



Sporcu Tükenmişliğini Belirlemede Farklı Psikolojik Yapıların Rolü

Role of Different Psychological Structures in Determining Athlete Burnout

Selen KELECEK^{1*}, Kubilay YILDIRIM¹

¹Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, Ankara, Türkiye

Özet

Amaç: Bu çalışmanın amacı, sporcuların güdülenme düzeyleri, güdüsel yönelimleri, algıladıkları güdüsel iklim ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin sporcu tükenmişliğini belirlemedeki rollerinin incelenmesidir.

Gereç ve Yöntem: Çalışmaya 119 kadın (Ort_{yaş}: 21.18 ± 1.97), 154 erkek (Ort_{yaş}: 21.82 ± 2.19) toplam 273 sporcu (Ort_{yaş}: 21.54 ± 2.12) gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılara Sporda Güdülenme Ölçeği, Sporda Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Sporcu Tükenmişlik Ölçeği uygulanmıştır. Çalışmaya katılan sporcuların tükenmişlik düzeylerini belirlemede güdülenme, güdüsel yönelim, algılanan güdüsel iklim ve mükemmeliyetçiliğin rolünü belirlemek amacı ile çoklu adımsal regresyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Yapılan analiz sonucunda; güdülenmeme ve algılanan aile baskısı alt boyutlarının duygusal/fiziksel tükenme alt boyutunu ($R=0.37$; $R^2=0.14$; $p<0.01$); bilmek ve başarmak için içsel güdülenme, özdeşim ve güdülenmeme alt boyutlarının azalan başarı hissi alt boyutunu ($R=0.35$; $R^2=0.12$; $p<0.05$); bilmek ve başarmak için içsel güdülenme, güdülenmeme ve algılanan aile baskısı alt boyutlarının ise duyarsızlaşma alt boyutunu ($R=0.44$; $R^2=0.20$; $p<0.05$) belirlediği bulunmuştur. Elde edilen analiz sonuçları, güdülenmeme alt boyutunun sporcu tükenmişliğinin tüm alt boyutlarını; özdeşim alt boyutunun azalan başarı hissi alt boyutunu, algılanan aile baskısı alt boyutunun ise duygusal/fiziksel tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutlarını pozitif yönde belirlediğini; ancak bilmek ve başarmak için içsel güdülenme alt boyutunun azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma alt boyutlarını negatif yönde belirlediğini göstermektedir.

Sonuç: Sonuç olarak çalışmaya katılan sporcuların güdülenme ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin tükenmişliklerini belirlemede rol oynadığı söylenebilir. Sporcuların, spor ortamında olma sebeplerini net bir şekilde söyleyememeleri, branşlarına ait yeni teknik veya taktik öğrenme isteklerinin ve spora katılımdaki başarı amaçlarının azalmasına rağmen; aile/yakın çevrelerinden hissettikleri baskının artması ve sosyal

*Yazışma Adresi: Selen Kelecek, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, Ankara, Türkiye

E-posta adresi: selenkelecek@gmail.com

Gönderim Tarihi: 02 Nisan 2020. Kabul Tarihi: 26 Ağustos 2020.

Yazar sırasına göre ORCID: 0000-0002-5870-7688; 0000-0002-1401-5612

etkileşimlerin sporcu üzerindeki etkisinin artmasının; tükenmişliği deneyimleme olasılığını arttırdığı söylenebilir. Araştırma sonucu elde edilen bulgular ışığında sporcuların güdülenme ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin tükenmişlik düzeylerini etkileyebileceği görülmektedir. Yapılan çalışmalar güdülenmenin farklı formlarının ve mükemmeliyetçiliğin, sporcuların tükenmişlik düzeylerini arttıracak yönünde benzer sonuçlar elde etmişlerdir.

Anahtar kelimeler: Güdülenme, mükemmeliyetçilik, tükenmişlik, sporcu

Abstract:

Objective: The purpose of this study was to investigate the role of athletes' motivation levels, perceived motivational climates and perfectionism levels in predicting burnout levels in athletes.

