

Sporcularda Tükenmişlik Düzeyinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi *

Emin TOHMA^a

Alparslan Gazi AYKIN^b

Geliş Tarihi: 15 Mayıs 2023 **Kabul Tarihi:** 12 Haziran 2023 **Yayın Tarihi:** 30 Haziran 2023 **Sayfa no:** 1-10

Özet

Sporcularda tükenmişliğin ortaya çıkma sürecinde birçok faktör etkili olabilmektedir. Bu faktörlerin nasıl bir etkiye sahip olduğunun ortaya çıkarılması; sporcuların tükenmişlik yaşamalarına sebep olan etmenlere yönelik tedbirlerin gerçekçi bir yaklaşımla ortaya koyulabilmesine bağlıdır. Bu araştırma, sporcularda tükenmişlik düzeyinin farklı değişkenler açısından incelenmesini amaçlamaktadır.

Bu çalışmada; Raedeke ve Smith (2001) tarafından geliştirilen, Kelecek ve ark. (2016) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan "Sporcu Tükenmişlik Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma betimleyici bir araştırma olup, basit rastgele örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Hatay merkezde spor yapan 15 yaş ve üstü 200 kişi örneklem grubunu oluşturmaktadır.

Yaşa göre sporcu tükenmişliği ana boyutu ile duygusal/fiziksel tükenme ve azalan başarı hissi alt boyutlarında; spor yapma yılına göre sporcu tükenmişliği ana boyutu ile azalan başarı hissi alt boyutunda; spor türüne göre duyarsızlaşma alt boyutunda; eğitim düzeyine göre sporcu tükenmişliği ana ve alt boyutlarının tamamında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir ($p<.05$).

Tükenme eğilimi gösteren sporcuların spora karşı tükenmişlik yaşamadan belirlenmesinde ve tükenmişlik düzeyi yüksek sporculara tekrar sporun sevdirmesinde antrenörlerin rolü büyüktür. Bu bağlamda etkin katılım, çok yönlü gelişim, özelleşme, bireyselleşme, çeşitlilik ve antrenmanda aşamalı artan yüklenme gibi antrenman ilkelerinin antrenörler tarafından dengeli bir şekilde hayata geçirilmesi önemlidir.

Anahtar Kelimeler: Sporcu, tükenmişlik, sporcu tükenmişliği.

Investigation of Burnout Level in Athletes in Terms of Different Variables *

Abstract

Many factors can be effective in the process of burnout in athletes. To find out what effect these factors have; It depends on the fact that the precautions for the factors that cause the athletes to experience burnout can be put forward with a realistic approach. This research aims to examine the level of burnout in athletes in terms of different variables.

The "Athlete Burnout Questionnaire" used in the study was developed by Raedeke and Smith (2001) and its Turkish adaptation was done by Kelecek et al. (2016) and it has been revealed that it is sufficient in determining the burnout levels of athletes. The research is a descriptive study and simple random sampling method was used. 200 people aged 15 and over who do sports in the center of Hatay constitute the sample group.

It was determined statistically significant differences that according to age, in the main dimension of athlete burnout and emotional/physical exhaustion and decreased sense of achievement sub-dimensions; according to the year of doing sports in the main dimension of athlete burnout and decreased sense of achievement sub-dimensions; in the sub-dimension of depersonalization by sport type; according to education level, in all main and sub-dimensions of athlete burnout ($p<.05$).

Coaches have a great role in determining the athletes with a tendency to burnout without experiencing burnout against sports and in making the athletes with high burnout levels like sports again. In this context, it is important that the training principles such as active participation, versatile development, specialization, individualization, diversity and gradually increasing load in training are implemented in a balanced way by the coaches.

Key Words: Athlete, burnout, athlete burnout.

