



2017, 2(2), 162-173

Kadın Futbolcularda Sporcu Bağlılığının Sporcu Tükenmişliğini Belirlemedeki Rolü  
The Role of Athlete Engagement in Determining Female Football Players' Athlete  
Burnout

Selen KELECEK<sup>1\*</sup>, Erdem GÖKTÜRK

<sup>1</sup>Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Spor Bilimleri Bölümü, Ankara, Türkiye

**Özet**

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı, genç kadın futbolcularda spora olan bağlılığın, sporcu tükenmişliğini belirlemedeki rolünün saptanmasıdır.

**Gereç ve Yöntem:** Çalışmaya 216 kadın futbolcu ( $X_{yaş}=17.42\pm 2.17$ ) gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılara Sporcu Bağlılık Ölçeği ve Sporcu Tükenmişlik Ölçeği uygulanmıştır. Sporcuların branşlarına olan bağlılıklarının, sporcu tükenmişliğini belirlemedeki rolünü test etmek amacı ile Çoklu Adımsal Regresyon Analizi ise kullanılmıştır.

**Bulgular:** Yapılan analiz sonucu; adanmışlık ve dinçlik alt boyutlarının duygusal/fiziksel tükenme ( $R=0.42$ ;  $R^2=0.17$ ;  $p<0.01$ ) alt boyutunu; güven ve adanmışlık alt boyutlarının azalan başarı hissi ( $R=0.57$ ;  $R^2=0.33$ ;  $p<0.01$ ) alt boyutunu; adanmışlık ve coşku alt boyutlarının ise duyarsızlaşma ( $R=0.57$ ;  $R^2=0.32$ ;  $p<0.01$ ) alt boyutunu negatif yönde belirlediğini göstermektedir.

**Sonuç:** Sonuç olarak sporcuların branşlarına olan bağlılıklarının, tükenmişlik ile negatif ilişkili olduğu ve bağlılığın tükenmişliği önleyici olduğu söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Kadın futbolcu, sporcu bağlılığı, sporcu tükenmişliği

## Abstract

**Objective:** The purpose of this study was to investigate the role of young female soccer players' engagement in predicting athlete burnout

**Material and Method:** Two hundred and sixteen female soccer players ( $M_{age}=17.42\pm 2.17$ ) voluntarily participated in this study. Athlete Engagement Questionnaire and Athlete Burnout Questionnaire were used to participants. Stepwise Multiple Regression Analysis was used to determine whether players' levels of engagement predict their burnout experiences.

**Results:** Analysis results indicated that dedication and vigor subscales were significant predictors of emotional/physical exhaustion subscale ( $R=0.42$ ;  $R^2=0.17$ ;  $p<0.01$ ), confidence and dedication subscales were significant predictors of the reduced sense of accomplishment subscale ( $R=0.57$ ;  $R^2=0.33$ ;  $p<0.01$ ), dedication and enthusiasm subscales were significant predictors of the devaluation ( $R=0.57$ ;  $R^2=0.32$ ;  $p<0.01$ ) subscale. The relationships between subscales were found negative.

**Conclusion:** In conclusion, it can be said that, athletes' engagements towards their sport branches is negatively related with burnout and engagement is preventive for burnout.

**Key Words:** Female Football Player, Athlete Engagement, Athlete Burnout

© 2017 Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi. Tüm Hakları Saklıdır.

## 1. Giriş

Günümüzde sporcular, hem fiziksel hem de psikolojik açıdan yoğun rekabet içeren spor ortamında başarıya ulaşmak ya da başarılarını devam ettirmek için yüksek oranda çaba harcamaktadırlar. Bu zorlu durumlar karşısında sporcuların yaşadıkları duygu durumları; araştırmacıların ilgisini çekmenin yanı sıra, sportif performans için de önemli bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır.

