



2018, 2(2), 102-116

Futbolcuların Güdüsel Yönelim ve Spora Bağlılık Düzeylerinin Sporcu Tükenmişliği Belirlemedeki Rolü

The Role of Soccer Players' Motivation and Engagement toward Sports in Determining Athlete Burnout

Selen KELECEK<sup>1\*</sup>, Ziya KORUÇ<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Spor Bilimleri Bölümü, Ankara, Türkiye  
<sup>2</sup>Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, Ankara, Türkiye

**Özet**

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı futbolcuların güdüsel yönelim ve spora bağlılık düzeylerinin sporcu tükenmişliğini belirlemedeki rolünü araştırmaktır.

**Gereç ve Yöntem:** Çalışmaya 200 erkek futbolcu ( $X_{yaş}$ :  $25.26 \pm 3.63$ ) gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılara Sporda Güdülenme Ölçeği (SGÖ), Sporcu Bağlılık Ölçeği (SBÖ) ve Sporcu Tükenmişlik Ölçeği (STÖ) uygulanmıştır.

**Bulgular:** Verilerin analizinde betimleyici istatistik ve Çoklu Adımsal Regresyon Analizi kullanılmıştır. Çoklu Adımsal Regresyon Analizi sonuçları dinçlik, özdeşim ve güdülenmeme alt boyutlarının ( $R=0.56$ ;  $R^2=0.32$ ;  $F_{(1,196)}=30.08$ ;  $p<0.01$ ) sporcu tükenmişliğine ait duygusal/fiziksel tükenme alt boyutunun belirleyicisi olduğunu göstermektedir. Analiz sonucu coşku, uyarıcı yaşamak için içsel güdülenme ve güdülenmeme ( $R=0.56$ ;  $R^2=0.31$ ;  $F_{(1,196)}=29.79$ ;  $p<0.01$ ) alt boyutlarının azalan başarı hissi alt boyutunun belirleyicisi olduğunu göstermiştir. Bunun yanında coşku, güdülenmeme ve dışsal düzenleme ( $R=0.55$ ;  $R^2=0.30$ ;  $F_{(1,196)}=28.38$ ;  $p<0.01$ ) alt boyutlarının sporcu tükenmişliğinden duyarsızlaşma alt boyutunun belirleyicisi olduğu bulunmuştur. Analiz sonuçları güdülenmeme alt boyutunun sporcu tükenmişliğinin tüm alt boyutlarını pozitif yönde belirlediğini; fakat dinçlik, coşku, uyarıcı yaşamak için içsel güdülenme, özdeşim ve dışsal düzenleme alt boyutlarının sporcu tükenmişliğini negatif yönde belirlediğini göstermiştir.

**Sonuç:** Erkek futbol oyuncularının güdülenme ve bağlılık düzeylerinin tükenmişlik düzeylerini belirlemede önemli bir rolü olduğu söylenebilir. Diğer bir deyişle, sporcuların içsel ya da dışsal güdüleri ve spora devam

etme nedenleri tükenmişlik için önemlidir. Buna ek olarak, sporcuların sportif performansları sırasındaki hisleri tükenmişlik süreci hakkında bilgi sağlamaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Sporcu, Güdülenme, Bağlılık, Tkenmişlik

### **Abstract**

**Objective:** The purpose of this study was to investigate the role of soccer players' motivation and engagement toward sports in determining athlete burnout.

**Material and Method:** Two hundred male soccer players ( $M_{age}: 25.26 \pm 3.63$ ) voluntarily participated in this study. The Sports Motivation Scale (SMS), The Athlete Engagement Questionnaire (AEQ) and The Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) were administered to all participants.

**Results:** Data were analyzed by using descriptive statistics and Stepwise Multiple Regression Analysis. Stepwise Multiple Regression Analysis revealed that vigor, amotivation and identification ( $R=0.56$ ;  $R^2=0.32$ ;  $F_{(1,196)}=30.08$ ;  $p<0.01$ ) subscales were significant predictors of emotional/physical exhaustion subscale of athlete burnout. Analysis also indicated that enthusiasm, intrinsic motivation to experience stimulation and amotivation ( $R=0.56$ ;  $R^2=0.31$ ;  $F_{(1,196)}=29.79$ ;  $p<0.01$ ) subscales were predictors of reduced sense of accomplishment subscale of athlete burnout. Beside this, enthusiasm, amotivation and external regulation ( $R=0.55$ ;  $R^2=0.30$ ;  $F_{(1,196)}=28.38$ ;  $p<0.01$ ) subscales were predictor of devaluation subscale of athlete burnout. Analysis results showed that amotivation subscale determines all sub-dimensions of athlete burnout positively; but enthusiasm, vigor, intrinsic motivation to experience stimulation, identification and external regulation subscales determine the athlete burnout negatively.

**Conclusion:** It can be concluded that, male soccer players' motivation and engagement levels plays a significant role in their burnout levels. In other words, athletes' internal or external motives and reasons to continue to their sports are important for burnout. Addition to this, their feelings when they performing sports provides some clues about burnout process.