^a Öğrenci, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, tohma134@gmail.com, 0009-0005-8686-4225

^b Dr.Öğr.Üyesi, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, aykinalparslan@gmail.com, 0000-0001-7571-2086
(Sorumlu Yazar)

*Bu araştırma, 8-10 Mayıs 2023 tarihleri arasında Ankara'da düzenlenen 15. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

Giriş

Birçok sporcu, anlamlı derecede yüksek bir tükenmişlik yaşamayacak olsa da, zorlu ve rekabetçi spor ortamlarına yönelmeyi seçen bazı sporcuların psikolojik sağlığı ve esenliği için tükenmişlik önemli bir endişe kaynağı olarak görülebilir (Eklund ve DeFreese, 2015). Tükenmişlik, etkilenen sporcu için ciddi sonuçları olan, uzun bir süreçte gelişen bir durumdur. Bu süreçte erken belirtiler, erken teşhis ve erken müdahale imkanı sunarlar (Gustafsson, Kenttä ve Hassmén, 2011). Bu noktada sporcularla birebir ilgilenen antrenörlerin iyi birer gözlemci olmaları önemlidir. Zihinsel dayanıklılıkları yüksek olan sporcuların da tükenmişliği daha az yaşayabilecekleri söylenebilir. Dolayısıyla, sporcu ve performansı üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olan tükenmişliğin üstesinden gelmek için, sporcuların zihinsel yönden mücadeleci bireyler olarak yetiştirilmesi, üzerinde durulması gereken bir noktadır (Kurtulget ve ark., 2018).

Tükenmişlik sürecinin sosyal ve bireysel birçok farklı durumdan etkilenebileceği, bu sürecin yavaşlatıcı ve hızlandırıcı değişkenlerinin de farklı olabileceği bir gerçektir (Kelecek ve Yıldırım, 2020). Doping kullanımının fiziksel zararları dışında psikolojik açıdan da sporculara zarar verdiği bilinmektedir. Tükenmişlik açısından baktığımızdaysa, doping kullanan sporcularda tükenmişlik düzeyinin yüksek olduğu görülmektedir (Beşiktaş, 2016). Çevresel ve bireysel birçok faktör sporcuların tükenmişlik düzeylerini etkilemektedir. Antrenör-sporcu ilişkisi, güdülenme ve algılanan güdüsel iklimin sporcu tükenmişliği üzerinde etkili olduğu söylenebilir (Kelecek ve ark., 2022).

Sporcularda tükenmişliğin ortaya çıkma sürecinde birçok faktör etkili olabilmektedir. Bu faktörlerin nasıl bir etkiye sahip olduğunun ortaya çıkarılması; sporcuların tükenmişlik yaşamalarına sebep olan etmenlere yönelik tedbirlerin gerçekçi bir yaklaşımla ortaya koyulabilmesine bağlıdır. Bu araştırma, sporcularda tükenmişlik düzeyinin farklı değişkenler açısından incelenmesini amaçlamaktadır.

Sporcularda tükenmişliğin ortaya çıkma sürecinde birçok faktör etkili olabilmektedir. Bu faktörlerin nasıl bir etkiye sahip olduğunun ortaya çıkarılması; sporcuların tükenmişlik yaşamalarına sebep olan etmenlere yönelik tedbirlerin gerçekçi bir yaklaşımla ortaya koyulabilmesine bağlıdır. Böylece; gerek tükenmişlik yaşama sıklığı, gerekse de tükenmişlik düzeyi düşürülebilen sporcuların daha başarılı olmaları kolaylaşacaktır. Bu bağlamda, farklı değişkenlere ilişkin problem durumlarının ortaya koyulabilmesi için aşağıdaki soruların yanıtları aranmıştır.

1. Cinsiyete göre sporcuların tükenmişlik düzeyleri arasında fark var mıdır?
2. Yaşa göre sporcuların tükenmişlik düzeyleri arasında fark var mıdır?
3. Spor yapma yılına göre sporcuların tükenmişlik düzeyleri arasında fark var mıdır?
4. Spor türüne göre sporcuların tükenmişlik düzeyleri arasında fark var mıdır?

5. Eğitim düzeyine göre sporcuların tükenmişlik düzeyleri arasında fark var mıdır?
6. Çalışma durumuna göre sporcuların tükenmişlik düzeyleri arasında fark var mıdır?
7. Ev ve spor yapılan yer arasındaki mesafeye göre sporcuların tükenmişlik düzeyleri arasında fark var mıdır?