Üst düzey sportif performansa ulaşabilmek için sporcular yoğun, zor ve uzun bir süreçten geçmektedirler. Bu süreç içerisinde baş etmek zorunda oldukları pek çok farklı durum ile karşılaşmaktadırlar. Yaşanılan zorlu süreç, sporcularda hem fiziksel hem de psikolojik olarak yıpranmaya neden olabilmektedir. Bu yıpranma sporcularda tükenmişlik kavramı olarak karşımıza çıkmaktadır. Tükenmişlik, psikososyal bir sendrom (Maslach ve Jackson, 1984) olarak nitelendirilmekle birlikte, çok boyutlu ve etkileşimsel bir süreç (Maslach ve Jackson, 1984; Maslach ve Leiter, 1997; Raedeke ve Smith,

2001) şeklinde yorumlanmaktadır. Smith (1986) sporcu tükenmişliğini, çalışanların iş ile ilişkili stresörlere verdikleri tepkiye benzer, antrenman ve yarışma ile bağlantılı strese verilen uyumsuz tepki olarak tanımlamıştır. Daha sonra Raedeke (1997) ve Raedeke ve Smith (2001) tükenmişlik kavramından; duygusal/fiziksel tükenme, başarı hissini azalması ve spor bağlamında duyarsızlaşma ile karakterize olan çok boyutlu psikolojik bir sendrom olarak bahsetmişlerdir. Yapılan araştırmalar sporcularda tükenmişliğin mükemmeliyetçilik (Appleton, Hall ve Hill, 2009), kaygı (Cremades ve Wiggins, 2008; Cremades, Wated ve Wiggins, 2011) ve takım içi çatışmalar (Smith, Gustafsson ve Hassmen, 2010) gibi pek çok kavram ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Araştırmacılar tükenmişliği önlemede bağlılık kavramını önemli bir etken olarak görmektedirler. Dolayısı ile bireylerin mesleklerine karşı geliştirdikleri olumlu bir bağlanma davranışı, tükenme kavramının tam tersi olarak değerlendirilmektedir (Maslach ve Leiter, 1997; Schaufeli, Salanova, Gonzales-Roma ve Bakker, 2002; Raedeke ve Smith, 2004; Lonsdale, Hodge ve Raedeke, 2007). Bağlılık kavramı, kendine pozitif psikolojide (Seligman ve Csikzhenmihalyi, 2000) yer bulduğu gibi, bu akımın spor psikolojisi alanını da etkilemesiyle (Gould, 2002) birlikte, bu alanda da yer almaya ve araştırılmaya başlanmıştır. Sporcu bağlılığı kavramı, sporu bir bütün olarak ele almaktadır (Hodge, Lonsdale ve Jackson, 2009). Sporcu bağlılığı, spor ortamındaki sürekli, tutarlı ve olumlu bilişsel-duygusal deneyim olarak tanımlanmakta ve genel yapısında inanç, çaba, enerji ve haz gibi kavramları içermektedir (Lonsdale, Hodge ve Jackson, 2007; Lonsdale, Hodge ve Raedeke, 2007). Sporcu bağlılığı kavramının, güdülenme, temel psikolojik ihtiyaçlar, tükenmişlik, güdüsel iklim ve optimal performans duygu durumu gibi hem bireyi spor ortamına yönlendiren, spora devamlılığını veya bırakmasını sağlayan hem de sportif performans etkisi olan farklı kavramlar ile ilişkisi irdelenmiştir (Curran, Hill, Hall ve Jowett, 2015; DeFreese ve Smith, 2013a; Hodge, Lonsdale ve Jackson, 2009; Kristensen, 2013; Lonsdale, Hodge ve Rose, 2009). Yapılan araştırma sonuçları, sporcu bağlılığının içsel güdülenme, ustalık iklimi ve yeterlik gibi olumlu yapılar ile pozitif ilişkili; tükenmişlik ve güdülenmeme gibi olumsuz yapılar ile negatif ilişkili olduğunu göstermiştir.

Geniş çaplı bağlılık – tükenmişlik ilişkisinin, hem teorik hem de pratik nedenlerden dolayı dikkate değer olduğu düşünülmektedir (DeFreese ve Smith, 2013b). İlgili kavramların Türkiye spor psikolojisi literatüründe yeni, araştırılmaya açık ve ilgi çekici konular olması bu çalışmaya ışık tutmuştur. Yapılan çalışmalar ve kuramsal çerçeve açısından bakıldığında, genç sporcuların spor ortamında kalmaları/ilerlemeleri, üst düzey sportif performans sergileyebilmeleri hatta daha uzun vadede sporu bırakmamaları için bağlılık düzeylerinin

araştırılmasının, şu anki durum tespiti, teoride gelecek çalışmalara ve pratikte antrenörlere yol göstermek adına yararlı olacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı, genç kadın futbolcularda spora olan bağlılığın, sporcu tükenmişliğini belirlemedeki rolünün saptanmasıdır.