**Key Words:** Athlete, Motivation, Engagement, Burnout

## 1. Giriş

Son yıllarda üst düzey sportif performansa erişilmesinde büyük önem taşıyan kavramlardan biri de sporcu tükenmişliği olarak karşımıza çıkmaktadır. Sözlük anlamı “başarısız olmak, yorulmak, ya da enerji, kuvvet veya kaynaklardaki aşırı talep doğrultusunda tükenmiş hale gelmek” (Eklund ve Cresswell, 2007) olan tükenmişlik kavramı, ilk olarak Freudenberger (1974) tarafından çalışan yetişkin örnekleminde çalışılmıştır. Freudenberger (1974)’in gözlemlerine ek olarak Maslach ve Leiter (1997) bireylerin tükenmişliği deneyimlemesinin farklı boyutlarda meydana gelebileceğini belirtmişlerdir. İşe olan bağlılığın yıkılması, adanmışlık, güven ve neşe gibi olumlu duyguların yerini depresyon, kızgınlık ve kaygı gibi olumsuz duygulara bırakması ve iş-birey arasındaki uyumsuzluk hissinin artması ile deneyimlenen tükenmişliğin (Maslach ve Lieter, 1997), birbirini etkileyen zihinsel, duygusal ve fiziksel tükenme süreci olduğu belirtilmiştir (akt. Henschen, 1998). Farklı sebeplerden kaynaklanabilen (Maslach ve Leiter, 1997) ve bireylerin hem iş hem de günlük yaşamlarında olumsuz etkileri olan bu kavram üzerine yapılan çalışmaların ardından, tükenmişlik Maslach ve Jackson (1981) tarafından “insan odaklı iş yapan bireylerde sıklıkla meydana gelen duygusal çöküntü ve kötümserlik sendromu” olarak tanımlanmıştır. Hemşireler (Patrick ve Lavery, 2007), sosyal hizmet çalışanları (Söderfeldt, Söderfeldt ve Warg, 1995) ve öğretmenler (Evers, Brouwers ve Tomic, 2002) gibi farklı örneklemler ile yapılan çalışmaların ardından, tükenmişlik kavramı Raedeke ve Smith (2001) tarafından sporcu özelinde çalışılmıştır. Raedeke ve Smith (2001)’e göre sporcu tükenmişliği; azalan başarı hissi, duygusal/fiziksel tükenme ve duyarsızlaşma olmak üzere üç alt boyuttan oluşan psikolojik ve fizyolojik bir süreçtir. Yapılan araştırmalar sporcuların tükenmişlik düzeylerinin temel psikolojik ihtiyaçlar (Lonsdale, Hodge ve Rose, 2009; Quested ve Duda, 2011), antrenör-sporcu ilişkisi (Isoard-Gauthier, Trouilloud, Gustafsson ve Guillet-Descas (2016), güdülenme (DeFreese ve Smith, 2013; Li, Wang, Pyun ve Kee, 2013; Lonsdale, Hodge ve Rose, 2009) ve bağlılık (Jowett, Hill, Hall ve Curran, 2016; Kelecek ve Göktürk, 2017; Lonsdale, Hodge ve Jackson, 2007) gibi kavramlar ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Örgütsel psikoloji alanında çalışan araştırmacılar bağlılık kavramını, bireylerin üretim performans hedefleri doğrultusunda içsel ve dışsal enerjilerini örgütsel gereklilikler ve hedefler ile birleştirme biçimleri olarak nitelendirmişlerdir (Kahn, 1992). Bu içsel ve dışsal enerji, çalışanların olumlu deneyimler yaşamasıyla birlikte yapılan işe karşı bir bağlılık geliştirdikleri düşüncesini doğurmuştur (Lonsdale Hodge ve Jackson, 2007). Bağlılık, iş ile ilgili her zaman hissedilen, ısrarcı, olumlu ve tatmin edici zihin durumu

olarak tanımlanmıştır (Scahaufeli, Salanova, Gonzalez-Roma ve Bakker, 2002). Maslach ve Leiter (1997) bağlılık kavramını, tükenmişliğe ait üç alt boyutun (duygusal/fiziksel tükenme, duyarsızlaşma ve azalan başarı hissi) tam tersi olan; enerji, ilgi ve yeterlik ile nitelendirildiğini varsaymışlardır. Dolayısı ile kuramsal olarak bağlılık ve tükenmişliğin birbirinin tersi yapılar olduğu n görülmektedir (Maslach ve Leiter, 1997; Lonsdale, Hodge ve Jackson, 2007). Sporcular ile yapılan görüşmeler (Lonsdale, Hodge ve Raedeke, 2007) ve literatürün harmanlanması ile yapılandırılan sporcu bağlılığı kavramı ise; sporcunun kendine güven, özveri ve canlılık gibi özellikleri ile beraber sporda kalıcı, pozitif, bilişsel-duyuşsal bir deneyim yaşaması olarak tanımlanır (Lonsdale, Hodge ve Jackson, 2007). Yapılan araştırmalar sporcu bağlılığının temel psikolojik ihtiyaçlar (Kristensen, 2013), başarı durumu (Busseri, Costain, Campbell, Rose-Krasnor ve Evans, 2011) ve güdülenme (Haugaasen, Toering ve Jordet, 2014; Kristensen, 2013) gibi kavramlar ile ilişkili olduğunu göstermiştir.