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma, spor yapan ve gönüllük esasına bağlı olarak uygulanan anket formuna cevap veren Hatay merkezindeki toplam 200 birey ile sınırlıdır.

Araştırmanın Sayıtları

Gönüllülük esasına göre araştırmaya katılarak anket formunu cevaplayan bireylerin, soruları doğru olarak cevapladıkları varsayılmıştır.

Kavramsal Çerçeve

Tükenmişlik ve sporcu tükenmişliğine ilişkin literatürde birçok tanıma rastlamak mümkün olsa da, bu kavramların açıklanmasında aşağıdaki tanımlar kullanılmıştır.

Tükenmişlik: Bireyde ruhsal ve fiziksel açıdan enerjinin tükenmesi durumudur (Sağlam Arı ve Çına Bal, 2008). Bu bağlamda yorulmak ya da kuvvet ve enerji kaynaklarındaki aşırı talep doğrultusunda tükenerek başarısız hale gelmek olarak ifade edilebilir (Çaloğlu ve Menteş Yalçın, 2020).

Sporcu Tükenmişliği: Sporcularda, antrenman ve yarışma neticesinde oluşan stresin kronikleşmesine tepki olarak; fiziksel ve duygusal tükenme, başkaları tarafından dışarıda bırakılma duygusu ve başkalarına karşı insancıl olmayan bir tutum olarak ifade edilmektedir (Raedeke ve Smith, 2001).

Yöntem

Araştırma Modeli

Araştırma; basit rastgele örnekleme yönteminin kullanıldığı betimsel bir araştırmadır.

Evren ve Örneklem

Çalışmaya katılan, Hatay merkezde spor yapan 15 yaş ve üstü 200 kişi, örneklem grubunu oluşturmaktadır. Tablo 1’de katılımcılara ait kişisel bilgiler yer almaktadır.

Tablo 1

Katılımcılara Ait Bilgiler

Değişkenler	Gruplar	f	%
Cinsiyet	Erkek	117	58,5
	Kadın	83	41,5
Yaş	15≤x<20	95	47,5
	20≤x<25	65	32,5
	25≤x<30	24	12,0
	30≤x	16	8,0
Spor Yılı	1 Yıldan Az	25	12,5
	1-2 Yıl	49	24,5
	3-4 Yıl	41	20,5
	5 Yıl ve Üzeri	85	42,5
Spor Türü	Bireysel Sporlar	106	53,0
	Takım Sporları	94	47,0
Eğitim Düzeyi	İlköğretim	8	4,0
	Ortaöğretim	90	45,0
	Üniversite	102	51,0
Çalışma Durumu	Çalışıyor	41	20,5
	Çalışmıyor	159	79,5
Spor Yapılan Yer ile Ev Arasındaki Mesafe	x< 1 km	25	12,5
	1km≤x<3km	58	29,0
	3≤x<5km	46	23,0
	5km≤x	71	35,5
Toplam		200	100

Verilerin Toplanması ve Analizi

Raedeke ve Smith (2001) tarafından geliştirilen, Keleş ve ark. (2016) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan “Sporcu Tükenmişlik Ölçeği” sporcuların tükenmişlik düzeylerini belirlemede kullanılmıştır. 1., 3., 7., 9., 10. sorular duygusal/fiziksel tükenme alt boyutunu; 4., 6., 11., 12. sorular azalan başarı hissi alt boyutunu; 2., 5., 8., 13. sorular duyarsızlaşma alt boyutunu ölçmede kullanılmışlardır. Ölçek ve alt boyutlarının hesaplanmasında, yönü itibarıyla diğerlerinden farklı olan 12. soru ters puanlanmıştır. Anket sonuçları SPSS paket programında değerlendirilirken, %95 güven aralığında, p<0,05 düzeyinde anlamlılık aranmıştır.