## **2. Gereç ve Yöntem**

### **Katılımcılar**

Çalışmaya 216 genç kadın futbolcu ( $X_{\text{yaş}}=17.42\pm 2.17$ ) gönüllü olarak katılmıştır. Sporcuların haftada ortalama 104.09 ( $\pm 35.91$ ) dakika süren antrenmanlar (haftada 3.5 $\pm$ 1.39 antrenman) yaptıkları tespit edilmiştir. Katılımcıların spor deneyimleri 55.07 $\pm$ 33.61 ay olarak belirlenmiştir.

### **Veri Toplama Araçları**

#### ***Sporcu Bağlılık Ölçeği***

Sporcu Bağlılık Ölçeği, sporcuların branşlarına olan bağlılıklarını belirlemek amacı ile Lonsdale, Hodge ve Jackson (2007) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, her biri dört madde içeren 4 alt boyuttan (Güven, Adanmışlık, Dinçlik ve Coşku) oluşmakta ve beşli Likert tipinde değerlendirilmektedir. Sporcu Bağlılık Ölçeği'nin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Kelecek, Kara ve Aşçı (basımda) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmasında elde edilen alt boyutlara ait iç tutarlık katsayıları .75 (Adanmışlık alt boyutu) ile .91 (Güven alt boyutu) arasında değişmektedir. Bu çalışma için elde edilen Cronbach Alpha iç tutarlık katsayılarının ise .71 ile .87 değerleri arasında değişim gösterdiği gözlenmiştir.

#### ***Sporcu Tükenmişlik Ölçeği***

Sporcu Tükenmişlik Ölçeği, Raedeke ve Smith (2001) tarafından sporcuların, spora özgü tükenmişlik düzeylerini belirlemek amacı ile geliştirilmiştir. Beşli Likert tipinde değerlendirilen ölçek, 3 alt boyut ve 15 maddeden oluşmaktadır. 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 .79, .76 ve .60 olarak bulunmuştur.

### **Kişisel Bilgi Formu**

Kişisel bilgi formu, katılımcıların yaş ve spor deneyimi gibi demografik bilgilerinin yanında haftada kaç gün ve ne kadar süre ile antrenman yaptıklarını belirlemek amacı ile araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur.

### **Verilerin Toplanması**

Ölçekler, çalışmaya katılan kadın futbolculara, araştırma ile ilgili detaylı ve gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra, araştırmacı tarafından antrenmandan önce uygulanmıştır. Sporcuların ölçekleri tamamlamaları ortalama 5 dakika sürmüştür.

### **Verilerin Analizi**

Elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistik, Korelasyon Analizi ve Regresyon Analizi kullanılmıştır. Pearson Çarpımlar Moment Korelasyon Analizi; futbolcuların bağlılık ve tükenmişlik düzeyleri arasında ilişki olup olmadığını test etmek, Çoklu Adımsal Regresyon Analizi ise sporcuların branşlarına olan bağlılıklarının, sporcu tükenmişliğini belirlemedeki rolünü test etmek amacı ile kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini test etmek amacı ile Kolmogorov-Smirnov Normallik Testi uygulanmış ve test sonucu tüm değişkenlerin normallik varsayımını sağladığı görülmüştür ( $p>0.05$ ). 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 örnekleme için değişken sayısı yedi (7) ve bu formüle göre örneklem büyüklüğü  $n>106$  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 diğ., 2013). Analiz sonucu, bu çalışmadaki tüm bağımsız değişkenlerin tolerans değerleri 0.846, 0.786 ve 0.774; varyans enflasyon faktörü değerleri ise 1.182, 1.273 ve 1.291 olarak 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 kadın futbolcuların sporcu bağlılık ve sporcu tükenmişlik alt boyut puanlarına ait ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 1’de verilmiştir.