Bireylerin yapmakta oldukları işe/aktiviteye devam etmeleri ya da bırakmaları bağlılık ve tükenmişlik kavramları ile açıklanabileceği gibi, güdülenme kavramı ile de açıklanabilir. Kahn (1992) tarafından bağlılık tanımında kullanılan içsel ve dışsal enerji terimleri, ya da Raedeke ve Smith (2001) tarafından tükenmişlik kavramında kullanılan duygu ve adanma terimleri, bireyleri belirli bir eyleme doğru yönlendiren içsel uyarım durumu olarak tanımlanan güdülenme (Tenenbaum ve Eklund, 2007) ile de ilişkilendirilebilir. Sporcuların branşlarında performans gösterme/göstermeme nedenleri, kişinin sportif aktiviteye katılımını etkileyen faktörler içerisinde yer alan güdülenmeyi anlamak için ileri sürülen kuramlardan biri olan Self Determinasyon Kuramı işiğinde irdelenebilir. Self Determinasyon Kuramı, hem genel hem de özel alan ve çabalardaki biyolojik, sosyal ve kültürel durumların psikolojik gelişim, bağlılık ve iyilik hali için insanın doğasında olan kapasiteyi nasıl arttırdığını ya da baltladığını inceler (Ryan ve Deci, 2017). Organizmik bir perspektife sahip olan kuram, insanların tabiatı gereği meraklı, fiziksel olarak aktif ve son derece sosyal varlıklar olarak evirildiğini varsayar. Self Determinasyon Kuramı, sağlıklı öz örgütlenmeyi karakterize eden mekanik destekçileri ve davranışın algı, yükleme, duygusal deneyim ve kalıplarını irdeler. Kuramın sosyal-psikolojik görüşü açısından yaşamın merkezinde olan bu yapılar temelde içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve gdlenmemeyi anlamayı kolaylaştırır (Ryan ve Deci, 2017). Sporda güdülenme ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında algılanan destek (Amorose ve Anderson-Butcher, 2015; Amorose, Anderson-Butcher, Newman, Fraina ve Iachini, 2016), güdüsel iklim (Hein ve Joesaar, 2015; Smith,

Tessier, Tzioumakis, Fabra, Quested, Appleton, Sarrazin, Papaioannou, Balaguer ve Duda, 2016) ve hedef yönelimi (Baric, Vlastic ve Cecic Erpic, 2014) gibi pek çok kavram ile ilişkisinin araştırıldığı görülmektedir.

Yukarıda aktarılan bilgiler ışığında, yapılan ilgili literatür taraması sonucu, spor psikolojisi araştırmacılarının özellikle son yıllarda sporcu tükenmişliği ve sporcu bağlılığı kavramları üzerinde durdukları görülmüştür. Ülkemizde adı geçen kavramlar ile yürütülen çalışmalar irdelenmiş ve sporcularda tükenmişlik ve bağlılık araştırmalarının azlığı dikkat çekmiştir. Hem ülkemiz hem de dünyada tüm yaş gruplarında fazlaca ilgi gören branşın futbol olduğu düşünüldüğünde; sportif performansta önemli bir yeri olan güdülenme, bağlılık ve tükenmişlik etkileşiminin mevcut durumunun belirlenmesine, bu branştaki sporcular ile çalışılarak başlanabileceği düşünülmüştür. Bu bağlamda, bu çalışmanın amacı futbolcularda güdülenme, bağlılık kavramlarının sporcu tükenmişliğindeki rolünün incelenmesidir.

## 2. Gereç ve Yöntem

### Katılımcılar

Bu çalışmaya, 2017-2018 sezonunda bölgesel/amatör ligde yer alan futbol kulüplerinde lisanslı olarak oynayan 200 erkek futbolcu ( $X_{\text{yaş}}: 25.26 \pm 3.63$ ) gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan sporcuların ortalama spor deneyimi  $76.68 \pm 35.13$  ay olarak belirlenmiştir. Sporcuların haftada  $3.41 \pm 0.92$  gün antrenman yaptıkları ve antrenman birimlerinin ortalama  $108.55 \pm 25.75$  dakika sürdüğü görülmüştür.