Material and Method: A hundred and nineteen women ($M_{age}: 21.18 \pm 1.97$), 154 men ($M_{age}: 21.82 \pm 2.19$) total 273 athletes ($M_{age}: 21.54 \pm 2.12$) voluntarily participated in this study. The Sport Motivation Scale, The Multidimensional Perfectionism Questionnaire in Sport and Athlete Burnout Questionnaire were administered to all participations.

Results: Stepwise multiple regression analysis was used to determine whether participants' levels of motivation, perceived motivational climate and perfectionism levels predict their burnout. Analysis results indicated that amotivation and perceived family pressure subscales was positively predicted emotional/physical exhaustion subscale ($R=0.37$; $R^2=0.14$; $p<0.01$); intrinsic motivation for knowledge and accomplishment subscale was negatively, identification and amotivation subscales were positively predicted reduced sense of accomplishment subscale ($R=0.35$; $R^2=0.12$; $p<0.05$); intrinsic motivation for knowledge and accomplishment subscale was negatively, amotivation and perceived family pressure subscales were positively predicted devaluation subscale ($R=0.44$; $R^2=0.20$; $p<0.05$).

Conclusion: In conclusion, according to results athletes' who participated in this study, motivation and perfectionism levels have a significant role in determining burnout. It can be said that, athletes who can't explain the reasons of being in sport environment, feeling less excitement about learning new techniques/tactics, less care about the success they have, but beside this, with increasing the perceived pressure from the family and the significant others, are more likely to experience the burnout. In light of these finding, it can be seen that athletes' motivation and perfectionism levels can have an impact on their

burnout levels. Earlier studies showed similar results based on the fact that different forms of motivation and perfectionism can increase the levels of burnout.

Key words: Motivation, perfectionism, burnout, athlete

© 2020 Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi. Tüm Hakları Saklıdır.

1. Giriş

Güdülenme, fiziksel ve psikolojik aktiviteleri başlatma, yönetme ve devam ettirmeyi içeren her türlü süreci tanımlamaktadır ve belirli bir amacı ve psikolojik duygu durumu ortaya koymak, aynı zamanda isteğe ve arzuya bağlı olarak sporcuda gelişim sağlamaktadır (Roberts, Treasure ve Conroy, 2007). Güdülenme çerçevesinde, bireyi davranışa iten ve bu davranışların düzenli ve kalıcı olmasını sağlayan, davranışa yön veren, çeşitli iç ve dış etkenlerden ve bunların işleyişinden söz edilebilir (Aydın, 2001). Bu iç ve dış etkenlerin işleyişi de farklılık göstermektedir. İçsel güdülenme (içsel etken) bireyin aktiviteyi kendi istediği için ve katılımdan mutluluk duyduğu için yapması iken; dışsal güdülenme (dışsal etken), aktiviteye ödül ya da sosyal baskı gibi dışsal nedenlerinin önemi ile bağlanması, bu etkenler uğrana devam edilmesidir (Tenenbaum ve Eklund, 2007). Davranış süresinde ilgi eksikliği ya da motivasyon yokluğunu ifade eden güdülenmemede ise, katılımda düzensizlik görülebilirken, davranışa hayal kırıklığı, korku ya da bunalım gibi duygular eşlik etmeye başlar (Murcia, Gimeno ve Coll, 2007). Spor alanında yapılan çalışmalar güdülenme ile narsizim (Arthur, Woodman, Ong, Hardy ve Ntoumanis, 2011), sporcu-antrenör ilişkisi (Adie ve Jowett, 2010; Jowett, Adie, Bartholomew, Yang, Gustafsson ve Lopez-Jimenez, 2017), sporcu bağlılığı (Kristensen, 2013) ve saldırganlık (Alexandra, Stefanos ve Vassilis, 2015) gibi kavramlar arasındaki ilişkiyi irdelenmiştir. Performans ortamlarında bireylerin kendileriyle ilgili farkındalık ve dikkatlerinin artmasına neden olan faktörlerden biri mükemmeliyetçi kişilik yapısıdır. Mükemmeliyetçilik, "makul olmayan yüksek standartlar koyma ve bu standartlara ulaşmak için çabalama" olarak tanımlanmaktadır (Slade ve Owens, 1998). Mükemmeliyetçiliğin etkilerinin olumsuz ve yıkıcı olduğunu savunan araştırmacılar mükemmeliyetçi kişiliği sağlıksız bir özellik olarak değerlendirmişlerdir (Burns, 1980; Pacht, 1984). Mükemmeliyetçilikle ilgili çalışmalar temelde Hamachek'in kuramsallaştırmasına dayanmaktadır ve Hamachek'e göre mükemmeliyetçi bireyler çaba harcamaktan zevk alan ve koşullar el verdiği sürece işlerinde titiz olan bireylerdir (Hamachek, 1978). Spor ortamında yapılan mükemmeliyetçilik çalışmaları mükemmeliyetçiliğin, yarışma kaygısı ve özgüven (Koivula, Hasmen ve Fallby, 2002), başarı hedefi (Stoeber, Stoll, Pescheck ve