**Tablo 1: Kadın Futbolcuların Sporcu Bağlılık ve Sporcu Tükenmişlik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri**

	X	SS
<b>Sporcu Bağlılığı</b>		
Güven	4.37	.68
Adanmışlık	4.55	.63
Dinçlik	4.39	.68
Coşku	4.67	.44
<b>Sporcu Tükenmişliği</b>		
Duygusal/Fiziksel Tükenme	1.55	.54
Azalan Başarı Hissi	2.08	.82
Duyarsızlaşma	1.34	.52

Elde edilen bulgular kadın futbolcuların Sporcu Bağlılık Ölçeği’nde en yüksek puanı “Coşku” alt boyutunda, en düşük puanı ise “Güven” alt boyutunda aldıklarını göstermektedir. Bunun yanında Sporcu Tükenmişlik Ölçeği’nden elde edilen en yüksek puanlar “Azalan Başarı Hissi” alt boyutuna ait iken, en düşük puanların “Duyarsızlaşma” alt boyutuna ait olduğu görülmektedir.

**Tablo 2: Kadın Futbolcuların Sporcu Bağlılığı ve Sporcu Tükenmişliği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

	<b>Sporcu Bağlılığı</b>			
	Güven	Adanmışlık	Dinçlik	Coşku
	r	r	r	r
<b>Sporcu Tükenmişliği</b>				
Duygusal/Fiziksel Tükenme	-0.29*	-0.35*	-0.35*	-0.27*
Azalan Başarı Hissi	-0.54*	-0.43*	-0.24*	-0.22*
Duyarsızlaşma	-0.20*	-0.54*	-0.30*	-0.42*

\*p<0.01

Sporcu bağlılığı ve tükenmişliği arasındaki ilişkiyi test etmek amacı ile yapılan korelasyon analizi sonuçları (Tablo 2) sporcu bağlılığı ile sporcu tükenmişliği arasında zayıf/orta düzeyde, negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Kadın futbolcuların yapmakta oldukları spor branşlarına olan bağlılıklarının tükenmişlik düzeylerini belirlemedeki rolünü saptamak amacı ile yapılan çoklu adımsal regresyon analizi sonuçları Tablo 3'te sunulmuştur.

**Tablo 3: Kadın Futbolcuların Sporcu Bağlılıklarının Sporcu Tükenmişliğini Belirlemedeki Rolü**

	<b>Sporcu Bağlılığı</b>			
	<b>Güven</b>	<b>Adanmışlık</b>	<b>Dinçlik</b>	<b>Coşku</b>
	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$
<b>Sporcu Tükenmişliği</b>				
<b>Duygusal/Fiziksel Tükenme</b>				
R=0.42; R <sup>2</sup> =0.17; Adjusted R <sup>2</sup> =0.17; F <sub>(1,213)</sub> =22.45	-0.13	<b>-0.26*</b>	<b>-0.24*</b>	-0.03
<b>Azalan Başarı Hissi</b>				
R=0.57; R <sup>2</sup> =0.33; Adjusted R <sup>2</sup> =0.33; F <sub>(1,213)</sub> =52.99	<b>-0.43*</b>	<b>-0.23*</b>	0.02	0.00
<b>Duyarsızlaşma</b>				
R=0.57; R <sup>2</sup> =0.32; Adjusted R <sup>2</sup> =0.32; F <sub>(1,213)</sub> =50.58	0.07	<b>-0.43*</b>	-0.02	<b>-0.22*</b>
*p<0.01				

Analiz sonucu ulaşılan bulgular; adanmışlık ve dinçlik alt boyutlarının duygusal/fiziksel tükenme (R=0.42; R<sup>2</sup>=0.17; F<sub>(1,213)</sub>=22.45; p<0.01) alt boyutunu; güven ve adanmışlık alt boyutlarının azalan başarı hissi (R=0.57; R<sup>2</sup>=0.33; F<sub>(1,213)</sub>=52.99; p<0.01) alt boyutunu ve adanmışlık ve coşku alt boyutlarının duyarsızlaşma (R=0.57; R<sup>2</sup>=0.32; F<sub>(1,213)</sub>=50.58; p<0.01) alt boyutunun negatif yönde belirleyicisi olduğunu göstermiştir (Tablo 3).