### Veri Toplama Araçları

#### Sporda Güdülenme Ölçeği:

Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Briere ve Blais (1995) tarafından Deci ve Ryan Öz-Belirleme Kuramı'na (1985) dayanarak geliştirilmişti. Ölçeğin amacı, spor ortamında kişinin içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve güdülenmeme düzeyini belirleyerek bireyin güdülenmesinin kaynağını ortaya koymaktır (Kazak, 2004). Sporda Güdülenme Ölçeği değerlendirmenin 7'li Likert tipinde yapıldığı 28 madde ve 7 alt ölçek içermektedir. Bu alt ölçekler; bilmek, başarmak ve uyarıcı yaşamak için içsel güdülenme, dışsal düzenleme, içeatım, özdeşim ve güdülenmeme olarak adlandırılmaktadır. Ölçeğin Türk sporcular için geçerlik ve güvenilirlik çalışması Kazak (2004) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında "bilmek ve başarmak için içsel güdülenme" tek alt boyut olarak ele alınmış ve Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .88 olarak belirlenmiştir. Diğer alt boyutların iç tutarlık katsayıları ise "uyarıcı yaşamak için içsel güdülenme" alt boyutu için .73; "dışsal düzenleme" alt boyutu için .74; "içeatım" alt boyutu için .82; "özdeşim" alt boyutu için .72 ve "güdülenmeme" alt boyutu için .70 olarak hesaplanmıştır (Kazak, 2004). Bu çalışma

için elde edilen iç tutarlık katsayıları ise .68 (güdülenmeme alt boyutu) ile .92 (bilmek ve başarmak için içsel güdülenme) arasında değişim göstermektedir.

### **Sporcu Bağlılık Ölçeği:**

Lonsdale, Hodge ve Jackson (2007) tarafından geliştirilen ölçek sporcuların spora olan bağlılıklarını ölçmeyi amaçlamaktadır. Sporcu örneklerinde yapılan nitel ve nicel araştırmalar sonucu geliştirilen *Sporcu Bağlılık Ölçeği*, dört alt boyut ve 16 maddeden oluşmaktadır. Her biri dört maddeden oluşan alt boyutlar “güven”, “adanmışlık”, “dinçlik” ve “coşku” olarak isimlendirilmektedir. Bir (Neredeyse Hiç) ile 5 (Hemen Hemen Her Zaman) arasında değişen 5’li Likert tipinde değerlendirilen Sporcu Bağlılık Ölçeği’ne ait Cronbach Alpha ( $\alpha$ ) değerleri *güven* alt boyutu için .76; *adanmışlık* alt boyutu için .62; *dinçlik* alt boyutu için .82 ve *coşku* alt boyutu için .99 olarak bulunmuştur (Lonsdale, Hodge ve Jackson, 2007). Ölçek maddelerinin birbirleri ile ilişkili olarak aynı yapıyı ölçüp ölçmediğinin bir göstergesi olan iç tutarlık, Cronbach alfa katsayısı hesaplanarak değerlendirilmiştir. Buna göre, ölçeğe ait Cronbach alfa katsayılarının güven alt boyutu için 0.92; coşku alt boyutu için 0.90; dinçlik alt boyutu için 0.83 ve adanmışlık alt boyutu için 0.75 olduğu belirlenmiştir. Türkçe uyarlama çalışması Kelecek, Kara ve Aşçı (2018) tarafından yapılmıştır. Bu çalışma için belirlenen iç tutarlık katsayıları .89 (adanmışlık alt boyutu) ile .94 (coşku alt boyutu) arasında değişmektedir.

### **Sporcu Tükenmişlik Ölçeği:**

Raedeke ve Smith (2001) tarafından sporcuların tükenmişlik düzeylerini belirlemek amacı ile geliştirilmiştir. Orijinal ölçek her biri 5 madde içeren 3 alt boyuttan (duygusal/fiziksel tükenme, duyarsızlaşma ve azalan başarı hissi) oluşmaktadır. Beşli Likert tipinde değerlendirilen Sporcu Tükenmişlik Ölçeği’nin Türkçe uyarlama çalışması Kelecek, Kara, Kazak Çetinkalp ve Aşçı (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin uyarlama çalışmasında düşük faktör yükünden dolayı 2 madde ölçekten çıkartılmıştır. Sporcu Tükenmişlik Ölçeği Türkçe formunun son hali 13 madde (azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma alt boyutlarında 4, duygusal/fiziksel tükenme alt boyutunda 5 madde) olarak belirlenmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları duygusal/fiziksel tükenme alt boyutu için 0.87; azalan başarı hissi alt boyutu için 0.75 ve duyarsızlaşma alt boyutu için 0.83 olarak belirtilmiştir (Kelecek, Kara, Kazak Çetinkalp ve Aşçı, 2016). Bu çalışma için elde edilen Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları ise sırasıyla .92, .69 ve .80 olarak hesaplanmıştır.

**Kişisel Bilgi Formu:**

Araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu; futbolcuların yaş, cinsiyet, spor yaşı ve eğitim durumu gibi demografik bilgilerin yanı sıra, hangi ligde yer aldığı ve haftada kaç gün antrenman yaptığı gibi bilgileri de içermektedir.

**Verilerin Toplanması**

Araştırmacı, sporculara çalışma ile ilgili gerekli açıklamalarda bulunmuş ve verilerin gizliliği konusunda sporcuları bilgilendirmiştir. Ölçeklerin sporcular tarafından tamamlanması süreci araştırmacı kontrolünde ve antrenmandan önce gerçekleşmiştir. Veri toplama sürecinin sonunda ölçekler kontrol edilmiş ve eksik formlar çıkarılmış, 200 ölçek formu analize dâhil edilmiştir.