Otto, 2008), yeme bozukluğu (Haase, Prapavessis ve Owens, 2002; Schwarz, Gairrett, Aruguete, Gold, 2005) ve tükenmişlik (Aghdasi, 2014; Madigan, Stoeber ve Passfield, 2015) gibi kavramları etkilediğini göstermiştir. Sporcu tükenmişliği, bir sporcunun, antrenman ve yarışma sonucu oluşan kronik streslere tepki olarak; fiziksel ve duygusal olarak tükenme, başkalarına karşı insancıl olmayan bir tutum, başkaları tarafından dışarda kalma duygusu olarak tanımlanmıştır (Raedeke ve Smith, 2001). Aynı zamanda tükenmişlik, sporcuların yaşadıkları rol çatışmasıyla birlikte, ortaya çıkan spora katılımdan çekilme, sporun anlamsızlaşması ve performansta azalma gibi psiko-fizyolojik olgu olarak ele alınmıştır (Eklund ve Cresswell, 2007). Yapılan tükenmişlik çalışmaları, sporcuların tükenmişlik düzeylerinin artmasının; güdülenme düzeylerinin azalmasına (Lonsdale, Hodge ve Rose, 2009), kaygı düzeylerinin artmasına, özgüvenlerinin azalmasına, stres düzeylerinde artmasına ve umutsuzluğa kapılmalarına (Tabei, Fletcher ve Goodger, 2012; Gustafsson, Skoog, Podlog, Lundqvist ve Wagnsson, 2013) neden olduğunu göstermektedir.

Bu çalışmanın amacı, sporcuların güdülenme düzeyleri, algıladıkları güdüsel iklim ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin sporcu tükenmişliğini belirlemedeki rollerinin incelenmesidir.

2. Gereç ve Yöntem

Bu çalışma 2017 – 2018 sezonunda yer alan spor kulüpleri bünyesinde lisanslı olarak yarışan sporcular ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya 119 kadın (Ort_{yaş}: 21.18 ± 1.97), 154 erkek (Ort_{yaş}: 21.82 ± 2.19) toplam 273 sporcu (Ort_{yaş}: 21.54 ± 2.12) gönüllü olarak katılmıştır. Farklı spor branşları (Amerikan futbolu, flag futbol, futbol, basketbol, voleybol, hentbol, tenis, sualtı hokeyi, buz hokeyi, judo, karate, boks) ile uğraşan sporcuların ortalama spor deneyimi 55 (Ort_{deneyim}: 55.53 ± 40.79) ay olarak belirlenmiştir.