#### 4. Tartışma

Bu çalışma, ülkemizde spor psikolojisi literatürüne yeni kazandırılmış olan "Sporcu Bağlılık Ölçeği"nin kuramsal yapısı çerçevesinde öngörülen tükenmişlik kavramı ile arasındaki ilişkiyi test etmek ve genç kadın futbolcuların sportif bağlılıklarının tükenmişlik düzeylerini belirlemedeki rolünü saptamak amacı ile yapılmıştır. Elde edilen bulgular genç kadın futbolcuların sporcu bağlılık düzeylerinin yüksek, sporcu tükenmişlik düzeylerinin ise düşük olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, Haugaasen, Toering ve Jordet (2014) tarafından futbolcular ile yapılan çalışma bulgularına paralellik göstermektedir.

Analiz sonuçları sporcu bağlılığı (güven, adanmışlık, dinçlik ve coşku alt boyutları) ile sporcu tükenmişliği (duygusal/fiziksel tükenme, azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma alt boyutları) arasında negatif ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Diğer bir deyişle, sporcuların yapmakta oldukları branşa olan bağlılıkları arttıkça tükenmişlik düzeylerinin azaldığı söylenebilir. Bu analiz sonucu, sporcu bağlılığının tükenmişlik kavramı karşısında bir önlem olarak görülebileceği şeklinde de yorumlanabilir. Elde edilen bulgular Kelecek, Kara ve Aşçı (basımda) tarafından yapılan çalışma sonuçları ile farklılık göstermektedir. Kelecek, Kara ve Aşçı (basımda) bağlılık ve tükenmişlik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulamamışlardır. Ancak, literatürde yer alan diğer çalışmalar, sporcu bağlılığı ile sporcu tükenmişliği arasında anlamlı ve negatif ilişki bulmuşlardır. Bu çalışma sonucu elde edilen kavramlar arası negatif ilişki hem bağlılık kavramının kuramsal temelini (Lonsdale, Hodge ve Raedeke, 2007; Schaufeli, Salanova, Gonzales-Roma ve Bakker, 2002; Quested ve Duda, 2011) hem de genel literatürü (DeFreese ve Smith, 2013b; Lonsdale, Hodge ve Jackson, 2007; Schaufeli, Salanova, Gonzales-Roma ve Bakker, 2002; Jowett, Hill, Hall ve Curran, 2016) destekler niteliktedir.

Çoklu adımsal regresyon analizi sonuçları adanmışlık ve dinçlik alt boyutunun duygusal/fiziksel tükenme alt boyutunu negatif yönde belirlediğini ortaya koymuştur. Değişkenler arasındaki bu ilişki, sporcuların zihinsel ve fiziksel enerjilerini hedeflerini gerçekleştirmeye yöneltmeleri ve bu doğrultusunda çabalamalarının, kendilerini branşlarına katılımdan kaynaklı yıpranmış ve bitkin hissetmelerini engelleyeceğini öngörmektedir. Sporcuların antrenman/yarışmalarda iyi performans sergilemek için çabalamaları, zihinsel ve fiziksel olarak enerjilerini branşlarına yoğunlaştırmalarının; onları isteksizlik, aşırı yorgunluk ve sakatlığa yatkınlık gibi hislerden koruyacağı söylenebilir. Elde edilen bu bulguların Lonsdale, Hodge ve Jackson (2007) çalışma sonuçları ile paralellik göstermesiyle birlikte; Curran, Hill, Hall ve Jowett (2015) tarafından, genç sporcular ile yapılan çalışma sonuçlarını da desteklediği görülmektedir. Yapılan çalışmalar (Curran, Hill, Hall ve Jowett, 2015; Lonsdale, Hodge ve Jackson, 2007) sporcuların bireysel gelişim için efor sarf etmeleri ve spora katılımın özgür irade ile sağlanmasının sporcu bağlılığını olumlu yönde etkilediğini, buna ek olarak spora olan bağlılığı yüksek olan bireylerin tükenmişlik düzeylerinin düşük olduğunu göstermiştir. Yapılan analiz sonuçları güven ve adanmışlık alt boyutlarının azalan başarı hissi alt boyutunu negatif yönde belirlediğini göstermektedir. Elde edilen bu bulgu, sporcuların sportif yeteneklerine olan inançları ile çalışmaya devam etmeleri, kendilerini branşlarında başarılı olarak görmeye devam edecekleri şeklinde yorumlanabilir. Bunun yanında yüksek düzey performansla ulaşmak için kendilerini