**Verilerin Analizi**

Elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistik ve Regresyon Analizi kullanılmıştır. Çoklu Adımsal Regresyon Analizi, futbolcuların branşlarına olan bağlılıklarının ve güdüsel yönelimlerinin, sporcu tükenmişliğini belirlemedeki rolünü test etmek amacı ile kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini test etmek amacı ile Tabachnick ve Fidell (2015) tarafından önerilen sosyal bilimlerde kullanılması uygun görülen basıklık ve çarpıklık kontrolleri yapılmıştır. Test sonucu tüm değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerlerinin  $\pm 1.5$  arasında olduğu, bu doğrultuda da normallik varsayımını sağladığı görülmüştür. Regresyon analizi için gerekli örneklem büyüklüğü varsayımının hesaplanması için Green (1991) tarafından önerilen " $N > 50 + 8m$ " formülü kullanılmıştır. Bu formülde m, bağımsız değişken sayısını ifade etmektedir. Bu çalışmada, futbolcu örneklemini için değişken sayısı on üç (13) ve bu formüle göre örneklem büyüklüğü  $n > 154$  olarak hesaplanmıştır. 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 0.650 ile 0.966 arasında; varyans enflasyon faktörü değerlerinin ise 1.035 ile 1.741 arasında değiştiği bulunmuştur. Elde edilen bu bulgular da tahmin değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığını belirtmektedir. Analizler SPSS paket programında yapılmış ve çalışmada anlamlılık düzeyi 0,01 olarak alınmıştır.

### 3. Bulgular

Çalışmaya katılan futbolcuların güdüsel yönelim, sporc bağlılık ve sporc tükenmişlik alt boyut puanlarına ait ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 1’de verilmiştir.

**Tablo 1: Futbolcuların Güdüsel Yönelim, Sporc Bağlılığı ve Sporc Tükenmişliği Ortalama ve Standart Sapma Değerleri**

	X	Ss
<b><u>Güdüsel Yönelim</u></b>		
Bilmek ve Başarmak için İçsel Güdülenme	5.13	1.39
Uyaran Yaşamak için İçsel Güdülenme	5.27	1.44
Dışsal Düzenleme	4.03	1.45
Özdeşim	4.73	1.50
İeatım	5.47	1.36
Güdülenmeme	2.24	1.35
<b><u>Sporc Bağlılığı</u></b>		
Güven	4.17	0.79
Adanmışlık	4.04	0.90
Dinçlik	4.13	0.85
Coşku	4.21	0.86
<b><u>Sporc Tükenmişliği</u></b>		
Duygusal/Fiziksel tükenme	1.67	0.79
Azalan Başarı Hissi	1.82	0.74
Duyarsızlaşma	1.40	0.63

Yapılan betimsel istatistik sonucu elde edilen bulgular erkek futbol oyuncularının Sporda Güdülenme leği’nde en yüksek puanı ‘‘içeatım’’ alt boyutunda en düşük puanı ‘‘güdülenmeme’’ alt boyutunda aldıklarını göstermektedir. Sporc Bağlılık leği’nde alınan en yüksek puanların ‘‘coşku’’ alt boyutunda, en düşük puanların ‘‘adanmışlık’’ alt boyutunda yer aldığı görülmektedir. Sporc Tükenmişlik leği’nde ise en yüksek puanların ‘‘azalan başarı hissi’’ alt boyutuna, en düşük puanların ‘‘duyarsızlaşma’’ alt boyutuna ait olduğu görülmektedir.



Futbolcuların spora katılımdaki güdüsel yönelimlerinin ve yapmakta oldukları spor branşına olan bağlılıklarının tükenmişlik düzeylerini belirlemedeki rolünü belirlemek amacı ile yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 2'de verilmiştir.

**Tablo 2: Futbolcuların Güdüsel Yönelimleri ve Sporcu Bağlılıklarının Sporcu Tükenmişliğini Belirlemedeki Rolü**

	Güdüsel Yönelim						Sporcu Bağlılığı			
	BBİG	UYİG	DD	Ö	İ	G	Gv	A	D	C
	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$
<b>Sporcu Tükenmişliği</b>										
<b>Duyusal/Fiziksel Tükenme</b>										
R=0.56; R <sup>2</sup> =0.32; Düzeltilmiş	-0.07	-0.11	-0.09	<b>-0.19*</b>	-0.06	<b>0.22*</b>	0.04	0.03	<b>-0.34*</b>	-0.09
R <sup>2</sup> =0.31; F <sub>(1,196)</sub> =30.08										
<b>Azalan Başarı Hissi</b>										
R=0.56; R <sup>2</sup> =0.31; Düzeltilmiş	0.00	<b>-0.23*</b>	-0.13	0.11	0.06	<b>0.15*</b>	-0.16	-0.06	-0.01	<b>-0.32*</b>
R <sup>2</sup> =0.30; F <sub>(1,196)</sub> =29.79										
<b>Duyarsızlaşma</b>										
R=0.55; R <sup>2</sup> =0.30; Düzeltilmiş	-0.12	-0.01	<b>-0.14*</b>	0.05	-0.14	<b>0.27*</b>	-0.13	-0.17	-0.15	<b>-0.39*</b>
R <sup>2</sup> =0.29; F <sub>(1,196)</sub> =28.38										
*p<0.01										