Sporda Güdülenme Ölçeği:

Sporda Güdülenme Ölçeği, Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Briere, ve Blais, (1995) tarafından sporcuları geliştirilen spor ortamında kişinin içsel ve dışsal güdülenme düzeyini belirleyerek bireyin güdülenme kaynağını ortaya koymayı amaçlamaktadır. Sporda Güdülenme Ölçeği toplamda 28 madde içeren 7 alt boyuttan oluşmakta ve 7'li Likert tipinde değerlendirilmektedir. Ölçeğin Türk sporcular için uyarlama çalışması Kazak (2004) tarafından yapılmıştır. Kazak (2004), ilgili çalışmasında elde edilen istatistiksel değerler doğrultusunda ölçek maddelerinin 6 alt boyut altında toplandığını belirlemiştir. Ölçeğin uyarlama çalışmasında alt boyutlara ait elde edilen iç tutarlık katsayıları .70 (güdülenmeme) ile .88 (bilmek ve başarmak için içsel güdülenme) alt boyutları arasında değişiklik gösterdiği görülmüştür (Kazak, 2004).

Bu çalışma örneklemini için elde edilen Cronbach Alpha iç tutarlık katsayılarının ise 0.75 (Dışsal Düzenleme alt boyutu) ile 0.90 (Bilmek ve Başarmak İçin İçsel Güdülenme alt boyutu) değerleri arasında değişim gösterdiği gözlenmiştir.

Sporda Mükemmeliyetçilik Ölçeği:

Sporda Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Dunn, Causgrove-Dunn ve Syrotuik (2002) tarafından sporcuların, spora özgü mükemmeliyetçilik düzeylerini belirlemek amacı ile geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Çepikkurt (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçek, kişisel standartlar, hatalarla aşırı ilgilenme ve algılanan aile baskısı olmak üzere 3 alt boyut ve 19 maddeden oluşmakta ve 5'li Likert tipinde değerlendirilmektedir. Cronbach Alpha ile hesaplanan iç tutarlık değerlerinin hatalarla aşırı ilgilenme alt ölçeği için .76; kişisel standartlar alt ölçeği için .76 ve algılanan aile baskısı alt ölçeği için .77 olduğu görülmüştür. Bu çalışma için elde edilen Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları ise sırasıyla .84; .79 ve .87 olarak bulunmuştur.

Sporda Tükenmişlik Ölçeği:

Sporcu Tükenmişlik Ölçeği, Raedeke ve Smith (2001) tarafından sporcuların, spora özgü tükenmişlik düzeylerini belirlemek amacı ile geliştirilmiştir. Ölçek, 3 alt boyut ve 15 maddeden oluşmakta ve 5'li Likert tipinde değerlendirilmektedir. Sporcu Tükenmişlik Ölçeği'nin Türkçe uyarlama çalışması Kelecek, Kara, Kazak Çetinkalp ve Aşçı (2016) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışmasında maddelerin orijinal ölçekte belirtilen alt boyutlarda toplandığı görülmüş ve ölçeğin 3 faktörlü yapısı korunmuştur. Ancak ölçekte yer alan 2 madde düşük faktör yükü nedeni ile çıkarılmış ve ölçek 13 madde üzerinden değerlendirilmiştir. İç tutarlık katsayıları Duygusal/Fiziksel Tükenme alt boyutu için .87; Azalan Başarı Hissi alt boyutu için .75 ve Duyarsızlaşma alt boyutu için .83 olarak belirlenmiştir. Bu çalışma için elde edilen Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları ise sırasıyla .87; .70 ve .84 olarak bulunmuştur.

Kişisel Bilgi Formu:

Araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, katılımcıların yaş ve spor deneyimi gibi demografik bilgilerinin yanında haftada kaç gün ve ne kadar süre ile antrenman yaptıklarını belirlemek amacını taşımaktadır.

Verilerin Toplanması

Sporcuların araştırmaya katılmaları gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleşmiştir. Araştırmacılar tarafından sporculara araştırmanın amacı, verilerin gizliliği ve genel çerçevede araştırma ile ilgili gerekli açıklamalar yapılmıştır. Sporcuların araştırmaya dâhil olma kararlarının ardından, ölçekler antrenmandan önce ve araştırmacı nezaretinde uygulanmıştır. Sporcuların ölçekleri tamamlamaları ortalama 8-10 dakika sürmüştür.

