynayabileceğini ima etmektedir (Isoard-Gauthier ve arkadaşları, 2013). Ayrıca Martin ve Horn (2013); Coakley (1992),

düşüncesine benzer bir model ile ebeveynlerin ve antrenörlerin, bireylerin spor faaliyetlerinin zaman ve dikkatlerinin tüm enerjisini tüketmesine neden tek boyutlu kimlik gelişiminden kaçınmak için sporun dışındaki alanlara da ilgisini teşvik etmelidir. Ebeveynler, antrenörler veya ilgili yetişkinler sporcular için özerklik ve hayatını kontrol etme algılarını teşvik eden bir spor ortamı geliştirmek için çalışmalıdır, çünkü böyle bir iklim uyumlu tutku ve çok boyutlu kimliğin gelişimini kolay hale getirirken tükenmişliği önlemede etkili bir yol olabilir.



### **3. YÖNTEM ve GEREÇ**

#### **3.1. Araştırmanın Türü**

Bu araştırma tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli geçmişte ya da halen var olan bir durumu olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlardır (Karasar, 2007).

#### **3.2. Araştırma Evreni ve Örneklem Seçimi**

Araştırmanın evrenini Türkiye Hentbol Liglerinde yer alan ve hentbol branşında faaliyet gösteren spor kulüpleri oluşturmaktadır. Örneklemi ise Türkiye'nin en üst ligi olan Hentbol Süper Liginde 2018-2019 sezonu içerisinde faaliyet gösteren 12 erkek takımı ve 11 kadın takımında yer alan 338 sporcu oluşturmıştır.

Hentbol branşında kadın ve erkek takımları olmak üzere araştırmaya katılan spor kulüpleri; Antalya Muratpaşa Belediyespor, Kastamonu Belediyesi GSK., Aksaray Belediyesi, Rize Ardeşen Gençlik ve Spor Kulübü, Bodrum Yalıkavak Spor Kulübü, İzmir Büyükşehir Belediyesi GSK. (Kadın Takımı), Bursa Osmangazi Belediyespor, Samsun Gençlik SK., İstanbul Üsküdar Belediyespor, Polatlı Belediyespor, Ankara Yenimahalle Belediyesi SK. (Kadın Takımı), İstanbul Beykoz Belediyesi GSK., İzmir Göztepe, İzmir Büyükşehir Belediyesi GSK. (Erkek Takımı), İzmir Karşıyaka Belediyesi GSK., Ankara Maliye Milli Piyango SK., Cip Travel Antalyaspor A.Ş., Batman Belediyesi GSK., Beşiktaş Mogaz HT., Ankara MYK. SK., Adıyaman Belediyespor, Selka Eskişehir Hentbol SK., Bursa Nilüfer Belediyespor takımlarıdır. Ahi Evran Üniversitesi GSK. sezon başında ligden çekildiği için araştırmada yer almamıştır.

Araştırmaya dahil edilme/ edilmeme kriterleri; 2018-2019 sezonunda Süper Ligde yer alan bir Spor Kulübünde aktif sporcu olan, en az 1 yıldır süper ligde hentbol oynuyor olan, 2018-2019 Sezonu Süper Lig sezonu içerisinde sakatlanmamış olan sporcular araştırmaya dahil edilmiştir. 2018-2019 sezonunda Süper Ligde yer almayan bir kulüpte aktif sporcu olan, 1 yıldan az süredir süper ligde oynuyor olan,

2018-2019 sezonu içerisinde sakatlanmış olan ve yabancı sporcular araştırmaya dahil edilmemiştir.

### **3.3. Etik**

Türkiye Hentbol Süper Lig oyuncularının tükenmişlik durumunun incelenmesi amacıyla yapılan bu araştırmanın yöntemi ve araştırma grubu, oluşturulan bilgi formu, sporcu tükenmişlik ölçeği ve uygulama şekli Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi “Sosyal Bilimler ve Eğitim Bilimleri Etik Kurulu” tarafından 14.01.2019 tarihinde onaylanmıştır (Protokol No: 2019/3). Anketi uygulamadan önce sporculara bilgilendirme yapılarak sözlü onamları alınmıştır.

### **3.4. Veri Toplama**

#### **3.4.1. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmaya katılan sporcuların, cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durumu, gelir düzeyi, milli olma sayısı, milli kadroda yer alma durumu, antrenman süresi, antrenman sıklığı, sakatlık durumu, çocuk sahibi olma durumu, başka bir meslekte çalışıyor olma durumu, düzenli maaş alma durumu hakkındaki tanımlayıcı bilgilerin alınmasını amaçlayan, araştırmacı tarafından tasarlanmış ve 14 sorudan oluşan kişisel bilgi formu kullanılmıştır (Ek 1).

#### **3.4.2. Sporcu Tükenmişlik Ölçeği**

Hentbol Süper Ligindeki oyuncuların tükenmişlik durumu belirlemek için, Raedeke ve Smith (2001) tarafından geliştirilen Sporcu Tükenmişlik Ölçeği kullanılmıştır. Tükenmişlik ölçeği, 1) Azalan Başarı Hissi, 2) Duygusal/Fiziksel Tükenme ve 3) Duyarsızlaşma şeklinde 3 alt boyut içermektedir. Her alt boyut 5 madde ile değerlendirilmekte ve toplam 15 maddeden oluşmaktadır. Alt boyutlardan alınan ortalama puanların yüksek olması, tükenmişlik duygusunu daha çok yaşadıklarını ifade etmektedir. Sporcu Tükenmişlik Ölçeğine ait Cronbach's Alpha değerleri Duygusal/Fiziksel Tükenme alt boyutu için 0,88; Azalan Başarı Hissi alt boyutu için 0,84 ve Duyarsızlaşma alt boyutu için 0,87'dir (Raedeke ve Smith, 2001). Bu araştırmada Kelecek ve arkadaşları (2016), tarafından Türkçe versiyonun

geçerlik ve güvenirliliği çalışmasının yapıldığı ölçek kullanılmıştır. Sporcu Tükenmişlik Ölçeğine ait Cronbach's Alpha değerleri Duygusal/Fiziksel Tükenme alt boyutu için 0,87; Azalan Başarı Hissi alt boyutu için 0,75 ve Duyarsızlaşma alt boyutu için 0.83 olarak tespit edilmiştir (Kelecek ve ark., 2016). Türk sporcuların hangi boyutlarda tükenme yaşadıklarını belirleme amacıyla kullanabileceği tespit edilmiştir. Bu çalışma sonunda ölçek soruları 13 soru ile sınıflandırılmıştır. Duygusal/Fiziksel tükenme alt boyutunda 5 soru, Azalan başarı hissi alt boyutun 4 soru ve Duyarsızlaşma alt boyutunda ise 4 soru içermektedir. (Ek 2). Ölçeğin bu araştırmada kullanılması için Türkçe uyarlamasını geliştiren araştırmacıdan e-posta yolu ile izin alınmıştır.

### **3.4.3. Genel Süreç**

Ölçeğin uygulanması için Spor Kulübü yöneticileri ve Antrenörleri ile yüz yüze iletişim kurulmuş ve ölçeğin kulüp sporcularına uygulanması için sözlü izin alınmıştır. Spor Kulübü yetkilisi ile yapılan değerlendirme sonucunda, sporcular ile ölçeğin yapılacağı gün ve saate karar verilerek, ölçek sporculara birebir uygulanmıştır. Ölçeklerin tüm kulüplere uygulanması ve tamamlanması 1 ay sürmüştür. Ölçek tüm takımlara aynı zaman diliminde Nisan ayında gönderilmiştir.

### **3.5. Araştırma Sınırlılıkları**

Bu araştırma Türkiye'nin en üst ligi olan Hentbol Süper Liginde 2018-2019 yılı sezonu içerisinde yer alan 12 erkek hentbol takımı ve 11 kadın hentbol takımında oynayan 338 sporcu ile, yöntem bölümünde verilen anket ve anketin içerdiği sorular ile sınırlandırılmıştır.

### **3.6. Verilerin Analiz Yöntemi**

Araştırmada kullanılan ölçek sonucunda elde edilen ham veriler standart puanına çevrilmiştir. Standart puana çevirme işlemi ardından her ölçek sonucu kodlanarak bilgisayara kaydedilmiştir. Sporcuların tükenmişlik durumu ölçek puanları ve medeni durum, cinsiyet, antrenman sayısı, süper ligde oynama süresi, antrenman sayısı/sıklığı, çocuk sahibi olma, spor yaşı, ameliyat gerektirecek sakatlık geçirme, son altı aydır düzenli maaş alma durumu, başka bir mesleğe sahip olma durumu, son

altı aydır milli takım kadrosunda yer alma durumu değişkenleri kodlanarak bilgisayarda analize hazır hale getirilmiştir. Ölçeğin hesaplanmasından elde edilen veriler, toplam tükenmişlik puanı, “1.Azalan Başarı Hissi, 2. Duygusal/Fiziksel Tükenme 3. Duyarsızlaşma” alt boyutları şeklinde sınıflandırılmıştır. Alt boyutların ve ölçek toplam puanının bağımsız değişkenler ile ilişkisinin incelenmesinde ‘Pearson’ korelasyon analizi kullanılmıştır. Kadın ve erkek sporcu grupları arasın ve grup içi fakların belirlenmesinde parametrik ‘t-testi’ kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0,05 olarak alınmıştır. Verilerin analizlerinde SPSS 26.0 istatistik programı kullanılmıştır (SPSS, 2019).



#### 4. BULGULAR

##### 4.1. Tüm Sporcuların Tükenmişlik Durumu Bulguları

**Tablo 1. Hentbol Süper Lig oyuncularının demografik özellikleri % dağılımları**

|                                                             | Frekans | %    |
|-------------------------------------------------------------|---------|------|
| <b>Cinsiyet</b>                                             |         |      |
| Erkek                                                       | 185     | 54,7 |
| Kadın                                                       | 153     | 45,3 |
| <b>Yaş (Yıl)</b>                                            |         |      |
| 15-19                                                       | 85      | 25,1 |
| 20-24                                                       | 115     | 34   |
| 25-29                                                       | 60      | 17,8 |
| 30-34                                                       | 57      | 16,9 |
| 35-39                                                       | 17      | 5    |
| 40 ve üzeri yaş                                             | 4       | 1,2  |
| <b>Medeni durum</b>                                         |         |      |
| Evli                                                        | 71      | 21   |
| Bekar                                                       | 267     | 79   |
| <b>Çocuk sahibi olanlar</b>                                 |         |      |
| 1 çocuk                                                     | 8       | 2,4  |
| 2 çocuk                                                     | 12      | 3,6  |
| 3 çocuk                                                     | 1       | 0,3  |
| <b>Eğitim Düzeyi</b>                                        |         |      |
| Okuryazar                                                   | 2       | 0,6  |
| İlköğretim                                                  | 2       | 0,6  |
| Lise                                                        | 78      | 23,1 |
| Fakülte                                                     | 100     | 29,6 |
| Yüksekokul                                                  | 46      | 13,6 |
| Lisans üstü                                                 | 5       | 1,5  |
| Öğrenci                                                     | 105     | 31,1 |
| <b>Gelir Düzeyi</b>                                         |         |      |
| 2000TL ve altı                                              | 108     | 32   |
| 2001-6000TL                                                 | 120     | 35,5 |
| 6001-10000TL                                                | 50      | 14,8 |
| 10001-14000TL                                               | 31      | 9,2  |
| 14001-18000TL                                               | 13      | 3,9  |
| 18001TL ve üzeri                                            | 16      | 4,7  |
| <b>Son altı aydır düzenli maaş alma durumu</b>              |         |      |
| Evet                                                        | 162     | 47,9 |
| Hayır                                                       | 176     | 52,1 |
| <b>Ameliyat gerektiren sakatlık geçmiş olma durumu</b>      |         |      |
| Evet                                                        | 99      | 29,3 |
| Hayır                                                       | 239     | 70,7 |
| <b>Başka meslek sahibi olma durumu</b>                      |         |      |
| Evet                                                        | 80      | 23,7 |
| Hayır                                                       | 258     | 76,3 |
| <b>Son altı ayda milli takım kadrosunda yer alma durumu</b> |         |      |
| Evet                                                        | 115     | 34   |
| Hayır                                                       | 223     | 66   |

Araştırmamıza katılan toplam 338 profesyonel sporcunun %54,7'sini erkek sporcular, %45,3'ini kadın sporcular oluşturmaktadır. Sporcuların %25,1'inin 15-19 yaş, %34'ünün 20-24 yaş, %17,8'ünün 25-29 yaş, %16,9'unun 30-34 yaş, %5'inin 35-39 yaş ve %1,2'sinin 40 yaş ve üzerinde oldukları tespit edilmiştir.

Sporcuların %21'i evli, %79'u bekar, %0,6'sı okuryazar, %0,6'sı ilköğretim, %23,1'i lise, %29,6'sı fakülte, %13,6'sı yüksekokul, %1,5'i lisans üstü ve %31,1'i öğrencilerden oluşmuştur. Sporcuların %32'si 2.000 TL ve altı, %35,5'i 2.001-6.000 TL arasında, %14,8'i 6.001-10.000 TL arasında, %9,2'si 10.001-14.000 TL arasında, %3,9'u 14.001-18.000 TL arasında ve %4,7'si 18.001 TL üzerinde gelir elde ettiğini belirtmiştir.

Sporcuların %47,9'u son altı ayda düzenli maaş aldığını, %52,1'si düzenli maaş alamadığını belirtmiştir. Sporcuların %70,7'si daha önce ameliyatı gerektiren sakatlık geçirmediğini, %29,3'lük kısmının ise ameliyat olduğunu, sporcuların %23,7'si aynı zamanda başka bir meslekte çalıştıklarını, %76,3'ü ise çalışmadıklarını belirtmiştir. Sporcuların %34'ü son altı ayda milli takım kadrosunda yer aldığını, %66'sı ise yer almadığını belirtmiştir (Tablo 1).

**Tablo 2. Hentbol Süper Lig oyuncularının yaş, spor yaşı, süper lig yaşına göre tükenmişlik durumu puanı ortalama ve standart sapmaları**

| <b>n= 338</b>                          | <b><math>\bar{X}</math></b> | <b>SS</b> |
|----------------------------------------|-----------------------------|-----------|
| <b>Yaş (yıl)</b>                       | 24,28                       | 5,84      |
| <b>Spor Yaşı (yıl)</b>                 | 12,80                       | 5,60      |
| <b>Süper Lig Yaşı (yıl)</b>            | 6,42                        | 5,44      |
| <b>Duygusal/Fiziksel Tükenme Puanı</b> | 11,58                       | 4,27      |
| <b>Azalan Başarı Hissi Puanı</b>       | 9,10                        | 3,06      |
| <b>Duyarsızlaşma Puanı</b>             | 8,09                        | 3,60      |
| <b>Toplam Tükenmişlik Puanı</b>        | 28,78                       | 9,20      |

Araştırmaya katılan 338 sporcunun yaş ortalaması  $24,28 \pm 5,84$  olarak tespit edilmiştir. Aynı araştırmada sporcuların spor yaşları  $12,80 \pm 5,60$  olarak tespit edilmiştir. Sporcuların süper ligde oynama sürelerine bakıldığında ise ortalama  $6,42 \pm 5,44$  yıl olarak tespit edilmiştir.