Not: BBİG= Bilmek ve Başarmak için İçsel Güdülenme; UYİG= Uyarın Yaşamak için İçsel Güdülenme; DD= Dışsal Düzenleme; Ö= Özdeşim; İ= İçeatım; G= Güdülenmeme; Gv= Güven; A= Adanmışlık; D= Dinçlik; C= Coşku

Analiz sonucu elde edilen bulgular; dinçlik, güdülenmeme ve özdeşim alt boyutlarının duygusal/fiziksel tükenme alt boyutunu (R=0.56; R<sup>2</sup>=0.32; F<sub>(1,196)</sub>=30.08; p<0.01); coşku, uyarın yaşamak için içsel güdülenme ve güdülenmeme alt boyutlarının azalan başarı hissi alt boyutunu (R=0.56; R<sup>2</sup>=0.31; F<sub>(1,196)</sub>=29.79; p<0.01); coşku, güdülenmeme ve dışsal düzenleme alt boyutlarının ise duyarsızlaşma alt boyutunu (R=0.55; R<sup>2</sup>=0.30; F<sub>(1,196)</sub>=28.38; p<0.01) belirlediğini göstermektedir. Analiz sonuçları, güdülenmeme alt boyutunun sporcu tükenmişliğinin tüm alt boyutlarını pozitif yönde belirlediğini; ancak coşku, dinçlik, uyarın yaşamak için içsel güdülenme, özdeşim ve dışsal düzenleme alt boyutlarının tükenmişliği negatif yönde belirlediğini göstermektedir (Tablo 2).

#### **4. Tartışma**

Bu alışma futbolcularda güdülenme ve bağlılık kavramlarının sporc tükenmişliğini belirlemedeki rolünü incelemek amacı ile yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, dinçlik ve özdeşim alt boyutlarının duygusal/fiziksel tükenme alt boyutunu negatif yönde belirlediği; güdülenmeme alt boyutunun ise duygusal/fiziksel tükenme alt boyutunu pozitif yönde belirlediği görülmüştür. Bu bulgular, futbolcuların sportif yaşamlarında hissettikleri enerji ve heyecanın azalmasının, branşlarına özgü sportif davranışlarını önemsiz görmeleri ve bireysel gelişimlerine katkı sağlamadığını düşünmelerinin hem duygusal hem de fiziksel yönden kendilerini tükenmiş hissetmelerine neden olabileceği şeklinde yorumlanabilir. Bu tür duygu ve düşüncelere rağmen aktif spor yaşantılarına devam ediyor olmaları ise güdülenmeme durumunu yaşadıklarının göstergesi olarak düşünülebilir ve tükenmişlik yaşama düzeylerini etkileyebilir. Diğer yandan yapılan analizler, coşku, uyarıcı yaşamak için içsel güdülenme ve güdülenmeme alt boyutlarının azalan başarı hissi alt boyutunu belirlediğini göstermiştir. Azalan başarı hissi alt boyutu ile coşku ve uyarıcı yaşamak için içsel güdülenme alt boyutları arasındaki ilişkinin negatif; güdülenmeme alt boyutu ile arasındaki ilişkinin pozitif olduğu görülmüştür. Çalışmaya katılan futbolcuların uğraşmakta oldukları spor branşına yeteri kadar odaklanamamaları, spor özeline elde edilen çıktılardan yeteri kadar tatmin olmamaları, spor hakkında daha az düşünmeleri, antrenman ya da yarışma ortamlarından eskiye oranla daha az haz duymalarının; bireysel sportif başarı algılarını olumsuz yönde etkilediği düşünülmektedir. Futbolcuların spora katılım sağlamalarına belirgin bir neden bulamadıkları halde katılımı devam ettirmeleri branşlarında kendilerini başarısız olarak nitelendirmelerine sebep olabilir. Analiz sonucu elde edilen bulgular; coşku, dışsal düzenleme ve güdülenmeme alt boyutlarının duyarsızlaşma alt boyutunu belirlediğini göstermektedir. Elde edilen bulgular, güdülenmeme alt boyutu ile duyarsızlaşma alt boyutu arasındaki ilişkinin pozitif; coşku ve dışsal düzenleme alt boyutları ile duyarsızlaşma alt boyutu arasındaki ilişkinin ise negatif olduğunu göstermektedir. Diğer bir deyişle, futbol için harcanan zamanın azalması, teknik/taktik yönden üzerinde yeteri kadar dşnlmemesi ve katılımdan dolayı hissedilen eğlence ve haz gibi duygularının yoğunluğunu kaybetmesinin futbolcularda branşlarından uzaklaşma hissini arttıracadığı söylenbilir. Buna ek olarak, bireylerin spora katılım nedenlerinden olan toplumda yer edinme, ödül, diğerleri tarafından saygı görme gibi dışsal düzenlemelerin sıklığının ya da öneminin azalmasının da bireylerde spora karşı duyarsızlaşmaya yol açabileceği düşünülmektedir. Bireylerin aktif spor yaşamlarını