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistik ve regresyon analizi kullanılmıştır. Çoklu adımsal regresyon analizi sporcuların algıladıkları güdüsel iklim, güdülenme ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin, sporcu tükenmişliğini belirlemedeki rolünü test etmek amacı ile kullanılmıştır. Tahmin değişkenleri olasılığı kontrolü için tüm faktörlerde tolerans (TOL) ve varyans enflasyon faktörü (VIF) değerleri hesaplanmıştır. Tolerans değerinin .10'un altında, varyans enflasyon faktörü değerinin ise 10'un üzerinde olması bağımsız değişkenler arasında yüksek ilişki olduğunu belirtmektedir (Dormann ve ark., 2013). Analiz sonucu, bu çalışmadaki tüm bağımsız değişkenlerin tolerans değerlerinin 0.404 ile 0.964 arasında; varyans enflasyon faktörü değerlerinin ise 1.037 ile 2.475 arasında değiştiği bulunmuştur. Elde edilen bu bulgular da tahmin değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığını belirtmektedir. Analizler SPSS 25 paket programında yapılmış ve çalışmada anlamlılık düzeyi 0,05 olarak alınmıştır.

3. Bulgular

Sporcuların spor ortamındaki güdüsel yönelimlerinin ve spora özgü mükemmeliyetçilik düzeylerinin tükenmişlik düzeylerini belirlemedeki rolünü belirlemek amacı ile yapılan çoklu adımsal regresyon analizi sonuçları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Sporcuların güdüsel yönelimleri ve mükemmeliyetçiliklerinin tükenmişlik düzeylerini belirlemedeki rolü

	Sporcu Tükenmişliği		
	Duygusal / Fiziksel Tükenme R=0.37; R ² =0.14; Adjusted R ² =0.13; F _(1,270) =32.66	Azalan Başarı Hissi R=0.35; R ² =0.12; Adjusted R ² =0.11; F _(1,269) =12.57	Duyarsızlaşma R=0.44; R ² =0.20; Adjusted R ² =0.19; F _(1,269) =21.84
	β	β	β
<u>Güdüsel Yönelim</u>			
Bilmek ve Başarmak için İçsel Güdülenme	-0.098	-0.322**	-0.137*
Uyaran Yaşamak için İçsel Güdülenme	-0.049	0.177	0.099
Dışsal Düzenleme	-0.013	-0.091	0.031
Özdeşim	0.000	0.229*	0.165
İçeatım	-0.025	0.089	0.129
Güdülenmeme	0.216**	0.264**	0.257**
<u>Sporada Mükemmeliyetçilik</u>			
Hatalarla Aşırı İlgilenme	0.005	0.065	0.152
Algılanan Aile Baskısı	0.201**	0.090	0.249**
Kişisel Standartlar	-0.091	-0.087	-0.041

**p<0.01

*p<0.05

Analiz sonucu elde edilen bulgular; güdülenmeme ve algılanan aile baskısı alt boyutlarının duygusal/fiziksel tükenme alt boyutunu (R=0.37; R²=0.14; F_(1,270)=32.66; p<0.01); bilmek ve başarmak için içsel güdülenme, özdeşim ve güdülenmeme alt boyutlarının azalan başarı hissi alt boyutunu (R=0.35; R²=0.12; F_(1,269)=12.57; p<0.05); bilmek ve başarmak için içsel güdülenme, güdülenmeme ve algılanan aile baskısı alt boyutlarının ise duyarsızlaşma alt boyutunu (R=0.44; R²=0.20; F_(1,269)=21.84; p<0.05) belirlediğini göstermektedir. Elde edilen analiz sonuçları, güdülenmeme alt boyutunun sporcu tükenmişliğinin tüm alt boyutlarını; özdeşim alt boyutunun azalan başarı hissi alt boyutunu, algılanan aile baskısı alt boyutunun ise duygusal/fiziksel tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutlarını pozitif yönde belirlediğini; ancak bilmek ve başarmak için içsel güdülenme alt boyutunun azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma alt boyutlarını negatif yönde belirlediğini göstermektedir (Tablo 1).