Sporcuların duygusal/fiziksel tükenme puan ortalaması  $11,58 \pm 4,27$ , azalan başarı hissi puan ortalaması  $9,10 \pm 3,06$ , duyarsızlaşma puanı ortalamaları  $8,09 \pm 3,60$  ve toplam tükenmişlik puan ortalamalarının ise  $28,78 \pm 9,20$  olduğu tespit edilmiştir (Tablo 2).

**Tablo 3. Hentbol Süper Lig oyuncularının bağımsız değişkenler ile tükenmişlik puanları arasındaki ilişki**

| Değişkenler             |   | Duygusal/Fiziksel Tükenme | Azalan Başarı Hissi | Duyarsızlaşma | Toplam Tükenmişlik |
|-------------------------|---|---------------------------|---------------------|---------------|--------------------|
| Yaş (Yıl)               | r | 0,076                     | <b>-0,217</b>       | <b>0,122</b>  | <b>0,843</b>       |
|                         | p | 0,163                     | 0,000**             | 0,025*        | 0,011*             |
| Çocuk sayısı            | r | <b>0,183</b>              | -0,022              | <b>0,205</b>  | <b>0,158</b>       |
|                         | p | 0,001**                   | 0,681               | 0,000**       | 0,004**            |
| Gelir düzeyi (TL)       | r | <b>0,115</b>              | <b>-0,229</b>       | <b>0,121</b>  | <b>0,652</b>       |
|                         | p | 0,035*                    | 0,000**             | 0,026*        | 0,025*             |
| Spor yaşı (Yıl)         | r | <b>0,110</b>              | <b>-0,219</b>       | <b>0,120</b>  | <b>0,643</b>       |
|                         | p | 0,043*                    | 0,000**             | 0,027*        | 0,025*             |
| Süper lig yaşı (Yıl)    | r | 0,058                     | <b>-0,253</b>       | 0,086         | -0,023             |
|                         | p | 0,290                     | 0,000**             | 0,112         | 0,669              |
| Antrenman süresi (Saat) | r | -0,059                    | -0,053              | -0,075        | -0,075             |
|                         | p | 0,276                     | 0,335               | 0,167         | 0,171              |
| Antrenman sıklığı (Gün) | r | <b>-0,123</b>             | <b>-0,137</b>       | <b>-0,223</b> | <b>-0,190</b>      |
|                         | p | 0,023*                    | 0,011*              | 0,000**       | 0,000**            |
| Milli olma sayısı       | r | -0,023                    | <b>-0,203</b>       | 0,000         | -0,078             |
|                         | p | 0,669                     | 0,000**             | 0,993         | 0,152              |

\*(p<0,5) \*\*(p<0,1)

Tablo 3’de görüldüğü gibi, araştırmamıza katılan sporcuların yaş ile duygusal/fiziksel tükenme puanı ( $r=0,076$ ;  $p=0,163$ ) arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Yaş ile azalan başarı hissi puanı ( $r=-0,217$ ;  $p=0,000$ ), duyarsızlaşma puanı ( $r=0,122$ ;  $p=0,025$ ) ve toplam tükenmişlik puanı ( $r=0,843$ ;  $p=0,011$ ) arasında anlamlı ilişki bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

Sporcuların sahip oldukları çocuk sayısı ile duygusal/fiziksel tükenme puanı ( $r=0,183$ ;  $p=0,001$ ), duyarsızlaşma puanı ( $r=0,205$ ;  $p=0,000$ ) ve toplam tükenmişlik puanı arasında ( $r=0,158$ ;  $p=0,004$ ) anlamlı ilişki bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Çocuk sayısı ile azalan başarı hissi puanı ( $r=0,022$ ;  $p=0,681$ ) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Gelir düzeyi ile duygusal/fiziksel tükenme puanı ( $r=0,115$ ;  $p=0,035$ ), azalan başarı hissi puanı ( $r=-0,229$ ;  $p=0,000$ ), duyarsızlaşma ( $r=0,121$ ;  $p=0,026$ ) puanı ve toplam tükenmişlik puanı arasında ( $r=0,652$ ;  $p=0,025$ ) anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

Sporcuların spor yaşı ile duygusal/fiziksel tükenme puanı ( $r=0,110$ ;  $p=0,043$ ), azalan başarı hissi puanı ( $r=-0,219$ ;  $p=0,000$ ), duyarsızlaşma puanı ( $r=0,120$ ;  $p=0,027$ ) ve toplam tükenmişlik puanı ( $r=0,643$ ;  $p=0,025$ ) arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Sporcuların süper lig yaşı ile duygusal/fiziksel tükenme puanı ( $r=0,058$ ;  $p=0,290$ ), duyarsızlaşma puanı ( $r=0,086$ ;  $p=0,112$ ) ve toplam tükenmişlik puanı ( $r=-0,023$ ;  $p=0,669$ ) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Süper lig yaşı ile azalan başarı hissi puanı ( $r=-0,253$ ;  $p=0,000$ ) arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

Antrenman süresi ile duygusal/fiziksel tükenme puanı ( $r=-0,059$ ;  $p=0,276$ ), azalan başarı hissi puanı ( $r=-0,053$ ;  $p=0,335$ ), duyarsızlaşma puanı ( $r=-0,075$ ;  $p=0,167$ ) ve toplam tükenmişlik puanı ( $r=-0,075$ ;  $p=0,171$ ) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Antrenman gün sayısı (sıklığı) ile duygusal/fiziksel tükenme puanı ( $r=-0,123$ ;  $p=0,023$ ), azalan başarı hissi puanı ( $r=-0,137$ ;  $p=0,011$ ), duyarsızlaşma puanı ( $r=-0,223$ ;  $p=0,000$ ) ve toplam tükenmişlik puanı ( $r=-0,190$ ;  $p=0,000$ ) arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

Milli olma sayısı ile azalan başarı hissi puanı ( $r=-0,203$ ;  $p=0,000$ ) arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Milli olma sayısı ile duygusal/fiziksel tükenme puanı ( $r=-0,023$ ;  $p=0,669$ ), duyarsızlaşma puanı ( $r=0,000$ ;  $p=0,993$ ) ve toplam tükenmişlik puanı ( $r=-0,078$ ;  $p=0,152$ ) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

#### 4.2. Kadın Sporcularda Tükenmişlik Durumu Bulguları

Tablo 4. Cinsiyete göre bağımsız değişkenlerin ortalama ve standart sapmaları

| Değişkenler                      | Kadın<br>n= 153 |       | Erkek<br>n= 185 |       |
|----------------------------------|-----------------|-------|-----------------|-------|
|                                  | $\bar{X}$       | SS    | $\bar{X}$       | SS    |
| Yaş (Yıl)                        | 23,13           | 5,26  | 25,23           | 6,13  |
| Spor Yaşı (Yıl)                  | 12,09           | 4,96  | 13,39           | 6,02  |
| Süper Lig Yaşı (Yıl)             | 5,73            | 4,99  | 6,98            | 5,75  |
| Duygusal/Fiziksel Tükenme (Puan) | 11,30           | 3,96  | 11,82           | 4,50  |
| Azalan Başarı Hissi (Puan)       | 8,77            | 2,96  | 9,36            | 3,12  |
| Duyarsızlaşma (Puan)             | 7,23            | 3,20  | 8,81            | 3,76  |
| Toplam Tükenmişlik (Puan)        | 27,31           | 8,51  | 30              | 9,58  |
| Milli Olma Sayısı                | 30,04           | 70,90 | 23,75           | 51,30 |
| Antrenman Süresi (Saat)          | 2,35            | 0,60  | 2,65            | 0,98  |
| Antrenman Sıklığı (Gün)          | 5,73            | 0,55  | 5,48            | 0,92  |

Kadın sporcuların yaş ortalaması  $23,13 \pm 5,26$  yıl, erkeklerin yaş ortalaması ise  $25,23 \pm 6,13$  yıl, kadın sporcuların spor yaşı ortalaması  $12,09 \pm 4,96$  yıl, erkeklerin spor yaşı ortalaması ise  $13,39 \pm 6,02$  yıl olarak tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan kadın sporcuların duygusal/fiziksel tükenme puan ortalaması  $11,30 \pm 3,96$ , erkeklerin duygusal/fiziksel tükenme puan ortalaması ise  $11,82 \pm 4,50$  olarak tespit edilmiştir. Ölçek alt boyutlarında ise, kadın sporcuların azalan başarı hissi puan ortalaması  $8,77 \pm 2,96$ , erkek sporcuların azalan başarı hissi puan ortalaması  $9,36 \pm 3,12$  kadın sporcuların duyarsızlaşma puan ortalaması  $7,23 \pm 3,20$ , erkek sporcuların duyarsızlaşma puan ortalaması  $8,81 \pm 3,76$ ; kadın sporcuların toplam tükenmişlik puan ortalaması  $27,31 \pm 8,51$ , erkek sporcuların toplam puan ortalaması  $30 \pm 9,58$  olarak tespit edilmiştir.

Kadın sporcuların süper lig yaşı ortalaması  $5,73 \pm 4,99$  yıl, erkek sporcuların süper lig yaşı ortalaması  $6,98 \pm 5,75$  yıl ve kadın sporcuların 30,04  $\pm$  70,90, erkek sporcuların 23,75  $\pm$  51,30 milli olma sayısı ortalaması olduğu tespit edilmiştir.

Sporcuların günlük antrenman süresinin kadın sporcuların  $2,35 \pm 0,60$  saat, erkek sporcuların  $2,65 \pm 0,98$  saat olduğu ve haftalık antrenman sıklığı ise kadın sporcuların  $5,73 \pm 0,55$  gün, erkek sporcuların  $5,48 \pm 0,92$  gün olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 5. Kadın ve erkek sporcuların tükenmişlik durumu ve arasındaki farklar**

| Değişkenler               | Kadın<br>n= 153 |      | Erkek<br>n= 185 |      | t             | p       |
|---------------------------|-----------------|------|-----------------|------|---------------|---------|
|                           | $\bar{X}$       | SS   | $\bar{X}$       | SS   |               |         |
| Duygusal/Fiziksel Tükenme | 11,30           | 3,97 | 11,83           | 4,51 | -1,141        | 0,255   |
| Azalan Başarı Hissi       | 8,78            | 2,96 | 9,37            | 3,13 | -1,777        | 0,077   |
| Duyarsızlaşma             | 7,24            | 3,20 | 8,81            | 3,77 | <b>-4,156</b> | 0,000** |
| Toplam Tükenmişlik        | 27,31           | 8,52 | 30,01           | 9,59 | <b>-2,732</b> | 0,007** |
| *(p<0,5) **(p<0,1)        |                 |      |                 |      |               |         |

Kadınların duygusal/fiziksel tükenme puanı  $11,30 \pm 3,97$ , azalan başarı hissi puanı  $8,78 \pm 2,96$ , duyarsızlaşma puanı  $7,24 \pm 3,20$  ve toplam tükenme puanı  $27,31 \pm 8,52$  olduğu tespit edilmiştir.

Erkeklerin duygusal/fiziksel tükenme puanı  $11,83 \pm 4,51$ , azalan başarı hissi puanı  $9,37 \pm 3,13$ , duyarsızlaşma puanı  $8,81 \pm 3,77$  ve toplam tükenmişlik puanı  $30,01 \pm 9,59$  olduğu tespit edilmiştir.

Kadın ve erkek sporcuların duygusal/fiziksel tükenme puanı ( $t=-1,141$ ;  $p=0,255$ ) ve azalan başarı hissi ( $t=-1,777$ ;  $p=0,077$ ) puanları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Kadın ve erkek sporcuların duyarsızlaşma puanı ( $t=-4,156$ ;  $p=0,000$ ) ve toplam tükenmişlik puanı ( $t=-2,732$ ;  $p=0,007$ ) arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

**Tablo 6. Kadın sporcuların medeni durumuna göre tükenmişlik durumu ve arasındaki farklar**

| Değişkenler                      | Medeni Durum | n   | $\bar{X}$ | SS   | t             | p       |
|----------------------------------|--------------|-----|-----------|------|---------------|---------|
| <b>Fiziksel/Duygusal Tükenme</b> | Evli         | 20  | 12,4      | 4,63 | 1,161         | 0,258   |
|                                  | Bekar        | 133 | 11,13     | 3,85 |               |         |
| <b>Azalan Başarı Hissi</b>       | Evli         | 20  | 7,05      | 2,41 | <b>-3,323</b> | 0,002** |
|                                  | Bekar        | 133 | 9,03      | 2,95 |               |         |
| <b>Duyarsızlaşma</b>             | Evli         | 20  | 6,9       | 3,64 | -0,449        | 0,657   |
|                                  | Bekar        | 133 | 7,28      | 3,14 |               |         |
| <b>Toplam Tükenmişlik</b>        | Evli         | 20  | 26,35     | 9,41 | -0,498        | 0,623   |
|                                  | Bekar        | 133 | 27,45     | 8,4  |               |         |

\*(p<0,5) \*\*(p<0,1)

Evli ve bekar kadın sporcuların duygusal/fiziksel tükenme puanı (t=1,161; p=0,258) duyarsızlaşma puanı (t=-0,449; p=0,657) ve toplam tükenmişlik arasında (t=-0,498; p=0,623) anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0,05). Azalan başarı hissi puanı (t=-3,323; p= 0,002) arasında ise anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0,05).