sürdürdükleri halde futbol oynamaktan zevk almamaları ve futbola dair istek/heyecanlarını kaybetmelerinin yanında futbol özelinde sergiledikleri davranışlarının sosyal olarak da çekiciliğini kaybetmesi; bireylerin kendilerini branşlarından soyutlamalarına yol açabilmektedir.

Çalışma sonucu elde edilen bulgular, literatür ile paralellik göstermektedir. Lemyre, Roberts ve Stray-Gunderson (2007) Norveçli sporcular ile yaptıkları çalışma sonucunda sporcuların güdülenme düzeylerinin azalmasının tükenmişliği arttırdığı sonucuna ulaşmışlardır. Lemyre, Roberts ve Stray-Gundersen (2007)'a göre sporcuların branşlarındaki isteksizlikleri ve antrenman/yarışmadan aldıkları hazzın azalması; sporcuların başarı duygularının azaltması, kendilerini yorgun ve spordan uzak hissetmeleri ile sonuçlanabilmektedir. Buna ek olarak Curran, Appleton, Hill ve Hall (2011) tarafından İngiliz, DeFreese ve Smith (2013) tarafından Amerikalı futbolcular ile, Isoard-Gauthier, Oger, Guillet ve Martin-Krumm (2010) tarafından Fransız hentbol oyuncularını ile, Lonsdale ve Hodge (2011) tarafından ise Yeni Zelandalı farklı branşlarda yarışan sporcular ile yapılan çalışmalar güdülenme ve tükenmişlik arasında negatif ilişki olduğu sonucunu ortaya koymuştur.

## 5. Sonuç

Sonuç olarak, elde edilen çalışma bulguları hem yukarıda bahsedildiği gibi farklı branşlarda yarışan sporcular ile yapılan çalışma bulgularını hem de kuramsal tükenmişlik, bağlılık ve güdülenme arasındaki kuramsal yapıyı (Maslach ve Leiter, 1997; Lonsdale, Hodge ve Raedeke, 2007; Raedeke ve Smith, 2001) destekler niteliktedir. Konu ile ilgili literatür göz önüne alındığında sporcuların tükenme süreçlerini yavaşlatmada spora olan bağlılığın artırılmasının, sporcuların branşlarına öznel değerler yüklemesinin, branşında kendini yeterli görmesinin ve spordaki bireysel gelişiminden zevk almasının önemli olduğu söylenebilir.

## Kaynaklar

- Amorose AJ, Anderson-Butcher D, Newman TJ, Fraina M, Iachini A. (2016). High school athletes' self-determined motivation: The independent and interactive effects of coach, father, and mother autonomy support. *Psychology of Sport and Exercise*, 26, 1-8.
- Amorose AJ, Anderson-Butcher D. (2015). Exploring the independent and interactive effects of autonomy-supportive and controlling coaching behaviors on adolescent athletes' motivation for sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4(3), 206-218.

- Baric, R., Vlastic, J., Cecic Erpic, S. (2014). Goal orientation and intrinsic motivation for physical education: does perceived competence matter? *Kinesiology*, 46(1), 117-126.
- Busseri, M. A., Costain, K. A., Campbell, K. M., Rose-Krasnor, L., Evans, J. (2011). Brief report: engagement in sport and identity status. *Journal of Adolescent Health*, 34(5), 1087-1091.
- Curran, T., Appleton, P. R., Hill, A. P., Hall, H. K. (2011). Passion and burnout in elite junior soccer players: the mediating role of self-determined motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 655-661.
- Deci, E. L., Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- DeFreese, J. D., Smith, A. L. (2013). Teammate social support, burnout and self-determined motivation in collegiate athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 258 – 265.
- Dormann, C. F., Elith, J., Bacher, S., Buchmann, C., Carl, G., Carré, G., Marquéz, J. R. G., Gruber, B., Lafourcade, B., Leitão, P. J., Münkemüller, T., McClean, C., Osborne, P. E., Reineking, B., Schröder, B., Skidmore, A. K., Zurell, D., Lautenbach, S. (2013). Collinearity: a review of methods to deal with it and a simulation study evaluating their performance. *Ecography*, 36, 27-46.
- Eklund, R. C., Cresswell, S. L. (2007). *Athlete Burnout*. (G Tenenbaum, RC Eklund eds.) Handbook of Sport Psychology, 621-641. John Wiley & Sons Inc.
- Evers, W. J., Brouwers, A., Tomic, W. (2002). Burnout and self-efficacy: a study on teachers' beliefs when implementing an innovative educational system in the Netherlands. *British Journal of Educational Psychology*, 72(2), 227-43.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165.
- Green, S. B. (1991). How many subjects does it take to do a regression analysis? *Multivariate Behavioral Research*, 26(3), 499-510.
- Haugaasen, M., Toering, T., Jordet, G. (2014). From childhood to senior professional football: a multi-level approach to elite youth football players' engagement in football-specific activities. *Psychology of Sport and Exercise*, 15, 336-344.
- Hein, V., Jöesaar, H. (2015) How perceived autonomy support from adults and peer motivational climate are related with self-determined motivation among young athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 193-204.