4. Tartışma

Bu çalışma, sporda tükenmişliği belirlemede güdülenme, algılanan güdüsel iklim, hedef yönelimi ve mükemmeliyetçilik kavramlarının rolünün belirlenmesi amacı ile yapılmıştır. Yapılan regresyon analizi sonuçları güdülenmeme ve algılanan aile baskısı alt boyutlarının duygusal/fiziksel tükenme alt boyutunu pozitif yönde; özdeşim ve güdülenmeme alt boyutlarının azalan başarı hissi alt boyutunu pozitif yönde, bilmek ve başarmak için içsel güdülenme alt boyutunun ise negatif yönde; güdülenmeme ve algılanan aile baskısı alt boyutlarının duyarsızlaşma alt boyutunu pozitif, bilmek ve başarmak için içsel güdülenme alt boyutunun ise negatif yönde belirlediğini göstermiştir.

Çalışmaya katılan sporcuların aileleri tarafından belirlenen sportif performans kriterlerinin ya da koyulan hedeflerin yüksek olması, sergilenen performansın ve elde edilen başarının mükemmel olması beklentisi ile birlikte sporcuların branşlarında devam etme nedenlerini sorgulamaya başlamalarının; bireylerde spora karşı isteksizlik, hem psikolojik hem de fizyolojik olarak olumsuz tepkiler vermelerine yol açabileceği düşünülmektedir. Sporcuların kendilerini spor ortamına ait hissedememeleri aynı zamanda spora katılım nedenlerinin temelde çevreleri ile iletişimde kalma yollarından biri olduğunu düşündükleri, zamanla kendi sportif çabalarını yetersiz görmelerine, devamında ise başarı algılarında olumsuz bir yapılanma ile birlikte genel sportif performanslarında düşüş olduğu hissine kapılmalarına neden olabileceği söylenebilir. Analiz sonuçları yorumlandığında, sporcuların zamanla branşlarına ait yeni şeyler başarma arzularının azalması, branşlarında yeni bir şey öğrenme isteklerinin kalmaması ve antrenman/müsabakalarda onları heyecanlandıran bir şey olmadığı/olmayacağını düşünmeleri; sporcuların daha önceki zamanlarla kıyasladıklarında kendilerini daha başarısız, daha umutsuz ve umursamaz, bir sporcu olarak daha kötü olarak nitelendirdikleri düşünülmektedir. Elde edilen bulgular ışığında spora katılımın bireyde kendi branşına dair yeni şeyler öğrenme, başarmanın hazzını yaşama ya da sadece bu arayıştan keyif aldığı için katılımı devam ettirme duygusunun azalması/bitmesi, kendisini ailesi tarafından konulan yüksek başarı standartlarını yerine getirmek zorunda hissetmesi ve beklentiler karşısında spor ortamında kendi için bir sebebi olmadan yer almaya devam etmesinin, bireyin spora karşı duyarsızlaştığı bir sürece götürdüğü söylenebilir. Çalışma sonucu elde edilen bulguların, genel çerçevede bakıldığında, alan yazın ile paralel olduğu görülmektedir. Cresswell ve Eklund (2005), Lemyre, Treasure ve Roberts (2006), Lemyre, Roberts ve Stray-Gundersen (2007), Kelecek ve Koruç (2018), Lonsdale, Hodge ve Rose (2009) ve Appleton ve Hill, (2012)'in, çalışma sonuçları da güdülenmenin içsel formlarının tükenmişlik ile negatif ilişkide olduğunu;