**Tablo 7. Kadın sporcuların maaş düzenine göre tükenmişlik durumu ve arasındaki farklar**

| Değişkenler                      | Düzenli Maaş | n  | $\bar{X}$ | SS   | t             | p      |
|----------------------------------|--------------|----|-----------|------|---------------|--------|
| <b>Duygusal/Fiziksel Tükenme</b> | Evet         | 67 | 10,43     | 3,67 | <b>-2,457</b> | 0,015* |
|                                  | Hayır        | 86 | 11,97     | 4,07 |               |        |
| <b>Azalan Başarı Hissi</b>       | Evet         | 67 | 8,56      | 2,80 | -0,784        | 0,434  |
|                                  | Hayır        | 86 | 8,94      | 3,08 |               |        |
| <b>Duyarsızlaşma</b>             | Evet         | 67 | 7,11      | 3,23 | -0,393        | 0,695  |
|                                  | Hayır        | 86 | 7,32      | 3,19 |               |        |
| <b>Toplam Tükenmişlik</b>        | Evet         | 67 | 26,11     | 8,25 | -1,547        | 0,124  |
|                                  | Hayır        | 86 | 28,24     | 8,65 |               |        |

\*(p<0,5) \*\*(p<0,1)

Düzenli maaş alan ve alamayan kadın sporcuların duygusal/fiziksel tükenme puanı (t=-2,457; p=0,015) arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0,05). Azalan başarı hissi puanı (t=-0,784; p=0,434), duyarsızlaşma puanı (t=-0,393; p=0,695) ve

toplam tükenmişlik puanı arasında ( $t=-1,547$ ;  $p=0,124$ ) anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 8. Kadın Sporcuların milli takım kadrosunda yer alma durumuna göre tükenmişlik durumu ve arasındaki farklar**

| Değişkenler               | Milli Takım Kadrosu | n  | $\bar{X}$ | SS   | t      | p     |
|---------------------------|---------------------|----|-----------|------|--------|-------|
| Fiziksel/Duygusal Tükenme | Evet                | 59 | 11,05     | 3,72 | -0,616 | 0,539 |
|                           | Hayır               | 94 | 11,45     | 4,12 |        |       |
| Azalan Başarı Hissi       | Evet                | 59 | 8,23      | 3,07 | -1,801 | 0,074 |
|                           | Hayır               | 94 | 9,11      | 2,85 |        |       |
| Duyarsızlaşma             | Evet                | 59 | 6,84      | 3,13 | -1,188 | 0,237 |
|                           | Hayır               | 94 | 7,47      | 3,23 |        |       |
| Toplam Tükenmişlik        | Evet                | 59 | 26,13     | 8,06 | -1,359 | 0,176 |
|                           | Hayır               | 94 | 28,05     | 8,75 |        |       |

Son altı ayda milli takım kadrosunda yer alan ve alamayan kadın sporcuların ile duygusal/fiziksel tükenme puanı ( $t=-0,616$ ;  $p=0,616$ ), azalan başarı hissi puanı ( $t=1,801$ ;  $p=0,074$ ), duyarsızlaşma puanı ( $t=-1,188$ ;  $p=0,237$ ) ve toplam tükenmişlik puanı ( $t=-1,359$ ;  $p=0,176$ ) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 9. Kadın sporcuların daha önce yaşadıkları sakatlık durumuna göre tükenmişlik durumu ve arasındaki farklar**

| Değişkenler               | Sakatlık Durumu | n   | $\bar{X}$ | SS   | t      | p     |
|---------------------------|-----------------|-----|-----------|------|--------|-------|
| Duygusal/Fiziksel Tükenme | Evet            | 41  | 11,43     | 3,37 | 0,287  | 0,775 |
|                           | Hayır           | 112 | 11,25     | 4,17 |        |       |
| Azalan Başarı Hissi       | Evet            | 41  | 8,34      | 2,61 | -1,189 | 0,238 |
|                           | Hayır           | 112 | 8,93      | 3,07 |        |       |
| Duyarsızlaşma             | Evet            | 41  | 7,09      | 2,91 | -0,341 | 0,734 |
|                           | Hayır           | 112 | 7,28      | 3,31 |        |       |
| Toplam Tükenmişlik        | Evet            | 41  | 26,87     | 6,80 | -0,435 | 0,664 |
|                           | Hayır           | 112 | 27,47     | 9,08 |        |       |

Sakatlık geçmişi olan ve olmayan kadın sporcuların duygusal/fiziksel tükenme puanı ( $t=0,287$ ;  $p=0,775$ ), azalan başarı hissi puanı ( $t=-1,189$ ;  $p=0,238$ ), duyarsızlaşma puanı ( $t=-0,341$ ;  $p=0,734$ ) ve toplam tükenmişlik puanı ( $t=-0,435$ ;  $p=0,664$ ) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 10. Kadın sporcuların başka mesleğe sahip olma durumuna göre tükenmişlik durumu ve arasındaki farklar**

| Değişkenler                      | Başka Meslek | n   | $\bar{X}$ | SS   | t             | p       |
|----------------------------------|--------------|-----|-----------|------|---------------|---------|
| <b>Duygusal/Fiziksel Tükenme</b> | Evet         | 26  | 11,50     | 3,93 | 0,283         | 0,779   |
|                                  | Hayır        | 127 | 11,25     | 3,90 |               |         |
| <b>Azalan Başarı Hissi</b>       | Evet         | 26  | 6,92      | 2,41 | <b>-4,135</b> | 0,000** |
|                                  | Hayır        | 127 | 9,15      | 2,92 |               |         |
| <b>Duyarsızlaşma</b>             | Evet         | 26  | 6,69      | 3,01 | -0,994        | 0,326   |
|                                  | Hayır        | 127 | 7,34      | 3,24 |               |         |
| <b>Toplam Tükenmişlik</b>        | Evet         | 26  | 25,11     | 8,02 | -1,515        | 0,138   |
|                                  | Hayır        | 127 | 27,76     | 8,57 |               |         |

\*( $p<0,5$ ) \*\*( $p<0,1$ )

Başka mesleklerde çalışan ve çalışmayan kadın sporcuların duygusal/fiziksel tükenme puanı ( $t=0,283$ ;  $p=0,779$ ) ve duyarsızlaşma puanı ( $t=-0,994$ ;  $p=0,326$ ) ve toplam tükenmişlik puanı ( $t=-1,515$ ;  $p=0,138$ ) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Azalan başarı hissi puanı ( $t=-4,135$ ;  $p=0,000$ ) arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

**Tablo 11. Kadın sporcuların bağımsız değişkenler ile tükenmişlik durumu arasındaki ilişki**

| Değişkenler             |   | Fiziksel/Duygusal<br>Tükenme | Azalan Başarı<br>Hissi | Duyarsızlaşma | Toplam<br>Tükenmişlik |
|-------------------------|---|------------------------------|------------------------|---------------|-----------------------|
| Yaş (Yıl)               | r | -0,077                       | <b>-0,375</b>          | -0,128        | <b>-0,215</b>         |
|                         | p | 0,342                        | 0,000**                | 0,116         | 0,008**               |
| Spor Yaşı (Yıl)         | r | 0,013                        | <b>-0,328</b>          | -0,113        | -0,151                |
|                         | p | 0,875                        | 0,000**                | 0,165         | 0,063                 |
| Süper Lig Yaşı (Yıl)    | r | -0,084                       | <b>-0,364</b>          | -0,118        | <b>-0,211</b>         |
|                         | p | 0,300                        | 0,000**                | 0,145         | 0,009**               |
| Milli Olma Sayısı       | r | -0,039                       | <b>-0,209</b>          | -0,098        | -0,128                |
|                         | p | 0,636                        | 0,009**                | 0,226         | 0,116                 |
| Antrenman Süresi (Saat) | r | -0,092                       | <b>-0,213</b>          | -0,119        | <b>-0,162</b>         |
|                         | p | 0,257                        | 0,008**                | 0,143         | 0,046*                |
| Antrenman Sıklığı (Gün) | r | -0,135                       | -0,077                 | -0,139        | -0,142                |
|                         | p | 0,097                        | 0,343                  | 0,086         | 0,080                 |
| Gelir Düzeyi (TL)       | r | -0,009                       | <b>-0,314</b>          | -0,051        | -0,133                |
|                         | p | 0,911                        | 0,000**                | 0,533         | 0,103                 |

\*(p<0,5) \*\*(p<0,1)

Araştırmamıza katılan kadın sporcuların yaş ile tükenmişlik durumu alt boyutlarıyla incelenmiştir. Buna göre; yaş ile duygusal/fiziksel tükenme puanı ( $r=0,077$ ;  $p=0,342$ ) ve duyarsızlaşma puanı ( $r=-0,128$ ;  $p=0,116$ ) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Yaş ile azalan başarı hissi puanı ( $r=-0,375$ ;  $p=0,000$ ) ve toplam tükenmişlik puanı arasında ( $r=-0,215$ ;  $p=0,008$ ) anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Kadın sporcuların spor yaşı ile duygusal/fiziksel tükenme puanı ( $r=0,013$ ;  $p=0,875$ ) ve duyarsızlaşma puanı ( $r=-0,113$ ;  $p=0,165$ ) ve toplam tükenmişlik puanı arasında ( $r=-0,151$ ;  $p=0,063$ ) anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Spor yaşı ile azalan başarı hissi puanı ( $r=-0,328$ ;  $p=0,000$ ) arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Kadın sporcuların süper ligde oynama süreleri ile duygusal/fiziksel tükenme puanı ( $r=-0,084$ ;  $p=0,300$ ) ve duyarsızlaşma puanı ( $r=-0,118$ ;  $p=0,145$ ) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Süper lig yaşı ile azalan başarı hissi puanı ( $r=-0,364$ ;  $p=0,000$ ) ve toplam tükenmişlik puanı arasında ( $r=-0,211$ ;  $p=0,009$ ) anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

Kadın sporcuların milli takımda oynama sayıları ile duygusal/fiziksel tükenme puanı ( $r=-0,039$ ;  $p=0,636$ ), duyarsızlaşma puanı ( $r=-0,128$ ;  $p=0,116$ ) ve toplam

tükenmişlik arasında ( $r=-0,128$ ;  $p=0,116$ ) anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Milli olma sayısı ile azalan başarı hissi puanı ( $r=-0,209$ ;  $p=0,009$ ) arasında anlamlı ilişki bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Kadın sporcuların antrenman süresi ile duygusal/fiziksel tükenme puanı ( $r=-0,092$ ;  $p=0,257$ ) ve duyarsızlaşma puanı ( $r=-0,119$ ;  $p=0,143$ ) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Antrenman süresi ile azalan başarı hissi puanı ( $r=-0,213$ ;  $p=0,008$ ) ve toplam tükenmişlik puanı arasında ( $r=-0,162$ ;  $p=0,046$ ) anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Antrenman sıklığı ile duygusal/fiziksel tükenme puanı ( $r=-0,135$ ;  $p=0,097$ ), azalan başarı hissi puanı ( $r=-0,077$ ;  $p=0,343$ ), duyarsızlaşma puanı ( $r=-0,139$ ;  $p=0,086$ ) ve toplam tükenmişlik puanı arasında ( $r=-0,142$ ;  $p=0,080$ ) anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Kadın sporcuların gelir düzeyleri ile duygusal/fiziksel tükenme puanı ( $r=-0,009$ ;  $p=0,911$ ), duyarsızlaşma puanı ( $r=-0,051$ ;  $p=0,533$ ) ve toplam tükenmişlik puanı arasında ( $r=-0,133$ ;  $p=0,103$ ) anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Gelir düzeyi ile azalan başarı hissi puanı ( $r=-0,314$ ;  $p=0,000$ ) arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

#### 4.3. Erkek Sporcularda Tükenmişlik Durumu Bulguları

**Tablo 12. Erkek sporcuların medeni durumuna göre tükenmişlik durumu ve arasındaki farklar**

| Değişkenler               | Medeni Durum | n   | $\bar{X}$ | SS    | t      | p      |
|---------------------------|--------------|-----|-----------|-------|--------|--------|
| Fiziksel/Duygusal Tükenme | Evli         | 51  | 13,07     | 4,79  | 2,249  | 0,027  |
|                           | Bekar        | 134 | 11,35     | 4,31  |        |        |
| Azalan Başarı Hissi       | Evli         | 51  | 8,92      | 3,30  | -1,157 | 0,251  |
|                           | Bekar        | 134 | 9,53      | 3,05  |        |        |
| Duyarsızlaşma             | Evli         | 51  | 9,84      | 4,18  | 2,157  | 0,034* |
|                           | Bekar        | 134 | 8,41      | 3,52  |        |        |
| Toplam Tükenmişlik        | Evli         | 51  | 31,84     | 10,59 | 1,510  | 0,135  |
|                           | Bekar        | 134 | 29,30     | 9,11  |        |        |

\*( $p<0,5$ ) \*\*( $p<0,1$ )

Evli ve bekar erkek sporcuların duygusal/fiziksel tükenme puanı ( $t=2,249$ ;  $p=0,027$ ), duyarsızlaşma puanı ( $t=2,157$ ;  $p=0,034$ ) arasında anlamlı bir fark

bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). Evli ve bekar erkek sporcuların azalan başarı hissi puanı ( $t = -1,157$ ;  $p = 0,251$ ) ve toplam tükenmişlik puanı arasında ( $t = 1,510$ ;  $p = 0,135$ ) anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 13. Erkek sporcuların başka mesleğe sahip olma durumlarına göre tükenmişlik durumu ve arasındaki farklar**

| Değişkenler               | Başka Meslek | n   | $\bar{X}$ | SS   | t      | p     |
|---------------------------|--------------|-----|-----------|------|--------|-------|
| Duygusal/Fiziksel Tükenme | Evet         | 54  | 12,16     | 4,12 | 0,691  | 0,491 |
|                           | Hayır        | 131 | 11,68     | 4,66 |        |       |
| Azalan Başarı Hissi       | Evet         | 54  | 9,33      | 2,95 | -0,099 | 0,922 |
|                           | Hayır        | 131 | 9,38      | 3,20 |        |       |
| Duyarsızlaşma             | Evet         | 54  | 9,51      | 3,89 | 1,612  | 0,110 |
|                           | Hayır        | 131 | 8,51      | 3,68 |        |       |
| Toplam Tükenmişlik        | Evet         | 54  | 31,01     | 9,15 | 0,947  | 0,346 |
|                           | Hayır        | 131 | 29,58     | 9,75 |        |       |

Başka meslekte çalışan ve çalışmayan erkek sporcuların duygusal/fiziksel tükenme puanı ( $t = 0,691$ ;  $p = 0,491$ ), azalan başarı hissi puanı ( $t = -0,099$ ;  $p = 0,922$ ), duyarsızlaşma puanı ( $t = 1,612$ ;  $p = 0,110$ ) ve toplam tükenmişlik puanı arasında ( $t = 0,947$ ;  $p = 0,346$ ) anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 14. Erkek sporcuların daha önce yaşadıkları sakatlık durumuna göre tükenmişlik durumu ve arasındaki farklar**

| Değişkenler               | Sakatlık Durumu | n   | $\bar{X}$ | SS   | t      | p     |
|---------------------------|-----------------|-----|-----------|------|--------|-------|
| Duygusal/Fiziksel Tükenme | Evet            | 58  | 12,32     | 4,39 | 1,035  | 0,303 |
|                           | Hayır           | 127 | 11,59     | 4,56 |        |       |
| Azalan Başarı Hissi       | Evet            | 58  | 9,00      | 2,96 | -1,111 | 0,269 |
|                           | Hayır           | 127 | 9,53      | 3,19 |        |       |
| Duyarsızlaşma             | Evet            | 58  | 8,67      | 3,77 | 0,337  | 0,737 |
|                           | Hayır           | 127 | 8,87      | 3,77 |        |       |
| Toplam Tükenmişlik        | Evet            | 58  | 30,00     | 9,56 | 0,005  | 0,996 |
|                           | Hayır           | 127 | 30,00     | 9,63 |        |       |

Sakatlık geçmişi olan ve olmayan erkek sporcuların duygusal/fiziksel tüklenme puanı ( $t=1,035$ ;  $p=0,303$ ), azalan başarı hissi puanı ( $t=-1,111$ ;  $p=0,269$ ) ve duyarsızlaşma puanı ( $t=-0,337$ ;  $p=0,737$ ) toplam tüklenmişlik puanı arasında ( $t=-0,005$ ;  $p=0,996$ ) anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 15. Erkek Sporcuların milli takım kadrosunda yer alma durumuna göre tüklenmişlik durumu ve arasındaki farklar**

| Değişkenler                | Milli Takım Kadrosu | n   | $\bar{X}$ | SS    | t      | p     |
|----------------------------|---------------------|-----|-----------|-------|--------|-------|
| Duygusal/Fiziksel Tüklenme | Evet                | 56  | 11,53     | 4,68  | -0,566 | 0,573 |
|                            | Hayır               | 129 | 11,95     | 4,44  |        |       |
| Azalan Başarı Hissi        | Evet                | 56  | 8,80      | 3,71  | -1,457 | 0,149 |
|                            | Hayır               | 129 | 9,61      | 2,80  |        |       |
| Duyarsızlaşma              | Evet                | 56  | 7,96      | 4,07  | -1,931 | 0,057 |
|                            | Hayır               | 129 | 9,17      | 3,57  |        |       |
| Toplam Tüklenmişlik        | Evet                | 56  | 28,30     | 10,90 | -1,475 | 0,144 |
|                            | Hayır               | 129 | 30,74     | 8,89  |        |       |