Tablo 2

Kolmogorov-Smirnov Normallik Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Kolmogorov-Smirnov		
	Statistic	df	Sig.
SPORCU TÜKENMİŞLİK ÖLÇEĞİ	,103	197	,000***
Duygusal/Fiziksel Tükenme	,139	197	,000***
Azalan Başarı Hissi	,124	197	,000***
Duyarsızlaşma	,134	197	,000***

***:p<,001

Yapılan Kolmogorov-Smirnov normallik testi verilerin normal dağılmadığını göstermektedir (bkz. Tablo 2). Bu sebeple iki grubun karşılaştırılmasında Mann-Whitney U testi, ikiden daha fazla grubun karşılaştırılmasında ise Kruskal-Wallis H testi uygulanmıştır.

Bulgular

Aşağıda, problem cümlelerine ilişkin analiz sonuçları tablolar halinde gösterilmiştir.

Tablo 3

Cinsiyete göre sporcuların tükenmişlik düzeylerinin karşılaştırılması (Mann-Whitney U Testi Analiz Sonuçları)

Ölçek ve Alt Boyutları	Cinsiyet	n	Sıra Ortalaması	Ortanca	Z	p
SPORCU TÜKENMİŞLİK ÖLÇEĞİ	Erkek	117	99,96	2,00	-,156	,876
	Kadın	83	101,26	2,00		
Duygusal/Fiziksel Tükenme	Erkek	117	102,45	1,80	-,568	,570
	Kadın	83	97,75	1,80		
Azalan Başarı Hissi	Erkek	117	96,29	2,25	-1,228	,220
	Kadın	83	106,43	2,50		
Duyarsızlaşma	Erkek	117	103,20	2,00	-,787	,431
	Kadın	83	96,70	1,75		

Tablo 3'e bakıldığında: cinsiyete göre sporcu tükenmişliği ve alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilememiştir ($p>,05$).

Tablo 4

Yaşa göre sporcuların tükenmişlik düzeylerinin karşılaştırılması (Kruskal-Wallis H Testi Analiz Sonuçları)

Ölçek ve Alt Boyutları	Yaş	n	Sıra Ortalaması	Ortanca	X ²	p
SPORCU TÜKENMİŞLİK ÖLÇEĞİ	15≤x<20	95	96,72	1,9231	10,334	,016
	20≤x<25	65	96,51	2,0000		
	25≤x<30	24	96,56	1,9231		
	30≤x	16	145,06	2,5769		
Duygusal/Fiziksel Tükenme	15≤x<20	95	99,78	1,8000	9,221	,026
	20≤x<25	65	97,62	1,8000		
	25≤x<30	24	85,15	1,6000		
	30≤x	16	139,50	2,4000		
Azalan Başarı Hissi	15≤x<20	95	92,55	2,2500	16,353	,001
	20≤x<25	65	94,35	2,2500		
	25≤x<30	24	115,00	2,5000		
	30≤x	16	150,94	3,0000		
Duyarsızlaşma	15≤x<20	95	101,79	1,7500	2,594	,458
	20≤x<25	65	97,12	2,0000		
	25≤x<30	24	91,77	1,7500		
	30≤x	16	119,63	2,2500		

Tablo 4'e bakıldığında: Yaşa göre sporcu tükenmişliği ana boyutu ile duygusal/fiziksel tükenme ve azalan başarı hissi alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<,05$).

Tablo 5

Spor yapma yılına göre sporcuların tükenmişlik düzeylerinin karşılaştırılması (Kruskal-Wallis H Testi Analiz Sonuçları)

Ölçek ve Alt Boyutları	Spor Yılı	n	Sıra Ortalaması	Ortanca	X ²	p
SPORCU TÜKENMİŞLİK ÖLÇEĞİ	1 Yıldan Az	25	123,06	2,2308	8,014	,046
	1-2 Yıl	49	103,49	2,0769		
	3-4 Yıl	41	107,44	2,0000		
	5 Yıl ve Üzeri	85	88,79	1,8462		
Duygusal/Fiziksel Tükenme	1 Yıldan Az	25	126,76	2,2000	7,569	,056
	1-2 Yıl	49	94,08	1,8000		
	3-4 Yıl	41	106,78	1,8000		
	5 Yıl ve Üzeri	85	93,45	1,8000		
Azalan Başarı Hissi	1 Yıldan Az	25	106,06	2,5000	8,527	,036
	1-2 Yıl	49	111,59	2,5000		
	3-4 Yıl	41	112,18	2,2500		
	5 Yıl ve Üzeri	85	86,84	2,2500		
Duyarsızlaşma	1 Yıldan Az	25	125,58	2,2500	6,447	,092
	1-2 Yıl	49	103,59	2,0000		
	3-4 Yıl	41	96,62	1,7500		
	5 Yıl ve Üzeri	85	93,21	1,7500		

Tablo 5'e bakıldığında: Spor yapma yılına göre sporcu tükenmişliği ana boyutu ile azalan başarı hissi alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir ($p<,05$).