- Henschen, K. P. (1998). *Athletic Staleness and Burnout: Diagnosis, prevention, and treatment*. In J.M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (3 rd ed., pp. 398-408). Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.
- Isoard-Gauthier, S., Oger, M., Guillet, E., & Martin-Krumm, C. (2010). Validation of a french version of the athlete burnout questionnaire (ABQ): In competitive sport and physical education context. *European Journal of Psychological Assessment*, 26(3), 203-211.
- Isoard-Gauthier, S., Trouilloud, D., Gustafsson, H., & Guillet-Descas, E. (2016). 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*, 22, 210–217
- Jowett, G. E., Hill, A. P., Hall, H. K., Curran, T. (2016). Perfectionism, burnout and engagement in youth sport: The mediating role of basic psychological needs. *Psychology of Sport and Exercise*, 24, 18-26.
- Kahn, W. A. (1992). To be fully there: Psychological presence at work. *Human Relations*, 45(4), 321-349.
- Kazak, Z. (2004). Sporda Güdülenme leği –SGO–nin Türk sporcuları için gvenirlik ve geerlik alışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15(4), 191-206.
- Kelecek, S., Gktrk, E. (2017). Kadın Futbolcularda Sporcu Bağlılığının Sporcu Tkenmişliğini Belirlemedeki Rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(2), 162-173.
- Kelecek, S., Kara, F. M., Aşçı, F. H. (2018). “Sporcu Bağlılık leği”nin geçerlik ve güvenirlik alışması, *Spormetre*, 16(3), 39-47.
- Kelecek, S., Kara, F. M., Kazak etinkalp, F. Z., Aşçı, F. H. (2016). Sporcu Tükenmişlik leğinin Türkçe Uyarlaması. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 27(4), 149-161.
- Kristensen, J. A. *Motivation and athlete engagement. A cross-sectional study in youth ice hockey players*. Norwegian School of Sport Sciences, Department of Coaching and Psychology, Yksek Lisans Tezi. (2013).
- 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.

- Li, C., Wang, C. K. J., Pyun, D. Y., Kee, Y. H. (2013). Burnout and its relations with basic psychological needs and motivation among athletes: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 692-700.
- Lonsdale, C., Hodge, K., Rose, E. (2009). Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective. *Journal of Sport Sciences*, 27(8), 785-795.
- Lonsdale, C., Hodge, K., Jackson, S. A. (2007). Athlete engagement: II. Development and initial validation of the athlete engagement questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 38, 471-492.
- Lonsdale, C., Hodge, K., Raedeke, T. D. (2007). Athlete engagement: I. A qualitative investigation of relevance and dimensions. *International Journal of Sport Psychology*, 38, 451-470.
- Lonsdale, C., Hodge, K. (2011). Temporal ordering of motivational quality and athlete burnout in elite sport. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43, 913-921.
- Maslach, C., Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99-113.
- Maslach, C., Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. San Francisco. John Wiley & Sons, Inc.
- Patrick, K., Lavery, J. F. (2007). Burnout in nursing. *Australian Journal of Advanced Nursing*, 24, 43-48.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, D. M., Briere, N. M., Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The sport motivation scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 35-53.
- Quested, E., Duda, J. L. (2011). Antecedents of burnout among elite dancers: a longitudinal test of basic needs theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 159-167.
- Raedeke, T. D., Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 281-306.
- Raedeke, T. D., Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 281-306.
- Ryan, R. M., Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory. Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. The Guilford Press, New York.

- Schaufeli, W. B., Salanova, M., Gonzalez-Roma, V., Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: a two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3, 71-92.
- Smith, N., Tessier, D., Tzioumakis, Y., Fabra, P., Quested, E., Appleton, P., Papaioannou, A., Sarrazin, P., Balaguer, I., Duda, J. (2016). The relationship between observed and perceived assessments of the coach-created motivational environment and links to athlete motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 23, 51-63.
- Söderfeldt, M., Söderfeldt, B., Warg, L. E. (1995). Burnout in social work. *Social Work*, 40(5), 638-646.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. (2015). Çok Değişkenli İstatistiklerin Kullanımı. Çeviri editörü: Mustafa Baloğlu. 6. Basımdan çeviri. Nobel Yayınevi.
- Tenenbaum, G., Eklund, R. C. (2007). *Handbook of Sport Psychology* 3.edition. John Wiley & Sons Inc.