Son altı ayda milli takım kadrosunda yer alan ve alamayan erkek sporcuların duygusal/fiziksel tüklenme puanı ( $t=-0,566$ ;  $p=0,573$ ), azalan başarı hissi puanı ( $t=-1,457$ ;  $p=0,149$ ), duyarsızlaşma puanı ( $t=-1,931$ ;  $p=0,057$ ) ve toplam tüklenmişlik puanı ( $t=-1,475$ ;  $p=0,144$ ) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 16. Erkek sporcuların maaş düzenine göre tüklenmişlik durumu ve arasındaki farklar**

| Değişkenler                | Düzenli Maaş | n  | $\bar{X}$ | SS    | t      | p     |
|----------------------------|--------------|----|-----------|-------|--------|-------|
| Duygusal/Fiziksel Tüklenme | Evet         | 95 | 11,42     | 4,47  | -1,260 | 0,209 |
|                            | Hayır        | 90 | 12,25     | 4,53  |        |       |
| Azalan Başarı Hissi        | Evet         | 95 | 9,08      | 3,28  | -1,273 | 0,205 |
|                            | Hayır        | 90 | 9,66      | 2,93  |        |       |
| Duyarsızlaşma              | Evet         | 95 | 8,47      | 3,77  | -1,253 | 0,212 |
|                            | Hayır        | 90 | 9,16      | 3,74  |        |       |
| Toplam Tüklenmişlik        | Evet         | 95 | 28,97     | 10,18 | -1,507 | 0,133 |
|                            | Hayır        | 90 | 31,08     | 8,84  |        |       |

Son altı ayda düzenli maaş alan ve alamayan erkek sporcuların durumu duygusal/fiziksel tükenme puanı ( $t=-1,260$ ;  $p=0,209$ ), azalan başarı hissi puanı ( $t=-1,273$ ;  $p=0,205$ ), duyarsızlaşma puanı ( $t=-1,253$ ;  $p=0,212$ ) ve toplam tükenmişlik puanı arasında ( $t=-1,507$ ;  $p=0,133$ ) anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 17. Erkek sporcuların bağımsız değişkenler ile tükenmişlik durumu arasındaki ilişki**

| Değişkenler             |   | Fiziksel/Duygusal<br>Tükenme | Azalan Başarı<br>Hissi | Duyarsızlaşma | Toplam<br>Tükenmişlik |
|-------------------------|---|------------------------------|------------------------|---------------|-----------------------|
| Yaş (Yıl)               | r | <b>0,176</b>                 | <b>-0,142</b>          | <b>0,230</b>  | <b>0,129</b>          |
|                         | p | 0,008**                      | 0,027*                 | 0,001**       | 0,040*                |
| Spor Yaşı (Yıl)         | r | <b>0,196</b>                 | <b>-0,148</b>          | <b>0,254</b>  | <b>0,152</b>          |
|                         | p | 0,004**                      | 0,022*                 | 0,000**       | 0,020*                |
| Süper Lig Yaşı (Yıl)    | r | 0,137                        | <b>-0,200</b>          | <b>0,175</b>  | 0,351                 |
|                         | p | 0,063                        | 0,006**                | 0,017*        | 0,068                 |
| Milli Olma Sayısı       | r | -0,003                       | <b>-0,195</b>          | 0,120         | -0,018                |
|                         | p | 0,970                        | 0,008**                | 0,104         | 0,811                 |
| Antrenman Süresi (Saat) | r | -0,064                       | -0,005                 | -0,120        | -0,079                |
|                         | p | 0,389                        | 0,946                  | 0,103         | 0,286                 |
| Antrenman Sıklığı (Gün) | r | -0,109                       | <b>-0,150</b>          | <b>-0,223</b> | <b>-0,188</b>         |
|                         | p | 0,138                        | 0,041*                 | 0,002**       | 0,010**               |
| Gelir Düzeyi (TL)       | r | 0,117                        | <b>-0,244</b>          | 0,189         | 0,011                 |
|                         | p | 0,056                        | 0,000**                | 0,115         | 0,443                 |

\*( $p<0,5$ ) \*\*( $p<0,1$ )

Araştırmamıza katılan erkek sporcuların yaş ile tükenmişlik durumu alt boyutlarıyla incelenmiştir. Buna göre; yaş ile duygusal tükenme puanı ( $r=0,156$ ;  $p=0,034$ ), azalan başarı hissi puanı ( $r=-0,149$ ;  $p=0,043$ ) ve duyarsızlaşma puanı ( $r=0,216$ ;  $p=0,003$ ) alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Toplam tükenmişlik ve yaş arasında ( $r=0,109$ ;  $p=0,139$ ) anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Erkek sporcuların spor yaşı ile duygusal/fiziksel tükenme puanı ( $r=0,158$ ;  $p=0,031$ ), azalan başarı hissi puanı ( $r=-0,172$ ;  $p=0,019$ ) ve duyarsızlaşma puanı ( $r=0,220$ ;  $p=0,003$ ) alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

Toplam duygusal tükenmişlik ve spor yaşı arasında ( $r=0,155$ ;  $p=0,105$ ) anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Araştırmamıza katılan erkek sporcuların süper lig yaşı ile tükenmişlik durumu alt boyutları incelenmiştir. Buna göre; süper lig yaşı ile duygusal tükenme puanı ( $r=0,137$ ;  $p=0,063$ ) ve toplam tükenmişlik puanı arasında ( $r=0,068$ ;  $p=0,361$ ) anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $p<0,05$ ). Süper lig yaşı ile azalan başarı hissi puanı ( $r=-0,200$ ;  $p=0,006$ ) ve duyarsızlaşma puanı ( $r=0,175$ ;  $p=0,017$ ) alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p>0,05$ ).

Milli olma sayısı ile duygusal/fiziksel tükenme puanı ( $r=-0,003$ ;  $p=0,970$ ), duyarsızlaşma puanı ( $r=0,120$ ;  $p=0,104$ ) ve toplam tükenmişlik arasında ( $r=-0,018$ ;  $p=0,811$ ) anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Azalan başarı hissi puanı ( $r=-0,195$ ;  $p=0,008$ ) alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

Erkek sporcuların antrenman süresi ile duygusal/fiziksel tükenme puanı ( $r=-0,064$ ;  $p=0,389$ ), azalan başarı hissi puanı ( $r=-0,005$ ;  $p=0,946$ ), duyarsızlaşma puanı ( $r=-0,120$ ;  $p=0,103$ ) alt boyutları ve toplam tükenmişlik puanı arasında ( $r=-0,079$ ;  $p=0,286$ ) anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Antrenman sıklığı ile duygusal/fiziksel tükenme puanı ( $r=-0,109$ ;  $p=0,138$ ) alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Azalan başarı hissi puanı ( $r=-0,150$ ;  $p=0,041$ ) ve duyarsızlaşma puanı ( $r=-0,223$ ;  $p=0,002$ ) alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Toplam duygusal tükenmişlik ve antrenman sıklığı arasında ( $r=-0,188$ ;  $p=0,010$ ) anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Gelir düzeyi ile duygusal/fiziksel tükenme puanı ( $r=0,169$ ;  $p=0,021$ ), azalan başarı hissi puanı ( $r=-0,218$ ;  $p=0,003$ ) ve duyarsızlaşma puanı ( $r=0,158$ ;  $p=0,032$ ) alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Toplam duygusal tükenmişlik ve gelir düzeyi arasında ( $r=0,071$ ;  $p=0,339$ ) anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

## 5. TARTIŞMA

### 5.1. Tüm Sporcuların Tükenmişlik Durumunun İncelenmesi

Sporcu tükenmişliği, performanstaki düşüşlerin yanı sıra depresif, sinirli, motivasyonun bozuk olması ve bitkin hissetme gibi çeşitli sorunlara yol açmaktadır (Gustafsson ve ark., 2011). Spor alanında, sporcuların %6 ile %11'nin yüksek tükenmişlik seviyelerinden muzdarip olabileceği tahmin edilmektedir (Raedeke, 1997; Eklund ve Cresswell, 2007). Ayrıca, tükenmişliğin sadece elit sporcuları değil aynı zamanda amatör sporcuları da etkilediği bilinen bir durumdur (Cresswell ve Eklund, 2005). Bu nedenle sporculara, antrenörlere ve spor kulüplerine olumsuz durumları engelleyebilecek bilgiler sağlamak büyük önem taşımaktadır. Daha önce yapılan araştırmalar incelendiğinde görülmüştür ki; birçok faktör sporcuda tükenmişlik düzeyini arttırarak performansta istenmeyen bu düşüşlerin oluşmasına sebep olabilmektedir. Bu faktörler içerisinde tabi ki sporcuların maddi ve manevi koşulları bireysel olarak değişmekte ve belki de spor branşı bu faktörler üzerinde etkili olabilmektedir. Temel olarak bu faktörlerin etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan araştırmamız ile hentbol süper ligindeki sporcularda, bireysel yaşam rutini, gelir durumu, medeni durum, antrenman süresi/sıklığı, başarı motivasyonunu arttıran milli olma sayısı veya tam tersi etki yapabilen sakatlık gibi durumlar incelenmiş ve tükenmişliğe olan etkileri analiz edilmiştir.

Araştırmaya yaş aralıkları 15-45 yaş arasında (yaş ortalama:  $24,28 \pm 5,84$  yıl, spor yaşı ortalama:  $12,80 \pm 5,60$  yıl, süper ligde oynama ortalaması:  $6,42 \pm 5,44$  yıl) olan toplam 338 profesyonel sporcu katılmıştır. Bu sporcuların %54,7'sini erkek ve %45,3'ini kadın sporcular oluşturmuştur. Sporcuların tükenmişlik durumları genel olarak incelendiğinde, Türkiye Hentbol Liginde 2018-2019 sezonu içerisinde yer alan sporcuların tükenmişlik puanının  $28,78 \pm 9,20$  olduğu tespit edilmiştir. Buna göre tam puan 65 olduğu dikkate alındığında sporcuların tükenmişlik durumlarının çok ileri düzeyde olmadığı söylenebilir. Alt boyutları incelendiğinde ise; duygusal/fiziksel tükenme puan ortalaması  $11,58 \pm 4,27$ , azalan başarı hissi puan ortalaması  $9,10 \pm 3,06$  ve son olarak, duyarsızlaşma puanı ortalaması  $8,09 \pm 3,60$

olarak tespit edilmiştir. Bu puanlar dikkate alındığında, hentbolcuların diğer alt boyutlara göre en çok duygusal/fiziksel yönden tükenmiş oldukları görülmektedir.

Genel tükenmişlik düzeylerinin incelendiği çalışmalarda; yaş, çalışma süresi ve mesleki kıdem ile tükenmişlik durumu arasında negatif ilişki saptanmıştır (Maslach ve Jackson, 1981; Randall ve Scott, 1988; Ergin, 1992; Lee ve Ashforth, 1993; Ergin, 1995; Izgar, 2001; Polatçı ve ark., 2007). İşe yeni başlayan genç ve tecrübesiz bireylerin iş konusunda daha heyecanlı ve hevesli olmaları ve iş hakkında fazla tecrübe sahibi olmamaları sebebiyle daha fazla enerji tüketerek daha kısa sürede yorulmaları tükenmenin bu grupta daha fazla görülmesine neden olabilir. İşinde kendisini ispatlamak isteyen bu çalışanlar, genellikle daha az sürede büyük başarılarla imza atacağını düşünürler. Ancak zaman geçtikçe hedeflerine ulaşamazlarsa heyecanları azalır. Sonuçta, gerçeği kabullenip, hedeflerini revize etmeyen sporcular her geçen gün biraz daha hayal kırıklığına ve tükenmişliğe sürüklenirler. Bizim araştırmamızda tüm sporcular (n=338) incelendiğinde; yaş ile duygusal/fiziksel tükenme puanı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Buna göre sporcuların duygusal/fiziksel tükenme durumları yaştan anlamlı olarak etkilenmemektedir. Fakat yaş ile azalan başarı hissi puanı, duyarsızlaşma puanı ve toplam tükenmişlik puanı arasında anlamlı ilişki bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Sporcuların yaşı ilerledikçe azalan başarı hissi duygusu iyileşmiş, fakat sporcunun yaşı küçüldükçe azalan başarı hissini arttığı görülmüştür. Sporcuların yaşlarının küçük olması ve dolayısıyla tecrübesinin az olmasının başarı hissindeki olumsuzluğu arttırabildiği söylenebilir. Buna karşın duyarsızlaşma ve toplam tükenmişlik durumu sporcuların yaşı arttıkça artış göstermiştir. Sporcuların yaşları büyüdükçe duyarsızlaşmaları artmış ve tükenme yaşama olasılıkları artmıştır. Cinsiyetler kendi içerisinde değerlendirildiğinde; kadın sporcuların yaş ile azalan başarı hissi alt boyutu ve toplam tükenmişlik arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Buna karşın erkek sporcularda tüm boyutlarda yaş ile anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Sonuç olarak erkekler için yaş tükenmişlik üzerinde kadınlara göre daha etkili bir faktör olmuştur.

Tüm sporcuların sahip oldukları çocuk sayısı ile duygusal/fiziksel tükenme puanı, duyarsızlaşma puanı ve toplam tükenmişlik puanı arasında anlamlı ilişki

bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Çocuk sayısı ile azalan başarı hissi puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Tespit edilen bu ilişki sporcuların sahip oldukları çocuk sayısındaki artışın duygusal ve fiziksel olarak kendilerini daha tükenmiş hissetmelerine ve aynı zamanda sporda harcanan zamanın boşa gittiğini düşünmelerine sebep olmuştur. Tüm boyutları ile ele alındığında ise, çocuk sayısının fazla olması, tükenmişlik durumunu da arttırdığı sonucuna varabiliriz.