Tablo 6

Spor türüne göre sporcuların tükenmişlik düzeylerinin karşılaştırılması (Mann-Whitney U Testi Analiz Sonuçları)

Ölçek ve Alt Boyutları	Spor Türü	n	Sıra Ortalaması	Ortanca	Z	p
SPORCU TÜKENMİŞLİK ÖLÇEĞİ	Bireysel	106	106,64	2,0769	-1,594	,111
	Takım	94	93,58	1,9231		
Duygusal/Fiziksel Tükenme	Bireysel	106	102,95	1,8000	-,640	,522
	Takım	94	97,73	1,8000		
Azalan Başarı Hissi	Bireysel	106	105,77	2,5000	-1,374	,169
	Takım	94	94,56	2,2500		
Duyarsızlaşma	Bireysel	106	109,47	2,0000	-2,343	,019
	Takım	94	90,38	1,7500		

Tablo 6'ya bakıldığında: Spor türüne göre duyarsızlaşma alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<,05$).

Tablo 7

Eğitim düzeyine göre sporcuların tükenmişlik düzeylerinin karşılaştırılması (Kruskal-Wallis H Testi Analiz Sonuçları)

Ölçek ve Alt Boyutları	Eğitim Düzeyi	n	Sıra Ortalaması	Ortanca	X ²	p
SPORCU TÜKENMİŞLİK ÖLÇEĞİ	İlköğretim	8	159,38	2,6923	8,917	,012
	Ortaöğretim	90	100,37	2,0000		
	Üniversite	102	96,00	2,0000		
Duygusal/Fiziksel Tükenme	İlköğretim	8	148,19	2,5000	6,847	,033
	Ortaöğretim	90	103,22	1,8000		
	Üniversite	102	94,36	1,7000		
Azalan Başarı Hissi	İlköğretim	8	145,13	3,0000	6,114	,047
	Ortaöğretim	90	93,98	2,2500		
	Üniversite	102	102,75	2,3750		
Duyarsızlaşma	İlköğretim	8	160,88	2,6250	10,754	,005
	Ortaöğretim	90	103,52	2,0000		
	Üniversite	102	93,10	1,7500		

Tablo 7'ye bakıldığında: Eğitim düzeyine göre, sporcu tükenmişliği ve tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir ($p < ,05$).

Tablo 8

Çalışma durumuna göre sporcuların tükenmişlik düzeylerinin karşılaştırılması (Mann-Whitney U Testi Analiz Sonuçları)

Ölçek ve Alt Boyutları	Çalışma Durumu	n	Sıra Ortalaması	Ortanca	Z	p
SPORCU TÜKENMİŞLİK ÖLÇEĞİ	Çalışıyor	41	110,70	2,0769	-1,266	,205
	Çalışmıyor	159	97,87	2,0000		
Duygusal/Fiziksel Tükenme	Çalışıyor	41	103,37	1,8000	-,357	,721
	Çalışmıyor	159	99,76	1,8000		
Azalan Başarı Hissi	Çalışıyor	41	112,83	2,5000	-1,538	,124
	Çalışmıyor	159	97,32	2,2500		
Duyarsızlaşma	Çalışıyor	41	111,27	2,2500	-1,345	,179
	Çalışmıyor	159	97,72	1,7500		

Tablo 8'e bakıldığında: Çalışma durumuna göre, sporcu tükenmişliği ve tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p > ,05$).