yeterli gören, branşın gerekliliklerini yerine getirmek için zaman ve enerji harcayarak çabalayan sporcuların, kendi gelişimlerinden memnun ve gelecekteki sportif performanslarından umutlu oldukları söylenebilir. Bu sonuç, ilgili literatürü (Curran, Hill, Hall ve Jowett, 2015; Kristensen, 2013; Lonsdale, Hodge ve Jackson, 2007) destekler niteliktedir. Son olarak, analiz sonucu adanmışlık ve coşku alt boyutunun duyarsızlaşma alt boyutunu negatif yönde belirlediği bulunmuştur. Sporcuların branşın gerekliliklerini yerine getirme arzuları, bilgilerini arttırma istekleri, branşa katılımdan zevk almaları ve branşları hakkında zihinsel olarak meşgul olmalarının; spora olan ilgilerini kaybetmemelerine, branşları ile ilgili yeni teknik/taktik öğrenmelerini kolaylaştıracaktır. Sporcuların branşlarına olan ilgi, heyecan ve katılım isteklerini korumaları, üst düzey performansa ulaşmalarında kendilerine destek olacaktır. Bununla birlikte, genel olarak spora katılımdan aldıkları zevk ve sporun yarattığı olumlu duygulanım da sporcularda aidiyet duygusunu destekleyecek ve branşlarına karşı bir yabancılaşma yaşamalarını engelleyecektir. Bu çalışmada elde edilen bulguların, sporcu bağlılığı ve sporcu tükenmişliği ile ilgili yapılan diğer çalışma sonuçları ile karşılaştırıldığında, literatürü destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Bu iki kavram temelinde yapılan araştırmalar (DeFreese ve Smith, 2013b; Lonsdale, Hodge ve Jackson, 2007) kuramsal olarak öne sürülen bağlılık ile tükenmişlik arasındaki negatif ilişkinin sporcu özelinde de geçerli olduğunu kanıtlamışlardır. Literatürde sporcu bağlılığı ve sporcu tükenmişliği ile ilgili detaylandırılmış çalışmaların eksikliği çalışma sonuçlarının alan yazın ile karşılaştırılmasını zorlaştırmaktadır. Ele alınan iki kavram arasındaki ilişkinin detaylı bir şekilde incelenmesi ve kuramsal çerçevede irdelenmesinin gelecek çalışmalara konu olabileceği düşünülmektedir.

## 5. Sonuç

Sporcuların üst düzey sportif performans sergileyebilmesi ve üst liglerde yarışabilmeleri uzun bir sürecin sonucu olarak karşımıza çıkmaktadır. Alt yapılardan başlayan ve yoğunluğu giderek artan psikolojik/fizyolojik yüklenmeleri içinde barındıran bu süreç, sakatlanma, tükenme ve sporu bırakma ile sonuçlanabilmektedir. Bu açıdan bakıldığında, çalışma bulguları genel bir çerçevede değerlendirilecek olursa, spora bağlılığı yüksek olan sporcuların tükenme kavramını deneyimleme ihtimallerinin daha düşük olduğu öngörülebilir. Bağlılık sürecinde sporcuların karşılaştıkları zorlukların üstesinden geliş şekilleri, antrenman yükleri, sporun onlar için ifade ettiği anlam ve sporu yapış nedenleri, kendilerini ilgilendikleri branşa ait hissedip hissetmedikleri, başarı algıları, antrenör iletişimi, takım sargınlığı ve taraftar desteği gibi pek çok kavram yer alabilmektedir. Sporcu bağlılığı ve sporcu tükenmişliği, birbirlerini etkileyen sosyal

süreçler olduğundan, bu kavramların deneyimlenmesinde sporcular kadar antrenörler, yöneticiler... vb sporun içinde bulunan tüm bireyler ve tutumları önem taşımaktadır. Tükenmişlik için bir önlem olarak görülen bağlılığı geliştirme sürecinde, sporcuların iç ve dış çevrelerinden etkilendiğini söylemek mümkündür.