Tüm sporcuların gelir düzeyi ile duygusal/fiziksel tükenme puanı, azalan başarı hissi puanı, duyarsızlaşma puanı ve toplam tükenmişlik puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Bu sonuca göre; sporcuların gelir düzeyi arttıkça duygusal/fiziksel tükenme ve duyarsızlaşma hislerinde artış olmuştur. Buna karşın azalan başarı hissi gelir düzeyi arttıkça azalmıştır. Bu da sporcuların gelir düzeyinin yüksek olmasının, kendini başarısız hissetme duygusunu olumlu yönde etkilediğine işaret etmektedir. Azalan başarı hissindeki negatif etkiye karşı, gelir düzeyindeki artış duygusal/fiziksel tükenme ve duyarsızlaşmayı arttırmıştır. Bu sonuç iyi gelir düzeyine sahip sporcularda bu alt boyutlarda tükenmişliğin daha çok yaşandığına işaret edebilir. Gelir düzeyinin sporcunun başarısı ile doğru orantılı olarak arttığı düşünüldüğünde, temsil ettikleri kulüplerin ve antrenörlerin beklentisi, başarı grafiklerindeki kendi beklentileri, tabi ki bu sorumluluktan etkilenecektir. Dolayısıyla gelir düzeyinin yüksek olması bu sorumlulukları arttırmaktadır. Tüm sporculardaki analiz sonucu ile tutarlı olarak, sporcuların cinsiyetlerine yapılan analize göre hem erkeklerde hem de kadın sporcularda, sadece gelir düzeyi ile azalan başarı hissi alt boyutu arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Diğer alt boyutlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Sporcuların spor yaşı ile duygusal/fiziksel tükenme puanı, azalan başarı hissi puanı, duyarsızlaşma puanı ve toplam tükenmişlik puanı arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Azalan başarı hissi ile spor yaşı arasında negatif ilişki bulunmuştur. Buna göre süper ligde oynayan hentbol oyuncularının spor yapma yılları arttıkça tükenme durumlarının arttığı söylenebilir. Ayrıca spor yaşının artması ya da tecrübe sahibi olmak azalan başarı hissi üzerinde olumlu etki etmiştir. Fiziksel antrenman ile başa çıkamamanın tükenmişliğe önemli bir durumsal katkıda bulunduğu daha önce yapılan araştırmalarda ifade edilmiştir (Silva, 1990; Dale ve

Weinberg, 1990; Kenttä ve ark., 2001). Her ne kadar Türkiye Hentbol Süper Lig oyuncularının toplam puanı çok yüksek olmasa da, sonuçlarımız daha önce yapılan çalışmaları destekler niteliktedir. Bu antrenman süreçleri ve tabi ki bir profesyonel olarak sürekli yüksek düzeyde antrenman ve müsabaka yaşantısı sporcular da belli düzeylerde etkili olabilecektir. Spor yaşına paralel olarak ligde oynama süresi de tükenmişlik durumunda bir etki faktörü olabilmektedir. Sporcular sportif yaşantılarına çoğu zaman yıldızlar, gençler kategorilerinde oynayarak süper lig seviyesine gelmektedir. İstisna olarak, çok kısa zamanda ya da daha erken zamanda süper lig oyuncusu olan genç sporcularımız da olmaktadır. Cinsiyet incelemesinde; kadınların spor yaşı ile azalan başarı hissi alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Fakat diğer alt boyutlarda anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Holden ve arkadaşları (2016) ise, kadın sporcuların tükenmişliği ve spor yaşı arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Erkek sporcularda ise, tüm boyutların spor yaşı ile arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

Sporcularda tükenmişlik, motivasyon azalması, performans azalması ve sonuçta spor bırakma gibi birçok olumsuz sonuçla ilişkilidir (Gustafsson ve ark., 2017). Sporcuların süper ligde oynama süresi ile duygusal/fiziksel tükenme puanı, duyarsızlaşma puanı ve toplam tükenmişlik puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Süper lig yaşı ile azalan başarı hissi puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Buna göre sporcuların süper ligde oynama süresi azaldıkça azalan başarı hissinde artış olduğu söylenebilir. Başka bir deyişle, sporcuların lig tecrübeleri azaldıkça başarı hissi azalmaktadır. Fakat süper ligde oynama durumu diğer alt boyutları ve toplam tükenmişlik ile anlamlı bir ilişki göstermemektedir. Spor yaşı ile olan ilişkinin aksine, ligde oynama süresi ile toplam puan arasında anlamlı bir ilişki bulunmamış fakat başarı hissi alt boyutu azalmıştır. Cinsiyet incelemelerinde; kadın sporcuların süper lig yaşı ile azalan başarı hissi alt boyutu ve toplam tükenmişlik arasında, erkeklerde ise, süper lig yaşı ile azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

Ağır antrenman tükenmişliğe önemli ölçüde katkıda bulunduğunu belirten seçkin sporcular üzerinde nitel araştırmalarla desteklenmektedir (Cresswell ve Eklund, 2006; Cresswell ve Eklund, 2007; Gustafsson ve ark., 2008). Bizim

araştırmamızda antrenmanın yoğunluğu / türü ve kapsamları değerlendirmeye alınmamıştır. Sadece antrenman süresi ve bir hafta içerisinde yaptıkları antrenman sayısı sorularak değerlendirilmiştir. Buna göre, antrenman süresi ile duygusal/fiziksel tükenme puanı, azalan başarı hissi puanı, duyarsızlaşma puanı ve toplam tükenmişlik puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Benzer olarak bazı araştırmalarda antrenman ve tükenmişlik arasında bir ilişki bulamadıklarını belirtmişlerdir (Black ve Smith, 2007; Gustafsson ve ark., 2007). Buna karşın, araştırmamızda antrenman sıklığı ile duygusal/fiziksel tükenme puanı, azalan başarı hissi puanı, duyarsızlaşma puanı ve toplam tükenmişlik puanı arasında anlamlı ve ters bir ilişki bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Sonuç olarak antrenmanın süresi tükenmişliği anlamlı olarak etkilememiş fakat antrenman sıklığı tükenmişliği anlamlı olarak etkilemiştir. Hentbolcuların antrenman sayıları arttıkça tükenmişlik puanlarının düştüğü belirlenmiştir. Duygusal ve fiziksel tükenme, antrenman, müsabaka ya da yarışmanın sonucu olarak, algılanan duygusal ve fiziksel kaynakların boşalmasını ifade eder (Gustafsson ve ark., 2017). Ziemainz ve arkadaşları (2015), çalışmalarına aldıkları sporcuların yaş ortalamaları büyük olmasına rağmen, bizim çalışmamızla benzer olarak haftalık antrenman saati ve sıklığı ile genel tükenmişlik, azalmış başarı ve duyarsızlaşma arasında negatif ilişki bulunduğunu belirtmiştir. Cinsiyetlerin kendi içerisinde yapılan analizde; kadın sporcuların antrenman süresi ile azalan başarı hissi alt boyutu ve toplam tükenmişlik arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Erkek sporcularda ise, hiçbir boyutta anlamlı ilişki bulunmamıştır. Erkek sporcularda antrenman süresi kadınlardaki gibi tükenmişlik puanı ile ilişki gösterecek düzeyde etkilenmemiştir. Antrenman sıklığı yönünde incelendiğinde, tam tersi bu kez kadınlarda tükenmişliği etkileyen bir parametre olmadığı görülmüştür. Fakat erkek sporcularda antrenman sıklığı azalan başarı hissi, duyarsızlaşma alt boyutu ve toplam tükenmişlik arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

Üst düzey sporcularda milli kadroda yer alma, sporcunun daha stresli bir süreç ve milli başarı için daha fazla sorumluluğa katlanmasına neden olabilmektedir. Sporcuların milli olma ile ilgili elde ettiğimiz verileri analiz ettiğimizde, bu düşüncemizi destekleyen bir alt boyut olduğu tespit edilmiştir. Araştırmamıza katılan sporcuların milli olma sayısı ile azalan başarı hissi puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Milli olma sayısı ile duygusal/fiziksel tükenme puanı,

duyarsızlaşma puanı ve toplam tükenmişlik puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Sonuç olarak sporcuların milli olma sayısının başarı hissi üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu ve dolaylı olarak da tükenmişliği etkilediği söylenebilir. Azalan başarı hissi yüksek olması, sporcunun spor yeteneklerini ve başarılarını olumsuz olarak değerlendirme eğiliminde olduğunu gösterir (Gustafsson ve ark., 2017). Elde ettiğimiz sonuç bu bilgiyi destekler, görülmektedir ki; sporcuların milli olma sayısı azaldıkça, azalan başarı hissi puanı artmıştır. Sporcuların milli olması sayısı kendilerini başarılı olarak görme duygusunu arttırırken, milli olma sayısındaki negatif hislerde artış sağlamaktadır. Sonuç olarak, milli kadroda yer alma sayısının azalması, hentbolcuların negatif duygularında anlamlı bir artışa neden olmaktadır. Cinsiyetler kendi içerisinde analiz edildiğinde, kadın ve erkek sporcuların benzer olarak, Milli olma sayısı ile azalan başarı hissi alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Cinsiyetler arasında milli olma sayısı başarıyı temsil etmesi konusunda tutarlılık göstermektedir

## **5.2. Kadın ve Erkek Sporcuların Tükenmişlik Durumlarının Karşılaştırılması**

Daha önce yapılan araştırmalarda genellikle kadınların erkeklerden daha fazla tükendikleri sonucuna ulaşılmaktadır. Bunun kadınların cinsiyetlerinden kaynaklanan iç güdülerini nedeniyle karşılarındaki insanları daha önem vermeleri nedeniyle olduğu düşünülebilir (Ergin, 1992). Tüm sporcuların tükenmişlik puanları analiz edildikten sonra, tükenmişlik durumu cinsiyete göre de analiz edilmiştir. Buna göre; kadın ve erkek hentbol süper lig oyuncularının duygusal/fiziksel tükenme ve azalan başarı hissi puanları arasında anlamlı fark bulunmamış ( $p>0,05$ ), buna karşın duyarsızlaşma puanı ve toplam tükenmişlik puanı arasında cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Duyarsızlaşma puanı, spora katılım konusunda alaycı ya da küçümseyici bir tutum geliştirmeyi yansıtmaktadır. Sonuç göstermektedir ki, 2018-2019 sezonu hentbol süper liginde oynayan erkek sporcuların tükenmişlik düzeyi kadın sporculardan daha yüksektir ve bu farka anlamlı olarak duyarsızlaşma alt boyutu etki etmiştir. Bu da erkek hentbol oyuncularının daha çok tükenmeye neden olan faktörler ile karşı karşıya kaldığının işareti olabilir. Diğer taraftan, erkeklerin spora katılım konusunda, kadınlardan daha

duyarsız olduğu söylenebilir. Toros (2018), yaşı ortalaması 22,39 yıl olan kadın ve erkek hentbolcuların tükenmişlik puanı arasında anlamlı fark olmadığını belirtmiştir. Fakat hentbolcuların hangi ligde oynadığı ile ilgili araştırmada bilgi verilmemiştir. Başka bir araştırma sonucuna göre erkek sporcuların genel tükenmişlik puanları kadınlardan önemli ölçüde daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca duygusal / fiziksel tükenme ve azalmış başarı hissi belirtileri gösterdiği tespit edilmiştir (Ziemainz ve arkadaşları (2015).

Bekarların evlilere, çocuk sahibi olmayanların olanlara göre daha fazla tükenmişlik yaşadıkları saptanmıştır (Maslach ve Jackson, 1981; Lee ve Ashforth, 1993). Bekar ve evli bireylerin aynı ortamda çalışmalarına rağmen evlilerin daha az tükenme yaşamaları, evlilerin genel yaşam doyumlarının fazla olmasına bağlanabilir. Ayrıca evli bireyler, kişilerarası ilişkiler ve krizler ile başa çıkmada deneyim sahibi olup, sorun çözme becerilerini geliştirmiş olabilirler (Maslach ve Jackson, 1986). Kadın sporcuların evli ya da bekar olma durumu ile duygusal/fiziksel tükenme, duyarsızlaşma ve toplam duygusal tükenmişlik puanı arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Kadın sporcularda yalnızca, medeni durum ile azalan başarı hissi alt boyutu arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Evli ya da bekar olmak kadın hentbolcularda toplam tükenmişlik puanına anlamlı etkileyen bir faktör olmamıştır. Ancak ortalamalara bakıldığında evli olan kadın sporcuların; azalan başarı hissi, duyarsızlaşma puanı ve toplam tükenmişlik düzeylerinin bekarlara göre daha düşük olduğu görülmüştür. Bununla beraber evli kadın sporcuların bekar sporculara göre diğer alt boyutlarda tükenmişlik puanı düşük çıkmasına rağmen duygusal/fiziksel puanın yüksek çıkması, yıpranmanın evli kadın sporcularda daha fazla olduğu, kadın sporcuların hem iş hem evde üstlendikleri misyondan dolayı daha fiziksel ve duygusal olarak daha yorgun olma ihtimalleri ile açıklanabilir. Tüm bu istatistiklere rağmen evli sporcu sayısının 20, bekar sporcu sayısının 133 olduğu da gözden kaçırılmaması gerekmektedir (Tablo 6). Erkek hentbolcuların medeni durumu ile duygusal/fiziksel tükenme puanı ve duyarsızlaşma puanı arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Medeni durum ile azalan başarı hissi puanı ve toplam tükenmişlik puanı arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Evli ya da bekar olma durumu, erkek hentbolcularda toplam tükenmişlik puanını anlamlı etkileyen bir faktör olmamıştır ( $p>0,05$ ). Ancak

ortalamalara bakıldığında evli erkek hentbolcuların; duygusal/fiziksel tükenme, duyarsızlaşma puanı ve toplam tükenmişlik düzeylerinin bekarlara göre daha fazla olduğu görülmüştür. Bununla beraber azalan başarı hissi puanının evli erkeklerin bekarlara göre daha düşük çıktığı görülmektedir. Bunun sebebi aile kuran erkek sporcuların, aile olgusuyla sevgi ve aitlik hissetmesinden dolayı, azalan başarı hissini bir sonucu olan kişinin kimsenin kendini sevmediğini dair duygu geliştirmesini engelleyerek, kendine başarısızlık hükmü vermemesini sağladığını düşünülebilir (Tablo 12). Kadın ve erkek hentbolcuların medeni durumu ile tükenmişlik durumu karşılaştırıldığında; karşılıklı olarak anlamlı çıkan alt boyutlar birbiriyle farklılık göstermektedir. Bunun sebebi kadın ve erkek cinsiyetlerinin farklılıkları olarak söylenebilir. Bu duruma örnek vermek gerekirse; evlilik kadın hentbolcularda azalan başarı hissi alt boyutunu etkileyen anlamlı bir faktör olurken evli erkeklerde ise bekarlara göre tükenmişlik puanı daha düşük çıkması olarak açıklanabilir.

Kadın sporcuların son altı ayda düzenli maaş alma ve alamama ile duygusal/fiziksel tükenme puanı arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Düzenli maaş durumu ile azalan başarı hissi puanı, duyarsızlaşma puanı ve toplam tükenmişlik puanı arasında ise anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Son 6 aydır düzenli maaş alan kadın hentbolcularda toplam tükenmişlik puanını anlamlı etkileyen bir faktör olmamıştır. Ancak ortalamalara bakıldığında düzenli maaş alamayan kadın sporcuların tükenmişlik düzeylerinin alanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 7). Bir diğer göze batan unsur ise, ankete katılan Türkiye Süper Liginde oynayan kadın hentbolcuların yarısından fazlasının son altı ayda düzenli olarak maaş alamadıklarını belirtmiş olmalarıdır. Bu durum dikkat çeken önemli bir yüzdendir. Erkeklerdeki durum incelendiğinde ise, son altı ayda düzenli maaş alan ve alamayan erkek sporcuların toplam tükenmişlik ve alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Erkek sporcularda düzenli maaş almanın ya da alamamanın tükenmişlik durumunu kuvvetli etkileyen bir faktör olması görülmektedir. Ancak düzenli maaş alamayan sporcuların alanlara göre tükenmişlik puan ortalamarı yüksek olduğu da görülmektedir. Bir diğer göze çarpan durum ise Türkiye Süper Liginde mücadele eden erkek hentbolcuların neredeyse yarısı son altı ayda düzenli olarak maaş alamadıklarını belirtmişlerdir

(Tablo 16). Kadın ve erkek hentbolcularda maaş düzenin tükenmişliğe etkisine bakıldığında; kadın hentbolcuların duygusal/fiziksel alt boyutu dışında benzer özellikler sergilemektedir. Düzenli maaş alamamak kadın hentbolcularda duygusal/fiziksel tükenmişlik erkeklerle göre daha fazla olduğu görülmektedir.