Tablo 9

Ev ile spor yapılan yer arasındaki mesafeye göre sporcuların tükenmişlik düzeylerinin karşılaştırılması (Kruskal-Wallis H Testi Analiz Sonuçları)

Ölçek ve Alt Boyutları	Ev ile Spor Yapılan Yer Arası Mesafe	n	Sıra Ortalaması	Ortanca	X ²	p
SPORCU TÜKENMİŞLİK ÖLÇEĞİ	$x < 1$ km	25	99,76	2,0000	1,106	,776
	$1 \text{ km} \leq x < 3 \text{ km}$	58	94,93	1,9231		
	$3 \leq x < 5 \text{ km}$	46	100,00	1,9615		
	$5 \text{ km} \leq x$	71	105,63	2,0769		

Duygusal/Fiziksel Tükenme	x< 1 km	25	99,98	1,8000	2,860	,414
	1km≤x<3km	58	93,17	1,7000		
	3≤x<5km	46	96,35	1,7000		
	5km≤x	71	109,36	2,0000		
Azalan Başarı Hissi	x< 1 km	25	104,70	2,2500	1,062	,786
	1km≤x<3km	58	101,66	2,5000		
	3≤x<5km	46	105,04	2,5000		
	5km≤x	71	95,13	2,2500		
Duyarsızlaşma	x< 1 km	25	92,96	1,7500	3,587	,310
	1km≤x<3km	58	90,93	1,7500		
	3≤x<5km	46	104,53	2,0000		
	5km≤x	71	108,36	2,0000		

Tablo 9'a bakıldığında: Ev ile spor yapılan yer arasındaki mesafeye göre, sporcu tükenmişliği ve tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p>,05$).

Sonuç

Literatür incelendiğinde, sporcu tükenmişliği üzerine yapılmış birçok çalışmaya rastlamak mümkündür. Bu çalışmalar birbirini destekleyen sonuçlar ortaya koyabildikleri gibi, birbirinden farklı sonuçlar ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur. Bu çalışmalara ilişkin birkaç örnek ve yaptığımız araştırma sonuçları aşağıda verilmiştir:

Güvendi (2020), cinsiyete göre tükenmişlik alt boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğunu ve erkeklerin kadınlara oranla tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğunu; yaşa göre de tükenmişliğin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğunu ve 21 yaş üstü sporcuların 18-20 yaş aralığındaki sporculara oranla daha yüksek tükenmişlik düzeyinde olduğunu; milli sporculuk yılına göre duyarsızlaşma alt boyutunda anlamlı fark olduğunu ve millilik yılı 2-5 yıl aralığında olan güreşçilerin 14 yıl ve üzeri millilik deneyimine sahip güreşçilerden daha düşük tükenmişliğe sahip olduğunu ortaya koymuştur.

Düzenci (2021), yaş değişkenine göre tükenmişlik alt boyutları arasında herhangi bir anlamlı ilişki olmadığını; bunun yanında profesyonel erkek sporcuların profesyonellik yılı ile duygusal/fiziksel tükenme alt boyutu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu belirlemiştir.

Sarı ve Köleli (2020), sporcuların tükenmişlikleri açısından antrenör kaynaklı destekleyici güdüsel iklimin olumlu bir rolü olduğu sonucuna varmışlardır. Antrenörler ve spor psikologları destekleyici güdüsel iklimin olumlu etkilerini bilerek sporcuların optimal deneyim sağlayacakları bir ortam oluşturmalarıdır.

Araştırmamızda: Cinsiyete göre tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı; 30 yaş ve üstü bireylerdeki tükenmişlik düzeyinin duyarsızlaşma alt boyutu hariç tüm boyutlarda diğer yaş gruplarından anlamlı seviyede yüksek olduğu; spor yapma yılına göre sporcu tükenmişliği ana boyutu ile azalan başarı hissi alt boyutunda, 1 yıldan az spor yapan bireylerin daha yüksek tükenmişlik düzeyine sahip olduğu; spor türüne göre duyarsızlaşma alt boyutunda, bireysel sporlarla uğraşan

bireylerin daha yüksek tükenmişlik gösterdikleri; eğitim düzeyine göre sporcu tükenmişliği ve tüm alt boyutlarında ilköğretim seviyesindeki bireylerde tükenmişlik düzeyinin diğerlerinden yüksek olduğu; çalışma durumuna göre çalışan ve çalışmayan bireyler arasında tükenmişlik açısından bir farklılık olmadığı; ev ile spor yapılan yer arasındaki mesafeye göre, bireylerin tükenmişlikleri açısından bir farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır.