## **Kaynaklar**

- Appleton PR, Hall HK, Hill AP. (2009). Relationships between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. *Psychology of Sport & Exercise*, 10, 457-465.
- Cremades JG, Wated G, Wiggins S. (2011). Multiplicative Measurements of a Trait Anxiety Scale as Predictors of Burnout, *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 15(3), 220-233.
- Cremades JG, Wiggins MS. (2008). Direction and Intensity of Trait Anxiety as Predictors of Burnout among Collegiate Athletes. *Athletic Insight — The Online Journal of Sport Psychology*, 10.
- Curran T, Hill AP, Hall HK, Jowett GE. (2015). Relationships Between the Coach-Created Motivational Climate and Athlete Engagement in Youth Sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 37, 193-198.
- DeFreese JD, Smith AL. (2013a). Teammate Social Support, Burnout and Self-Determined Motivation in Collegiate Athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 258-265.
- DeFreese JD, Smith AL. (2013b). Areas of Worklife and the Athlete Burnout-Engagement Relationship. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(2), 180-196.
- Dormann CF, Elith J, Bacher S, Buchmann C, Carl G, Carré G, Marquéz JRG, Gruber B, Lafourcade B, Leitão PJ, Münkemüller T, McClean C, Osborne PE, Reineking B, Schröder B, Skidmore AK, 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.
- Gould D. (2002). Sport Psychology in The New Millenium: The Psychology of Athletic Excellence Beyond. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 137-139.
- Green SB. (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.
- Hodge K, Lonsdale C, Jackson SA. (2009). Athlete Engagement in Elite Sport: An Exploratory Investigation of Antecedents and Consequences. *The Sport Psychologist*, 23, 186-202.
- Jowett GE, Hill AP, Hall HK, 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.
- Kelecek S, Kara FM, Aşçı FH. (basımda). "Sporcu Bağlılık Ölçeği"nin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Sportmetre*.
- Kelecek S, Kara FM, Kazak Çetinkalp Z, Aşçı FH. (2016). "Sporcu Tükenmişlik Ölçeği"nin Türkçe Uyarlaması (The Turkish Adaptation "Athlete Burnout Questionnaire") Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi, 27(4), 149-161.
- Kristensen, JA. Motivation and athlete engagement. A cross-sectional study in youth ice hockey players. Norwegian School of Sport Sciences, Department of Coaching and Psychology, Yüksek Lisans Tezi. (2013).
- 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 SA. (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 TD. (2007). Athlete Engagement: I. A Qualitative Investigation of Relevance and Dimensions. *International Journal Of Sport Psychology*, 38, 451-470.
- Maslach C, Jackson SE. (1984). Burnout in organizational settings. *Applied Social Psychology Annual*, 5, 133-153.
- Maslach C, Leiter MP. (1997). *The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It*. San Francisco. John Wiley & Sons, Inc.
- Quested E, Duda JL. (2011). Antecedents of burnout among elite dancers: A longitudinal test of basic needs theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 159-167.
- Raedeke TD, Smith AL. (2001). Development and Preliminary Validation of An Athlete Burnout Measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 281-306.

- Raedeke TD, Smith AL. (2004). Coping resources and athlete burnout: An examination of stress mediated and moderation hypotheses. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26, 525-541.
- Raedeke TD. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19, 396-417.
- Schaufeli WB, Salanova M, Gonzalez-Roma V, Bakker AB. (2002). The Measurement of Engagement and Burnout: A Two Sample Confirmatory Factor Analytic Approach. *Journal of Happiness Studies*, 3, 71-92.
- Seligman MEP, Csikszentmihalyi M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Smith, R. E. (1986). Toward a Cognitive-Affective Model of Athletic Burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36-50.
- Smith AL, Gustafsson H, Hassmén P. (2010). Peer motivational climate and burnout perceptions of adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 453-460.