Kadın sporcuların son altı ayda milli takım kadrosunda yer alma ya da alamama ile duygusal/fiziksel tükenme puanı, azalan başarı hissi puanı, duyarsızlaşma ve toplam tükenmişlik puanı arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ) (Tablo 8). Fakat toplam puana bakıldığında, milli takım kadrosunda yer alanların tükenmişlik seviyesinin daha düşük olduğu söylenebilir. Erkek sporcularda ise, milli takım kadrosu ile duygusal/fiziksel tükenme puanı azalan başarı hissi puanı, duyarsızlaşma puanı ve toplam tükenmişlik puanı arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Milli takım kadrosunda yer almak ya da alamamak erkek hentbolcular için tükenmişliğe kuvvetli ve anlamlı etki eden bir faktör olmamıştır. Ancak ortalamalara bakıldığında; milli takımda yer alan erkek hentbolcuların, alamayanlara göre tükenmişlik düzeylerinin düşük olduğu görülmektedir (Tablo 15). Sonuç olarak, Milli takımda olmanın tükenmişlik düzeyine her iki cinsiyette de pozitif bir etkisi olduğu söylenebilir.

Kadın sporcuların sakatlık geçmişi olup olmaması toplam tükenmişlik puanını anlamlı etkileyen bir faktör olmamıştır ( $p>0,05$ ). Bir diğer göze çarpan durum ise ankete katılan Türkiye Süper Liginde oynayan 153 kadın hentbolcunun 41 tanesi ameliyatı gerektiren bir sakatlık geçirdiğini belirtmiştir. Bu durum hentbol sporunun ne kadar sert ve profesyonel olarak oynamanın zor bir spor olduğunu göstermektedir (Tablo 9). Erkek sporcular sakatlık geçmişi ile tükenmişlik durumunu alt boyutlarıyla ve toplam puanda anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Sakatlık geçmişi erkek hentbolcularda toplam tükenmişlik puanını anlamlı etkileyen bir faktör olmamıştır. Fakat ankete katılan Türkiye Süper Liginde oynayan 185 erkek hentbolcunun 58 tanesi ameliyatı gerektiren bir sakatlık geçirdiğini belirtmiştir. Kadın hentbolcularda olduğu gibi erkek hentbolcularda da sayının yüksek olması hentbol branşının doğası gereği sert bir spor olduğunu göstermektedir (Tablo 14). Kadın ve erkek hentbolcular sakatlık geçmişinin tükenmişliğine etkisine göre karşılaştırıldığında benzer durumlar gözlenmektedir. İki cinsiyette de sakatlığın tükenmişliği etkileyen anlamlı faktör

olmadığı görülmektedir. Ortalamalara bakıldığında ise her iki cinsiyette; ameliyat geçiren sporcuların duygusal/fiziksel tükenmeleri geçirmeyenlere göre daha fazla olduğu görülmektedir. Yine aynı tabloda azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma alt boyutlarına bakıldığında ise ameliyat gerektirecek sakalık geçirmeyen sporcuların, ameliyat olanlara göre tükenmişlik düzeyleri yüksek çıktığı görülmektedir. Bu durum sakatlık geçiren sporcuların olgunlaşma süreci ile profesyonel hayatına daha bağlı ve sıkı olmasıyla açıklanabilir.

Kadın sporcuların aynı zamanda başka mesleklerde çalışma durumu ile duygusal/fiziksel tükenme, duyarsızlaşma ve toplam tükenmişlik puanı arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Başka mesleğe sahip olma durumu kadın hentbolcularda toplam tükenmişlik puanını anlamlı etkileyen bir faktör olmamıştır. Kadın hentbolcuların başka mesleklerle de sahip olması ile azalan başarı hissi alt boyutu arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Azalan başarı hissi alt boyutu ve toplam duygusal tükenmişlik puan ortalamaları incelendiğinde; hentbol oynarken başka bir mesleğe sahip olmayan sporcuların olanlara göre tükenmişlik düzeylerinin ciddi oranda fazla olduğu görülmektedir (Tablo 10). Normalde profesyonel spor yaparken başka mesleklerde çalışan sporcuların tükenmişlik düzeylerinin yüksek olması beklenirken böyle olmamasının sebebi hentbolun Türkiye'deki durumundan dolayı başka bir meslek sahibi olmayan sporcuların hem ekonomik hem mental olarak bir karamsarlığı itiyor olabileceği düşünülmektedir. Ek olarak ankete katılan 153 profesyonel kadın hentbolcudan sadece 26 tanesi profesyonel hentbol hayatını başka bir meslek ile paylaşmaktadır. Erkek hentbolcuların aynı zamanda başka mesleklerde çalışma durumu ile duygusal/fiziksel tükenme, duyarsızlaşma, azalan başarı hissi alt boyutları ve toplam duygusal tükenmişlik puanı arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Başka mesleğe sahip olma durumu erkek hentbolcularda toplam tükenmişlik puanını anlamlı etkileyen bir faktör olmamıştır. Ancak ortalamalara bakıldığında genel olarak hentbol oynarken ayrıca başka bir mesleğe sahip olan hentbolcuların, başka mesleğe sahip olmayanlara göre tükenmişlik düzeyleri fazla olduğu görülmektedir (Tablo 13). Gözden kaçmaması gereken bir diğer unsur ise Türkiye Süper Liginde oynayan 185 erkek hentbolcudan 54 tanesi profesyonel hentbol hayatının yanında başka bir meslek sahibi olduğunu belirtmiştir. Bu sayı Türkiye'nin en üst ligi için fazla olduğu söylenebilir.

## 6. SONUÇ ve ÖNERİLER

### 6.1. Sonuçlar

Üst düzey erkek hentbolcuların tükenmişlik düzeyi kadın hentbolculardan ortalama olarak yüksektir.

Üst düzey sporcuların yaşı ilerledikçe azalan başarı hissi puanı azaldı, duyarsızlaşma ve tükenmişlik yaşama olasılıkları artmıştır. Ayrıca kadın ve erkek sporcuların yaşı ilerledikçe kendini başarılı hissetme düzeyi artmıştır. Buna ek olarak erkek sporcuların yaşı ilerledikçe duygusal/fiziksel tükenme ve duyarsızlaşma düzeyleri artmıştır.

Üst düzey sporcuların sahip oldukları çocuk sayısı arttıkça duygusal/fiziksel tükenmişlikleri ve duyarsızlaşma düzeyleri artmıştır.

Üst düzey sporcuların gelir düzeyinin artması; duygusal/fiziksel tükenme ve duyarsızlaşma düzeyini arttırmış, kendini başarısız hissetme düzeyini azaltmıştır. Kadın ve erkek sporcuların gelir düzeyleri azaldıkça kendini başarısız hissetme düzeyleri artmıştır.

Üst düzey sporcuların spor yaşının artması; duygusal/fiziksel tükenme ve duyarsızlaşma düzeyini arttırmış, kendini başarısız hissetme düzeyini azaltmıştır. Kadın ve erkek sporcuların spor yaşı azaldıkça kendini başarısız hissetme düzeyi artmıştır. Buna ek olarak erkek sporcuların spor yaşı arttıkça duygusal/fiziksel tükenme ve duyarsızlaşma düzeyleri artmıştır.

Üst düzey sporcuların süper ligde oynaması süresi arttıkça kendini başarılı hissetme düzeyi artmıştır. Süper ligde oynama süresi kadın ve erkek sporcularda azaldıkça kendini başarısız hissetme düzeyi artmıştır. Buna ek olarak erkek sporcuların süper lig yaşı azaldıkça duyarsızlaşma artmıştır.

Üst düzey sporcuların antremanın süresi tükenmişliği etkilememiştir. Kadın sporcuların antrenman süresi kısaldıkça azalan başarı hissi düzeyi artmıştır. Erkeklerde ise, antrenman süresi tükenmişlik düzeyini anlamlı etkilememiştir.

Üst düzey sporcuların antreman sıklığı arttıkça tükenmişlik düzeyleri azalmıştır. Antrenmanın sıklığı kadın sporcuların tükenmişlik düzeyini anlamlı olarak etkilememiştir. Erkeklerde ise, antrenman sıklığı azaldıkça kendini başarısız hissetme ve duyarsızlaşma artmıştır.

Üst düzey sporcuların milli takım kadrosunda yer alma sayısı arttıkça kendini başarısız hissetme düzeyi düşmüştür. Kadın ve erkek sporcuların milli takım kadrosunda yer alması sayısı azaldıkça kendini başarısız hissetme düzeyi artmıştır.

Üst düzey evli kadın sporcuların toplam tükenmişlik puanı bekar kadınlardan daha düşüktür. Bekar kadın sporcuların kendini başarılı hissetme düzeyi evli olanlara göre daha azdır. Üst düzey evli erkek sporcuların toplam tükenmişlik puanı bekar erkeklerden yüksektir. Evli erkek sporcuların duygusal/fiziksel tükenme düzeyleri bekar erkeklerden yüksektir. Evli erkek sporcuların duyarsızlama düzeyleri bekar sporculardan yüksektir.

Düzenli maaş alamayan üst düzey kadın ve erkek sporcuların alanlara göre toplam tükenmişlik düzeyleri yüksektir. Düzenli maaş alamayan kadın sporcuların duygusal/fiziksel tükenme düzeyi alanlardan yüksektir. Düzenli maaş alma veya alamama durumu erkek sporcularda tükenmişlik düzeyini anlamlı olarak etkilememiştir.

Son altı ayda milli takım kadrosunda yer alamayan kadın ve erkek sporcuların toplam tükenmişlik düzeyi yer alanlara göre yüksektir. Buna rağmen milli takım kadrosunda yer alma veya alamama durumu kadın ve erkek sporcularda tükenmişlik düzeyini anlamlı olarak etkilememiştir.

Kadın ve erkek sporcularda ameliyat gerektiren bir sakatlık geçmişi olması tükenmişlik düzeyini anlamlı olarak etkilememiştir.

Üst düzey kadın sporcuların başka mesleğe sahip olma durumu başarı hissini arttırmıştır. Erkekler sporcularda ise, başka mesleğe sahip olma durumu tükenmişlik düzeyini anlamlı olarak etkilememiştir.

## **6.2. Öneriler**

### **6.2.1. Sporcular için öneriler**

Üst düzey sporcularda beklenen durum performans dalgalanmalarının minimum düzeyde olmasıdır. Bunun için ise sağlıklı bir zihin yapısına ihtiyaç vardır. Bireyin kendini tanıması ihtiyaç ve beklentilerini anlaması açısından oldukça önemlidir. Neyi istediğini bilen sporcu, elde etmek için ilk adımı atmıştır. Gözden geçirilmesi diğer bir husus ise belirlenen hedefe ulaşmak için dolaylı veya dolaysız birçok etkenin olduğudur. Bu sebeple sporcuların hedef koymaları gayet normalken onu bir saplantı haline getirmemeleri önemli bir noktadır.

Profesyonel sporcuların hayatının merkezinde konumlanan spor hayatı, sporcunun çok erken yaşlarda spora başladığı düşünülürse, yetişkinliğine kadar sporcuda hedef ve başarı odaklı diğer başka sosyal kimliklerin gelişmesini önleyen bir hayat yaratacaktır. Sporda başarının birçok etkene bağlı olduğu düşünülürse başarı kadar başarısız olmanın ihtimali çok yüksek olacaktır. Hayatının merkezi olan sporda olası başarısızlık durumu, sporcuda tükenmişliğe neden olacaktır. Bu yüzden sporcunun tek kimlikli bir hayatın dışında sosyalleşerek spor hayatı içerisinde de başka hobiler bulması onun diğer yönlerinin veya zor durumlarda toparlanabilmek için kaçışını sağlayacaktır. Sporcu çözümünü kendi bulamadığı takdirde, spor psikolojisi alanında uzmanlık veren bir profesyonelde yardım alabilir. Günümüzde ve dünyada büyük takımların ve sporcuların düzenli olarak bu tür çalışmalar yaptığı bilinen bir gerçektir.

### **6.2.2. Antrenörler için öneriler**

Hiç kuşku yokki takımı bir bütün haline getiren en önemli unsurun antrenör olduğudur. Antrenörler, yoğun ve uzun geçen sezonlarda sporcuların psikolojik değişimlerine dikkat etmelidir. Ama unutulmaması gereken nokta ise; başarı beklentisi ve kazanma baskısı antrenöründe tükenmişlik yaşamasına sebep olabilir. Öncelikle antrenörün kendisini tükenmişlik durumundan koruyarak sağlıklı bir zihin yapısında tutmalıdır. Daha sonra kontrol ettiği oyuncu grubunda gözlemlerine devam etmelidir.

Sporculara tercih yapabilmesini sağlayan bir sistem kurmaya çalışın. Sporcular her insan gibi karar verme ve düşünebilme yetisine sahiptir. Bu düşünce yapısını körelten ve yapacakları her daim dikte edilen sporcularda yaratıcılık, düşünme ve karar verme yetisi anlamsızlaşacağı için sporcu kontrol mekanizmasını kaybederek, tükenmişliğe yatkın bir birey olacaktır. Ayrıca olası sportif sonuçlardan kendisini muaf hissedecektir.

Her zaman daha fazla daha iyi demek değildir. Unutulmaması gereken bir başka bir nokta ise bir sporcuyu tükenmişliğe iten sebeplerin diğer bir sporcunun gelişimini sağlayan bir motivasyonel bir neden olabileceği gerçeğidir. Bu yüzden antrenörlerin bu kavram üzerinden sporcuların herbirine öznel bir yaklaşım göstermeleri gerekmektedir. Sporcuda meydana gelen değişimleri ve belirtileri erkenden fark edip yorumlayabilmek için antrenörlerin belirli dönemlerde oyuncularına tükenmişlik ölçeğini uygulayabilir. Ayrıca antrenörler gerekli olduğu taktirde bu konuda uzmanlaşmış profesyonellerden yardım ve çözüm yolları aramalıdır.

### **6.3.3. Araştırmacılar için öneriler**

Türkiye Hentbol Süper Ligi 2018-2019 sezonunda mücadele eden hentbolcular üzerinde yaptığım çalışmada, gelecek zamanda sadece süperlig değil daha alt ligleri de kapsayacak bir çalışma yapılması literütüre yenilik katacaktır. Ayrıca ileride sporcu tükenmişliği ile ilgili yapılacak çalışmalarda demografik özellikleri inceleyen araştırmalar ve diğer branşların aynı statüsündeki sporcularda yapılacak çalışmaların; branşlar arası kıyaslama ve örnekleme yapmak ve antrenör tiplerini incelemek bizlere ilerisi için daha çok veri ve bilgi verecektir.