Tüm bu veriler ışığında; tükenme eğilimi gösteren sporcuların spora karşı tükenmişlik yaşamadan belirlenmesinde ve tükenmişlik düzeyi yüksek sporculara tekrar sporun sevdirmesinde antrenörlerin rolü büyüktür. Bu bağlamda etkin katılım, çok yönlü gelişim, özelleşme, bireyselleşme, çeşitlilik ve antrenmanda aşamalı artan yüklenme gibi antrenman ilkelerinin (Bompa, 2007) antrenörler tarafından dengeli bir şekilde hayata geçirilmesi önerilmektedir.

Araştırma Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirmeyi yapan kurul adı:

Etik kurul kararının tarihi:

Etik kurul belgesinin sayı numarası:

Çıkar Çatışması Beyanı

Bu çalışmanın veri toplanması, sonuçların yorumlanması ve makalenin yorumlanması aşamasında herhangi bir çıkar çatışması yaşanmadığını yazarlar taahhüt etmiştir.

Kaynakça

- Beşiktaş, M.Y.** (2016). Doping kullanan erkek vücut geliştirme sporcularının yarışma sonrası tükenmişlik durumlarının ölçülmesi. *İÜ Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 29-37.
- Bompa, T.O.** (2007). Antrenman Kuramı ve Yöntemi. (Çev.) Keskin, İ., Tuner, A.B., Küçüköz, H., Bağırhan, T., Spor Yayınevi ve Kitabevi, Ankara.
- Çaloğlu, M., Menteş Yalçın, Ö.** (2020). Sporcu eğitim merkezlerindeki güreşçilerin sporcu tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 59-73.
- Düzenci, S.** (2021). *Profesyonel erkek futbolcuların mevki ve bazı değişkenler açısından sporcu tükenmişliklerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.
- Eklund, R.C., DeFreese, J.D.** (2015). Athlete burnout: What we know, what we could know, and how we can find out more. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 27(2), 63-75.
- Gustafsson, H., Kenttä, G., & Hassmén P.** (2011). Athlete burnout: an integrated model and future research directions, *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 3-24.
- Güvendi, Y.** (2020). *Milli güreşçilerin psikolojik becerilerinin tükenmişlik düzeyleri ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Keleş, S., Kara, F.M., Kazak Çetinkalp, F.Z., Aşçı, F.H.** (2016). "Sporcu Tükenmişlik Ölçeği"nin Türkçe uyarlaması. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 27 (4), 149–161.
- Keleş, S., Oran, A., & Bülbül, B.** (2022). Sporcu tükenmişliğinin belirlenmesinde antrenör – sporcu ilişkisi, güdülenme ve algılanan güdül ikliminin rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 7(3), 207-223.
- Keleş, S., Yıldırım, K.** (2020). Sporcu tükenmişliğini belirlemede farklı psikolojik yapıların rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 164-175.
- Kurtulget, E., Kaplan, G., & Çepikkurt, F.** (2018). Basketbolcularda tutkunluk ve zihinsel dayanıklılığın tükenmişliği belirlemedeki rolü. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 82-91.
- Raedeke, T.D., Smith, A.L.** (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout

Tohma, E. & Aykın, A. G. (2023). Sporcularda Tükenmişlik Düzeyinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Göbeklitepe Eğitim ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (1), 1-10.

measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 281–306.

Sağlam Arı, G., Çına Bal, E. (2008). Tükenmişlik kavramı: Birey ve örgütler açısından önemi. *Yönetim ve Ekonomi*, 15(1), 131-148.

Sarı, İ., Köleli, N.Y. (2020). Antrenör kaynaklı destekleyici ve kısıtlayıcı güdüsel iklimin sporcuların tükenmişlik ve ahlaki karar alma tutumları ile ilişkisi. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 31(2), 69-82.