güdülenmenin sebebi dışsal faktörlere yöneldikçe ilişkinin yönünün de pozitif olduğunu göstermektedir. Bireylerin içsel güdülenmesi arttıkça tükenmeyi deneyimlemeleri olasılığının düşeceği ya da bu deneyimi yaşamalarının erteleneceği; güdülenme dışsal kaynaklara bağımlı hale geldikçe ya da bireylerin spora katılma amaçları netliğine kaybettiğçe de sporcuların tükenmişliği yaşama olasılıklarının arttığı literatürdeki ortak bulgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bunun yanında bu çalışma sonucu elde edilen mükemmeliyetçilik ile tükenmişlik arasındaki pozitif ilişkinin, alan yazında yer alan diğer çalışmalarda da (Hill, Hall ve Appleton, 2010; Chen, Kee, Chen ve Tsai, 2008; Appleton ve Hill, 2012; Aghdasi, 2014; Madigan, Stoeber ve Passfield, 2015) gözlemlendiği dikkat çekmektedir. Diğer bir deyişle, sporcuların mükemmellik arayışları arttıkça tükenme ihtimalleri de artmaktadır. Sporcuların bu mükemmellik arayışları, ister içsel (kendileri kaynaklı) ister dışsal (sosyal çevre kaynaklı) olsun, tükenmişlik sürecini hızlandıran bir faktör olarak görülmektedir.

Sonuç olarak, tükenmişlik sürecinin bireysel ve sosyal pek çok farklı kavramdan etkilenebileceği, bu sürecin hızlandırıcı ve yavaşlatıcı değişkenlerinin de farklılaşabileceği göz önünde bulundurularak; bu çalışma kapsamında tükenmişliğin güdülenme ve mükemmeliyetçilikten etkilendiği söylenebilir.

Kaynaklar

- Adie, J.W., & Jowett, S. (2010). Meta-perceptions of the coach–athlete relationship, achievement goals, and intrinsic motivation among sport participants. *Journal of Applied Social Psychology*, 40(11), 2750-2773.
- Aghdasi, M. (2014). The relationship between perfectionism and burnout in junior-elite athletes. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(1) , 27-39.
- Alexandra, B., Stefanos, P., & Vassilis, G. (2015). Verbal aggression in basketball: perceived coach use and athlete intrinsic and extrinsic motivation. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(1), 96-102.
- Appleton, P.R., & Hill, A.P. (2012). Perfectionism and athlete burnout in junior elite athletes: the mediating role of motivation regulations. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 6(2), 129-145.
- Arthur, C.A., Woodman, T., Ong, C.W., Hardy, L., & Ntoumanis N. (2011). The role of athlete narcissism in moderating the relationship between coaches' transformational leader behaviors and athlete motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(1), 3-19.
- Aydın, A. (2001). Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi, Alfa Yayınları, İstanbul.
- Burns, D. (1980). The Perfectionist's Script for Self-defeat. *Psychology Today*, 34-51.

- Chen, L.H., Kee, Y.H., Chen, M.Y., & Tsai, Y.M. (2008). Relation of perfectionism with athletes' burnout: further examination. *Perception Motor Skills*, 106(3), 811-820.
- Cresswell, S.L., & Eklund, R.C. (2005). Motivation and burnout in professional rugby players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76, 370-376.
- Çepikkurt, F. (2011). Üniversiteli hentbolcuların mükemmeliyetçilik ve kaygı düzeyleri ile başarı hedefleri ve müsabaka sonuçlarına yaptıkları yüklem biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Tezi.
- Dormann, C.F., Elith, J., Bacher, S., Buchmann, C., Carl, G., Carré, G., ..., & Lautenbach, S. (2013). Collinearity: a review of methods to deal with it and a simulation study evaluating their performance. *Ecography*, 36, 27-46.
- Dunn, J.G.H., Causgrove-Dunn, J., & Syrotuik, D.G. (2002). Relationship between multidimensional perfectionism and goal orientations in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2002; 24: 376-395.
- Eklund, R.C., & Cresswell, S.L. (2007). Athlete burnout. In G. Tenenbaum, & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., 621-641). Hoboken, NJ: Wiley.
- Gustafsson, H., Skoog, T., Podlog, L., Lundqvist, C., & Wagnsson, S. (2013). Hope and athlete burnout: Stress and affect as mediators. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(5), 640-649.
- Haase, A.M., Prapavessis, H., & Owen, R.G. (2002). Perfectionism, social physique anxiety and disordered eating: a comparison of male and female elite athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(3), 209-222.
- Hamachek, D.E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15, 27-33.
- Hill, A.P., Hall, H.K., & Appleton, P.R. (2010). Perfectionism and athlete burnout in junior elite athletes: The mediating role of coping tendencies. *Anxiety, Stress & Coping*, 23(4), 415-430.
- Jowett, S., Adie, J., Bartholomew, K.J., Yang, S.X., Gustafsson, H., & Lopez-Jiménez, A. (2017). Motivational processes in the coach-athlete relationship: A multi-cultural self-determination approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 32, 143-152.
- Kazak, Z. (2004). Sporda güdülenme ölçeği –SGÖ-’nin Türk sporcular için güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 15(4), 191-206.