## 7. KAYNAKLAR

- Aghdasi MT. The relationship between perfectionism and burnout in junior-elite athletes. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2014: 2(1), p.27-39.
- Amcaoğlu D., Yetim A. Sporcuların sosyal güvenlik bilgi düzeylerinin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2018: 8(1), s.58-68.
- Antunes HKM., Leite GSF., Lee KS., Barreto AT., Dos Santos RVT., Sá Souza H., Tufik S., Mello MT. Exercise deprivation increases negative mood in exercise-addicted subjects and modifies their biochemical markers. *Physiology & Behavior*, 2016: 156, p.182-190.
- Appleton PR., Hall HK., Hill AP. Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 2009: 10(4), p.457-465.
- Ardıç, K., Polatçı, S. Tükenmişlik sendromu ve madalyonun öbür yüzü: İşle bütünleşme. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2009: 32, s.21-46.
- Beşiktaş MY. Doping Kullanan Erkek Vücut Geliştirme Sporcularının Yarışma Sonrası Tükenmişlik Durumlarının Ölçülmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2016: 6(3), s.13-21.
- Black JM., Smith AL. An examination of Coakley's perspective on identity. *Int. J. Sport Psychol*, 2007: 38, p.417-436.
- Bradley HB. Community-based treatment for young adult offenders. *Crime & Delinquency*, 1969: 15(3), p.359-370.
- Brenner JS. Overuse injuries, overtraining, and burnout in child and adolescent athletes. *Pediatrics*, 2007: 119(6), p.1242-1245.

Budak S., Psikoloji Sözlüğü, 5. Baskı. Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara, 2017

Byrne BM. Burnout: Testing fort the validity, replication and invariance of causal structure across elemantary, intermediate, and secondary teachers. Amarican Educational Research Journal, 1994: 31(3), p.645-673.

Çam O. Hemşireleri mesleki yaşamları nasıl etkiliyor nasıl etkiliyor? Tükenmişlik ne demektir?. Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi, 1992a: 8(1), p.65-72.

Çam O. Tükenmişlik envanterinin geçerlilik ve güvenirliğinin araştırılması. VII. Ulusal Psikoloji Kongresi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1992b: s.155-160.

Çam O. Tükenmişlik (Burnout) nedir?. Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 1993: 9(1), s.51-54.

Çam O., Ekitli GB., Dökmetaş TB., Mercan N. Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Tükenmişlik Düzeyinin İncelenmesi. Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 2018: 34(3), s.89-102.

Chen LH., Kee YH., Tsai YM. An examination of the dual model of perfectionism and adolescent athlete burnout: A short-term longitudinal research. Social Indicators Research, 2009: 91(2), p.189-201.

Coakley J. Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem?. Sociology of Sport Journal, 1992: 9, p.271-285.

Cresswell SL., Eklund RC. Athlete burnout: A longitudinal qualitative study. The Sport Psychologist, 2007: 21(1), p.1-20.

Cresswell SL., Eklund RC. Motivation and burnout among top amateur rugby players. Medicine & Science in Sport & Exercise, 2005: 37(3), p.469-477.

Cresswell SL., Eklund RC., Hanton S. (Eds), Mellalieu S. (Eds). Athlete burnout: Conceptual confusion, current research and future research directions. Literature Reviews in Sport Psychology, 2006: p.91-126.

- Curran T., Appleton PR., Hill AP., Hall HK. The mediating role of psychological need satisfaction in relationships between types of passion for sport and athlete burnout. *Journal of Sport Sciences*, 2013: 31(6), p.597-606.
- Curran, T., Appleton PR., Hill AP., Hall HK. Passion and burnout in elite junior soccer players: The mediating role of self-determined motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 2011: 12(6), p.655-661.
- Dale J., Weinberg R. Burnout in sport: A review and critique. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1990: 2(1), p.67-83.
- Dindar MD., Atar Ö. (Ed.). Hentbolda temel teknik. Efe Akademi Yayınevi, İstanbul, 2020: s.27.
- Doğan B. Spor sosyolojisi ve uygulamalı spor sosyolojisine giriş. Nobel Yayınevi, Ankara, 2007: s.48.
- Doğan O. Spor psikolojisi, 2. Baskı. Nobel Kitapevi, Adana, 2005
- DSÖ, (2020). Hastalıkların Uluslararası Sınıflandırılması: Tükenmişlik Durumu. Erişim adresi: [https://www.who.int/mental\\_health/evidence/burn-out/en/](https://www.who.int/mental_health/evidence/burn-out/en/), Erişim tarihi: 05.06.2020
- Dunn JGH., Dunn JC., Syrotuik DG. Relationship between multidimensional perfectionism and goal orientations in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2002: 24(4), p.376-395.
- Eklund RC., 2 SL. Athlete Burnout. Third Edition (Tenenbaum G., Eklund RC. eds.), *Handbook of Sport Psychology*, John Wiley & Sons Inc., 2007: p.621-641.
- Ensari G., Türkiye’de Hentbol. Ceylan Ltd.Şti., Ankara, 1993: s.8-9.
- Ergin C. Akademisyenlerde tükenmişlik ve çeşitli stres kaynaklarının incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 1995: 12(1-2).

- Ergin C. Doktor ve hemşirelerde tükenmişlik ve Maslach tükenmişlik ölçeğinin uyarlanması. VII. Ulusal Psikoloji Kongresi, Ankara, 1992
- Flett GL., Hewitt PL. The perils of perfectionism in sports and exercise. *Current Directions in Psychological Science*, 2005: 14(1), p.14-18.
- Freudenberger HJ. Burnout: Past, present, and future concerns. *Professional Burnout in Medicine and the Helping Professions*, 2013: 1.
- Freudenberger HJ. Staff burn-out. *Journal of social issues*, 1974: 30(1), p.159-165.
- Frost RO., Marten P., Lahart C., Rosenblate R. The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 1990: 14(5), p.449-468.
- Frudenberger HJ., Richelson G. Burn out, the high cost of high achievement. 1980: p.307-309.
- Goodger K., Gorely T., Lavalley D., Harwood C. Burnout in sport: A systematic review. *The Sport Psychologist*, 2007: 21(2), p.127-151.
- Gorostiaga EM., Granados C., Ibanez J., Gonzalez-Badillo JJ., Izquierdo M. Effects of an entire season on physical fitness changes in elite male handball players. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2006: 38(2), p.357-366.
- Gould D., Dieffenbach K., Moffett A. Psychological characteristics and their development in olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2002: 14(3), p.172-204.
- Gould D., Tuffey S., Udry E., Loehr J. Burnout in competitive junior tennis players: II. Qualitative analysis. *The Sport Psychologist*, 1996b: 10(4), p.341-366.
- Gould D., Tuffey S., Udry E., Loehr J. Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment. *The Sport Psychologist*, 1996a: 10(4), p.322-340.

- Gould D., Udry E., Tuffey S., Loehr J. Burnout in competitive junior tennis players: III. Individual differences in the burnout experience. *The Sport Psychologist*, 1997: 11(3), p.257-276.
- Gould D., Whitley MA. Sources and consequences of athletic burnout among college athletes. *Journal of Intercollegiate Sports*, 2009: 2(1), p.16-30.
- Greene G. A burnt out case. Viking Press, New York, 1961.
- Gucciardi DF., Gordon S. Development and preliminary validation of the Cricket Mental Toughness Inventory (CMTI). *Journal of Sport Sciences*, 2009: 27(12), p.1293-1310.
- Gucciardi DF., Gordon S., Dimmock JA. Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2008: 20(3), p.261-281.
- Gustafsson H, Hassmen P, Kentta G, Johansson M. A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 2008: 9(6), p.800-816.
- Gustafsson H., Carlin M., Podlog L., Stenling A., Lindwall M. Motivational profiles and burnout in elite athletes: A person-centered approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 2018: 35, p.118-125.
- Gustafsson H., DeFreese JD., Madigan DJ. Athlete burnout: Review and recommendations. *Current Opinion in Psychology*, 2017: 16, p.109-113.
- Gustafsson H., Kentta G., Hassmen P., Lundqvist C. Prevalence of burnout in competitive adolescent athletes. *The Sport Psychologist*, 2007: 21(1), p.21-37.
- Gustafsson H., Kentta G., Hassmen P. Athlete burnout: An integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2011: 4(1), p.3-24.
- Hackney AC., Pearman III SN., Nowacki JM. Physiological profiles of overtrained and stale athletes: A review. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1990: 2(1), p.21-33.

- Hanton S., Fletcher D., Coughlan G. Stress in elite sport performers: A comparative study of competitive and organizational stressors. *Journal of Sports Sciences*, 2005: 23(10), p.1129-1141.
- Holden SL., Keshock CM., Forester BE., Pugh SF., Heitman RJ. Burnout and years of sport competition: Is there a correlation. *International Journal of Sport Science*, 2016: 6(1A), p.8-11.
- Isoard-Gauthier S., Guillet-Descas E., Duda JL. How to achieve in elite training centers without burning out? An achievement goal theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 2013: 14(1), p.72-83.
- Isoard-Gauthier S., Trouilloud D., Gustafsson H., Guillet-Descas E. Associations between the perceived quality of the coach-athlete relationship and athlete burnout: An examination of the mediating role of achievement goals. *Psychology of Sport and Exercise*, 2016: 22, p.210-217.
- Izgar H. Okul Yöneticilerinde Tükenmişlik Nedenleri. Nobel Yayınları, Ankara, 2001
- Kaçmaz N. Tükenmişlik (Burnout) Sendromu. *İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi*, 2005: 68(1), s.29-32.
- Karasar N. Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara, Nobel Yayınları, 2007
- Keleş S., Göktürk E. Kadın futbolcularda sporcu bağlılığının sporcu tükenmişliğini belirlemedeki rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 2017: 2(2).
- Keleş S., Kara FM., Kazak Çetinkalp FZ., Aşçı FH. “Sporcu Tükenmişlik Ölçeği”nin Türkçe uyarlaması. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 2016: 27(4), s.149-161.
- Keleş S., Kuruç Z. Futbolcuların güdüsel yönelim ve spora bağlılık düzeylerinin sporcu tükenmişliğini belirlemedeki rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 2018: 3(2).

- Kentta G., Hassmen P. Overtraining and recovery a conceptual model. Sports medicine, 1998: 26(1), p.1-16.
- Kentta G., Hassmen P., Raglin JS. Training practices and overtraining syndrome in Swedish age-group athletes. International journal of sports medicine, 2001: 22(6), p.460-465.
- Konter E. Antrenörlük ve takım psikolojisi. Palme Yayıncılık, Ankara, 2004: s.245-247.
- Koruç Z. Spor psikolojisine giriş. Ergen E. (Ed). Spor Hekimliği'nde, Ankara, TTB Merkez Konseyi Spor Hekimliği Kolu, 1992: 1, s.96-100.
- Koruç Z., Bayar P. Hentbolcu, voleybolcu, atlet ve tekvandocuların kişilik örüntüleri üzerine bir araştırma. II. Ulusal Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, Onlar Ajans ve Mat., Ankara, 1992: s.355-361.
- Küçük V., Koç H. Psiko-Sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2004: 9.
- Lee RT., Ashforth BE. A further examination of managerial burnout: Toward an integrated model. Journal of Organizational Behavior, 1993: 14(1), p.3-20.
- Lee RT., Ashforth BE. A meta-analytic examination of the correlates of the three dimensions of job burnout. Journal of applied Psychology, 1996: 81(2), 123.
- Leiter MP. Burnout as a developmental process: Consideration of models. Professional burnout: Recent developments in theory and research, 1993: p.237-250
- Leiter MP., Maslach C. Preventing burnout and building engagement: A complete program for organizational renewal. 2000.
- Lemyre PN., Hall HK., Roberts GC. A social cognitive approach to burnout in elite athletes. Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports, 2008: 18(2), p.221-234.

- Lonsdale C., Hodge K., Jackson SA. Athlete Engagement: II. Development and initial validation of the athlete engagement questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 2007b: 38, p.471-492.
- Lonsdale C., Hodge K., Raedeke TD. Athlete Engagement: I. A qualitative investigation of relevance and dimensions. *International Journal of Sport Psychology*, 2007a: 38, p.451-470.
- Madigan DJ., Nicholls AR. Mental toughness and burnout in junior athletes: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 2017: 32, p.138-142.
- Martin EM., Horn TS. The role of athletic identity and passion in predicting burnout in adolescent female athletes. *The Sport Psychologist*, 2013: 27(4), p.338-348.
- Maslach C. Job burnout: New directions in research and intervention. *Current directions in psychological science*, 2003: 12(5), p.189-192.
- Maslach C., Goldberg J. Prevention of burnout: New perspectives. *Applied and preventive psychology*, 1998: 7(1), p.63-74.
- Maslach C., Jackson SE. The measurement of experienced burnout. *Journal of organizational behavior*, 1981: 2(2), p.99-113.
- Maslach C., Jackson SE., Leiter MP. Maslach burnout inventory. (3rd ed.) Palo Alto, Ca: Consulting Psychologist Press. 1986: 21, p.191-218.
- Maslach C., Leiter PM. The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it. 1997.
- Maslach C., Pines A. The burn-out syndrome in the day care setting. *Child Care Quarterly*, 1977: 6(2), p.100-113.
- Maslach C., Schaufeli WB., Leiter MP. Job burnout. *Annual review of psychology*. 2001: 52(1), p.397-422.

- Pines A., Maslach C. Characteristics of staff burnout in mental health settings. *Psychiatric services*, 1978: 29(4), p.233-237.
- Polatçı S., Ardıç K., Tınaz ZD. “Tükenmişlik sendromu ve demografik özelliklerin tükenmişlik üzerine etkisi: Tokat orta öğretim kurumlarında bir analiz.” *Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2007: 7, s.1-22.
- Price MS., Weiss MR. Relationships among coach burnout, coach behaviors, and athletes psychological responses. *The Sport Psychologist*, 2000: 14, p.391-409.
- Raedeke TD, Smith AL. Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2001: 23(4), p.281–306.
- Raedeke TD. Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1997: 19(4), p.396-417.
- Raedeke TD., Smith AL. Coping resources and athlete burnout: An examination of stress mediated and moderation hypotheses. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2004: 26(4), p.525-541.
- Randall M., Scott WA. Burnout, job satisfaction, and job performance. *Australian Psychologist*, 1988: 23(3), p.335-347.
- Salman MN., Kocaekşi S., Çam İ, Kale M., Çeliksoy M.A., Hentbolun Temelleri. Sayda Yayıncılık, 2017
- Schaufeli WB., Leiter MP., Maslach C. Burnout: 35 years of reaserch and practice. *Career Development International*, 2009: 14(3), p.204-220.
- Seligman MEP., Nolen-Hoeksema S., Thornton N., Thornton KM. Explanatory style as a mechanism of disappointing athletic performance. *Psychological Science*, 1990: 1(2), p.143-146.
- Selye H. Stress without distress. In *Psychopathology of human adaptation*, Springer, Boston, MA, 1976: p.137-146.

- Sevim Y., Hentbol Teknik-Taktik, 7. Baskı. Fil Yayın Evi, Ankara, 2010: s.1-3.
- Shirom A., Cooper CL (Ed.). Ronertson I. Burnout in organizations. In International Review of Industrial and Organizational Psychology, 1989: p.25-48.
- Silva III JM. An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. Journal of Applied Sport Psychology, 1990: 2(1), p.5-20.
- Sivrikaya K. Farklı yaş kategorilerindeki erkek ve bayan hentbolcuların fiziksel özellikleri, kaygı düzeyleri ve müsabaka performanslarının analizi. Akademisyen Kitabevi, Ankara, 2018: s.1.
- Smith RE. Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. Journal of Sport and Exercise Psychology, 1986: 8(1), p.36-50.
- Stambulova N., Alfermann D., Statler T., Cote J. ISSP position stand: Career development and transitions of athletes. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 2009: 7(4), p.395-412.
- Storlie FJ. Burnout: the elaboration of a concept. AJN The American Journal of a Nursing, 1979: 79(12), p.2108-2111.
- Sürvegil Dalkılıç O. Çalışma hayatında tükenmişlik sendromu – Tükenmişlikle mücadele teknikleri, 2. Basım. Nobel Yayınevi, Ankara, 2014.
- Tekin Y., Mucuk B., Sunay H. Türkiye’de amatör sporcu olmak. Spormetre Beden eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2016: 14(2), s.183-190.
- THF, (2020). Türkiye Hentbol Federasyonu Bünyesindeki Ligler ve Takım Sayıları. Erişim adresi: <http://www.thf.gov.tr>, Erişim Tarihi: 05.06.2020
- Tiryaki Ş. Spor psikolojisi. Eylül Kitap ve Yayınevi, Ankara, 2000.
- Toros T. Burnout levels of handball players with respect to age, gender and experience. Asian Journal of Education and Training, 2018: 4(1), p.29-34.

Vallerand RJ., Paquet Y., Philippe FL., Charest J. On the role of passion for work in burnout: A process model. *Journal of Personality*, 2010: 78(1), p.289-312.

Weber A., Jaekel-Reinhard A. Burnout syndrome: A disease of modern societies?. *Occupational medicine*, 2000: 50(7), p.512-517.

Weinberg RS., Gould D. 2019, Foundations of sport and exercise psychology. Spor ve Egzersiz ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri, 6. Baskı. Şahin M., Kuruç Z. Nobel Yayınları, Ankara, s.505-525.

Yetim A. Sporun sosyal görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2000: 5(1), s.63-72.

Ziemanz H., Drescher A., Schipfer M., Stoll O. An explorative study of possible demographic variables, sports-related situational variables, and social variables as predictors of athlete burnout and its core dimensions among German non-elite endurance athletes. *Advances in Physical Education*, 2015: 5(01), p.60-69

## 8. EKLER

### Ek 1. Kişisel bilgi formu

#### Değerli Sporcular,

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans eğitimim kapsamında hazırladığım ‘Türkiye Süper Lig Hentbol Oyuncularında Tükenmişlik Düzeyi’ isimli Yüksek Lisans tezimde kullanılmak üzere aşağıdaki anket formu ve kişisel bilgi formu sizlere sunulmuştur. Katkılarınız için şimdiden teşekkür ederim.

**Can Çelebi**

**Yüksek Lisans Öğrencisi**

1. Yaşınız ( )
2. Cinsiyetiniz                      Erkek ( )                      Kadın ( )
3. Medeni durumunuz    Evli ( )                      Bekar ( )    (Varsa) Çocuk sayısı ( )
4. Mezun olduğunuz eğitim düzeyi; Okur-yazar ( )                      İlköğretim ( )    Lise ( )  
Lisans ( )    Yüksekokul ( )    Lisansüstü ( )                      Öğrencilik devam ediyor ( )
5. Gelir düzeyiniz nedir?    2.000 TL’nin altında ( )    2.001-6.000TL ( )    6.001 10.000 TL ( )  
10.001-14.000TL ( )                      14.001 TL ve 18.000 ( )    18.001 ve üzeri TL ( )
6. Kaç yıldır spor yapıyorsunuz?.....
7. Kaç yıldır süper Ligde oynuyorsunuz?.....
8. Günde kaç saat antrenman yapıyorsunuz?.....
9. Haftada kaç gün antrenman yapıyorsunuz?.....
10. Başka bir işte çalışıyor musunuz?    Evet ( ) Hayır ( ) Meslek:.....
11. Ameliyat olmayı gerektirecek bir sakatlık geçirdiniz mi?                      Evet ( ) Hayır ( )
12. Son bir yıldır milli takım kadrosunda yer aldınız mı?                      Evet ( ) Hayır ( )
13. Bu zamana kadar kaç kez milli takım kadrosunda yer aldınız?  
Lütfen sayı belirtiniz .....
14. Son altı aydır kulübünüzden düzenli maaş alabiliyor musunuz? Evet ( ) Hayır ( )

Teşekkürler...

## Ek 2. Sporcu Tükenmişlik Ölçeği

### SPORCU TÜKENMİŞLİK ÖLÇEĞİ

Yapmakta olduğunuz spor branşı hakkındaki hislerinizi göz önünde bulundurarak, aşağıdaki ifadelere ait yanıt niteliğindeki derecelendirmelerden size uygun olanı işaretleyiniz.

|                                                                                                                              | 1            | 2        | 3     | 4       | 5         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------|-------|---------|-----------|
|                                                                                                                              | Hiçbir zaman | Ara Sıra | Bazen | Sık Sık | Her zaman |
| 1. Antrenman yapmaktan dolayı kendimi o kadar yorgun hissediyorum ki, başka şeyleri yapmak için enerji bulmakta zorlanıyorum |              |          |       |         |           |
| 2. Sporda harcadığım çabayı başka şeyler yapmaya harcasam daha iyi olurdu                                                    |              |          |       |         |           |
| 3. Spor yapmaktan dolayı kendimi aşırı yorgun hissediyorum                                                                   |              |          |       |         |           |
| 4. Sporda çok şeyi başaramıyorum                                                                                             |              |          |       |         |           |
| 5. Sportif performansımı eskisi kadar çok önemsemiyorum                                                                      |              |          |       |         |           |
| 6. Sporda yeteneğim kadar performans göstermiyorum                                                                           |              |          |       |         |           |
| 7. Kendimi spor anlamında (bitmiş) tükenmiş hissediyorum                                                                     |              |          |       |         |           |
| 8. Eskisi kadar sporun içinde değilim                                                                                        |              |          |       |         |           |
| 9. Spordan dolayı kendimi fiziksel olarak bitkin hissediyorum                                                                |              |          |       |         |           |
| 10. Sporun zihinsel ve fiziksel gerekliliklerinden dolayı tükendim                                                           |              |          |       |         |           |
| 11. Ne yaparsam yapayım olması gereken performansı göstermiyorum gibi geliyor                                                |              |          |       |         |           |
| 12. Sporda kendimi başarılı hissediyorum                                                                                     |              |          |       |         |           |
| 13. Spora karşı olumsuz hislerim var                                                                                         |              |          |       |         |           |

### Ek 3. Etik Onay Formu



T.C.  
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER VE EĞİTİM BİLİMLERİ ETİK KURULU

PROJE/ARAŞTIRMA DEĞERLENDİRME SONUÇ RAPORU

|                            |                                                            |
|----------------------------|------------------------------------------------------------|
| Toplantı Tarihi            | 20.02. 2019                                                |
| Toplantı Sayısı            | 1                                                          |
| Başvuru protokol numarası  | 2019/3                                                     |
| Başvuru tarihi             | 14.01.2019                                                 |
| Proje/araştırma başlığı    | Türkiye Süper Lig Hentbol Oyuncularında Tükenmişlik Durumu |
| Proje/araştırma yürütücüsü | Can ÇELEBİ                                                 |
| Karar                      | Bilimsel araştırma etik kurallarına uygundur.              |
| Açıklamalar                | -----                                                      |

Doç. Dr. Mustafa KARA  
Başkan Yardımcısı

Doç. Dr. Şefik Okan  
MERCAN  
Üye

Prof. Dr. Salih Zeki GENÇ  
Başkan

Doç. Dr. Şerif KORKMAZ  
Raportör

Doç. Dr. Muzaffer ÖZDEMİR  
Üye

Doç. Dr. Gökhan GÖKULU  
Üye

Dr. Öğr. Üyesi Adil ÇORUK  
Üye

#### Ek 4. Özgeçmiş

##### Kişisel Bilgiler

|                   |                    |               |      |                     |            |
|-------------------|--------------------|---------------|------|---------------------|------------|
| <b>Adı</b>        | CAN                |               |      | <b>Soyadı</b>       | ÇELEBİ     |
| <b>Doğum Yeri</b> | ANKARA             | <b>Uyruğu</b> | T.C. | <b>Doğum Tarihi</b> | 27.04.1990 |
| <b>E-mail</b>     | 49celebi@gmail.com |               |      | <b>Tel</b>          | -          |

##### Eğitim Düzeyi

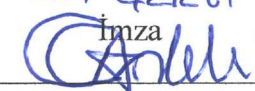
|                         |                                 |                       |
|-------------------------|---------------------------------|-----------------------|
|                         | <b>Mezun Olduğu Kurumun Adı</b> | <b>Mezuniyet Yılı</b> |
| <b>Doktora/Uzmanlık</b> |                                 |                       |
| <b>Yüksek Lisans</b>    |                                 |                       |
| <b>Lisans</b>           | Gazi Üniversitesi               | 2014                  |

##### İş Deneyimi

|    |                    |                       |                         |
|----|--------------------|-----------------------|-------------------------|
|    | <b>Görevi</b>      | <b>Kurum</b>          | <b>Süre (Yıl - Yıl)</b> |
| 1. | Profesyonel Sporcu | Spor Toto SK.         | 2019-2020               |
| 2. | Profesyonel Spocu  | RK Nexe / Hırvatistan | 2018-2019               |

### Ek 5. Spiralli Tez Kontrol Formu

|                                                                                                                                                                                                           | Evet | Hayır |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|
| 1) Amblem renkli ve 2x2 cm boyutunda olmalıdır.                                                                                                                                                           | X    |       |
| 2) Kapakta sadece başlık bold ve 14 punto, diğer yazılar normal renkte ve 12 punto yazılmalıdır.                                                                                                          | X    |       |
| 3) Tez savunma sınavında kabul edilmiş tezler için, tezin sırtı tez yazım kılavuzuna uygun olarak düzenlenmiş olmalıdır.                                                                                  | X    |       |
| 4) Kabul edilmiş tez konusu ile tezin baş sayfasındaki tez konusu aynı olmalıdır.                                                                                                                         | X    |       |
| 5) Beyan eksiksiz ve imzalı olarak Tez Yazım Kılavuzundaki gibi konmalıdır.                                                                                                                               | X    |       |
| 6) Özet ve Summary 250'şer kelimeyi aşmamalıdır. (1 sayfa)                                                                                                                                                | X    |       |
| 7) Anahtar kelimeler (en fazla) 5 adet olmalıdır.                                                                                                                                                         | X    |       |
| 8) İngilizce özetin başında konu başlığı yazılmalıdır.                                                                                                                                                    | X    |       |
| 9) Metin ve kaynakların tümü 1,5 aralıklı olmalıdır.                                                                                                                                                      | X    |       |
| 10) Tezde yazım karakteri olarak "Times New Roman" kullanılmalıdır.                                                                                                                                       | X    |       |
| 11) Web sayfa kaynakları metin içinde de geçmelidir (parantez içinde güncelleme tarihi ile birlikte). Kaynaklar bölümünde de cümlelerin en sonunda Erişim adresi ve Erişim tarihi sırasıyla verilmelidir. | X    |       |
| 12) Çalışmanın Etik Kurul onayı, varsa kurum onayı tezin en arkasına konmalıdır.                                                                                                                          | X    |       |

|                                                                                     |                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Tarih: 24 / 07 / 2020                                                               | Tarih: 24 / 07 / 2020                                                                |
| Öğrenci                                                                             | Danışmanın                                                                           |
| Adı ve Soyadı,                                                                      | Adı ve Soyadı,                                                                       |
| Can Gelebi                                                                          | Doç. Dr. Gülşah Şahin                                                                |
| İmza                                                                                | İmza                                                                                 |
|  |  |

**Ek 6. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü  
Spiralli/Ciltli Tez Yazım Kontrol Listesi**

| KONTROL BAŞLIĞI                                                             | ÖĞRENCİ                                                                            | DANIŞMAN |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Tez yazımında kullanılan yazı tipi                                          | X UYGUN                                                                            | X UYGUN  |
| Sayfa kenar boşlukları                                                      | X UYGUN                                                                            | X UYGUN  |
| Kapak sayfası düzeni                                                        | X UYGUN                                                                            | X UYGUN  |
| İç kapak sayfası düzeni                                                     | X UYGUN                                                                            | X UYGUN  |
| Onay sayfası düzeni                                                         | X UYGUN                                                                            | X UYGUN  |
| Beyan sayfası içeriği ve düzeni                                             | X UYGUN                                                                            | X UYGUN  |
| İçindekiler sayfası düzeni                                                  | X UYGUN                                                                            | X UYGUN  |
| Teşekkür sayfası                                                            | X UYGUN                                                                            | X UYGUN  |
| Türkçe özet                                                                 | X UYGUN                                                                            | X UYGUN  |
| İngilizce özet                                                              | X UYGUN                                                                            | X UYGUN  |
| Simgeler ve kısaltmalar dizini                                              | X UYGUN                                                                            | X UYGUN  |
| Şekiller dizini                                                             | X UYGUN                                                                            | X UYGUN  |
| Tablolar dizini                                                             | X UYGUN                                                                            | X UYGUN  |
| Tezin ön sayfalarının sıralaması                                            | X UYGUN                                                                            | X UYGUN  |
| Ön sayfaların numaralandırılması                                            | X UYGUN                                                                            | X UYGUN  |
| Sayfalarının numaralandırılması                                             | X UYGUN                                                                            | X UYGUN  |
| Başlıklarının numaralandırılması                                            | X UYGUN                                                                            | X UYGUN  |
| Şekil, resim ve tablo numaralandırması                                      | X UYGUN                                                                            | X UYGUN  |
| Yöntem ve Gereç                                                             | X UYGUN                                                                            | X UYGUN  |
| Bulgular                                                                    | X UYGUN                                                                            | X UYGUN  |
| Tartışma                                                                    | X UYGUN                                                                            | X UYGUN  |
| Sonuç ve Öneriler                                                           | X UYGUN                                                                            | X UYGUN  |
| Kaynaklar                                                                   | X UYGUN                                                                            | X UYGUN  |
| Atıflar (alıntı ve göndermeler)                                             | X UYGUN                                                                            | X UYGUN  |
| Ekler (etik kurul onayı, vs)                                                | X UYGUN                                                                            | X UYGUN  |
| Tez planı                                                                   | X UYGUN                                                                            | X UYGUN  |
| Dil (anlatım, yazım –imla)                                                  | X UYGUN                                                                            | X UYGUN  |
| Kâğıt ve baskı özelliği                                                     | X UYGUN                                                                            | X UYGUN  |
| Tezin son şeklinin elektronik kopyası                                       | X UYGUN                                                                            | X UYGUN  |
| Tarih: 24 / 07 / 2020<br>Öğrenci<br>Adı ve Soyadı,<br>San. G. G. G.<br>İmza | Tarih: 24 / 07 / 2020<br>Danışmanın<br>Adı ve Soyadı,<br>Doç. Dr. G. G. G.<br>İmza |          |