- Kelecek, S., Kara, F.M., Kazak Çetinkalp, F.Z., & Aşçı, F.H. (2017). "Sporcu Tükenmişlik Ölçeği"nin Türkçe Uyarlaması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 150-161.
- Kelecek, S., & Koruç, Z. (2018). Futbolcuların güdüsel yönelim ve spora bağlılık düzeylerinin sporcu tükenmişliğini belirlemedeki rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(2), 102-116.
- Koivula, N., Hassmén, P., & Fallby, J. (2002). Self-esteem and perfectionism in elite athletes: effects on competitive anxiety and self-confidence. *Personality and Individual Differences*, 32, 865-875.
- Kristensen, J.A. (2013). Motivation and athlete engagement A cross-sectional study in youth ice hockey players. Master thesis in Sport Sciences, Department of Coaching and Psychology, Norwegian School of Sport Sciences.
- Lemyre, P.N., Roberts, G.C., & Stray-Gundersen, J. (2007). Motivation, overtraining, and burnout: Can selfdetermination predict overtraining and burnout in elite athletes?. *European Journal of Sport Science*, 7, 115-126.
- Lemyre, P.N., Treasure, D.C., & Roberts, G.C. (2006). Influence of variability in motivation and affect on elite athlete burnout susceptibility. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28, 32-48.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. (2009). Athlete burnout in elite sport: a self-determination perspective. *Journal Of Sports Sciences*, 27(8), 785-795.
- Madigan, D.J., Stoeber, J.S., & Passfield, L. (2015). Perfectionism and Burnout in Junior Athletes: A Three-Month Longitudinal Study. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 37(3), 305-315.
- Murcia, J.A.M., Gimeno, E.C., & Coll, D.G. (2007). Young athletes' motivational profiles. *Journal of Sport Science and Medicine*, 6, 172-179.
- Pacht, A.R. (1984) Reflections on Perfectionism. *American Psychologist*, 39, 386-390.
- Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Tuson, K.M., Briere, N.M., & Blais, M.R. (1995). Toward A New Measure Of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation And Amotivation In Sport: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(2), 35-53.
- Roberts, G.C., Treasure, D., & Conroy, D.E. (2007). Understanding the Dynamics of Motivation in Sport and physical Activity: An Achievement Goal Interpretation. In G. Tenenbaum, & R. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology*. Hoboken, NJ: Wiley.

- Schwarz, H.C., Gairrett, R.L., Aruguete, M.S., & Gold, E.S. (2005). Eating attitudes, body dissatisfaction, and perfectionism in female college athletes. *North American Journal of Psychology*, 7(3), 345-352.
- Slade, P.D., & Owens, R.G. (1998). A Dual Process Model of Perfectionism Based on Reinforcement Theory. *Behavior Modification*, 22(3), 372-390.
- Stoeber, J., Stoll, O., Pescheck, E., & Otto, K. (2008). Perfectionism and goal orientations in athletes: Relations with approach and avoidance orientations in mastery and performance goals. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 102-121.
- Tabei, Y., Fletcher, D., & Goodger, K. (2012). The relationship between organizational stressors and athlete burnout in soccer players. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 6, 146-165.
- Tenenbaum, G., & Eklund, R.C. (Eds.). (2007). *Handbook of sport psychology* (3rd ed.). John Wiley & Sons Inc.