

Basketbolcularda Tutkunluk ve Zihinsel Dayanıklılığın Tükenmişliği Belirlemedeki Rolü*

Ebru KURTULGET**

Gizem KAPLAN***

Fatma ÇEPIKKURT***

Öz

Bu araştırmanın amacı; basketbolcuların tutkunluk ve zihinsel dayanıklılık puanlarının sporda yaşadıkları tükenmişliği belirlemedeki rolünü incelemektir.

Bu çalışma ilişkisel tarama modelinde betimsel bir araştırmadır. Örneklem grubunu 2017-2018 sezonunda Koç-Spor Fest kapsamında yapılan Basketbol Süper Lige Terfi müsabakasına katılan 55 kadın ve 84 erkek olmak üzere 139 basketbolcu oluşturmuştur. Araştırma verileri; kişisel bilgi formu, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri, Sporcu Tükenmişliği ve Tutkunluk Ölçeği ile toplanmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, Pearson Korelasyon Analizi ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizleri kullanılmıştır.

Analiz sonuçları tükenmişlik alt boyut puanları ile zihinsel dayanıklılığın kontrol ve devamlılık alt boyut puanları arasında anlamlı ve olumsuz bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur ($p<0,05$). Tükenmişlik alt boyut puanları ile tutkunluk alt boyut puanları arasında ise anlamlı ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p>0,05$). Yapılan regresyon analizi sonuçları zihinsel dayanıklılığın tüm alt boyutlarının tükenmişliğin alt boyutlarını anlamlı düzeyde yordadığını ve tutkunluğun alt boyutu olan takıntılı tutkunluğun tükenmişliğin duyarsızlaşma alt boyutunun anlamlı yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur ($p<0,05$). Ancak tutkunluğun alt boyutlarının tükenmişliğin alt boyutlarını yordama düzeyinde anlamlılık düzeyine erişmediği saptanmıştır ($p>0,05$).

Sonuç olarak, zihinsel dayanıklılıkları yüksek olan sporcuların tükenmişliği daha az yaşayabilecekleri söylenebilir. Dolayısıyla, sporcu ve performansı üzerinde olumsuz etkiye sahip olduğu düşünülen tükenmişliğin üstesinden gelmek için sporcuların zihinsel yönden mücadeleci yetiştirilmesi önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Tükenmişlik, Zihinsel Dayanıklılık, Tutkunluk

Determining The Role Of Passion And Mental Toughness For Burnout At Basketball Player

Abstract

The purpose of this research is to investigate the role of passion and mental toughness determine the burnout.

This study is correlation al survey desing. Sample group is consisted 55 female and 84 male by the 139 basketball players who joined Koç Spor Fest Basketball Super League Promotion Matches.

“The Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ”, “Athlete Burnout Questionnaire”, “Passion Scale” and “Personal Information Form” were used as data collection tools in the study. To analysis of data, descriptive statistics, The Pearson Correlation Analysis and Multiple Linear Regression analysis have been used.

The results of the analysis revealed that burnout sub-dimension scores and mental toughnesss cores were significantly and negatively related to control and constancy sub-dimension scores ($p<0,05$). There was no significant relationship between burnout sub-dimension score sand passion sub-dimension scores ($p>0,05$). The results of there agression analysis how that all sub-dimension of mental toughness significantly predict

* Bu çalışma 16. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde Sözel Bildiri olarak sunulmuştur.

** Sorumlu Yazar: Beden Eğitimi Öğretmeni, Mersin- Türkiye, eburkurtulget@hotmail.com

*** Beden Eğitimi Öğretmeni, Mersin- Türkiye, gzmkpln5@hotmail.com

***Dr. Öğretim Üyesi, Mersin Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Mersin- Türkiye, fcepikkurt@hotmail.com (Sorumlu Yazar)

sub-dimensions of burnout; which is a sub-dimension of attitude, is a significant predictor of depersonalization sub-dimension ($p < 0.05$). However, it was found that the sub-dimensions of the attitude did not reach significance level at the level of determining the sub-dimensions of burnout ($p > 0.05$).

In conclusion, it can be said that athletes with a high level of mental toughness will experience less burnout. So it may be suggested that athletes must be trained mentally strong to deal with burnout, which is thought to have a negative effect on the athlete and his performance.

Keywords: Burnout, Mental Toughness, Passion

GİRİŞ

Günümüzde sporcular, hem fiziksel hem de psikolojik açıdan yoğun rekabet içeren spor ortamında başarıya ulaşmak ya da başarılarını devam ettirmek için yüksek çaba harcamaktadırlar. Genel olarak harcanan fazla eforla birlikte dayanıklılığı yitirme ve ortaya çıkan yorgunluğun devam etmesi sonucu sporcularda tükenmişlik meydana gelebilmektedir (Brenner, 2007). Eades (1990) sporcu tükenmişliğini bir sporcunun, antrenman ve yarışma sonucu oluşan kronik streslere tepki olarak; fiziksel ve duygusal tükenme, başkalarına karşı insancıl bir tutum, başkaları tarafından dışarda kalma duygusu olarak belirtmiştir (Akt. Raedeke ve Smith, 2001). Raedeke ve Smith (2001) ise tükenmişliği sporcuların yaşadıkları rol çatışması ve rol belirsizliğiyle birlikte ortaya çıkan spora katılımdan çekilme, sporun anlamsızlaşması ve performansta azalma gibi psiko-fizyolojik sendrom olarak tanımlamışlardır. Spor ortamında tükenmişlik, bireylerin bir aktiviteye uzun süreli ve yoğun katılımından kaynaklanan fiziksel ve psikolojik bedel olarak tanımlanmaktadır (Raedeke ve Smith, 2001). Kendini belirleme teorisinin öngörülerini, sporcu tükenmişliğinin, motivasyon niteliğinin kaybolması, motivasyon miktarının azalması ve ihtiyaç olması durumunda ortaya çıktığını göstermektedir (Eklund ve Cresswell, 2007; Lemyre, Hall ve Roberts, 2008). Spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalarda sporcuların yaşadıkları tükenmişliğin;

mükemmeliyetçilik (Appleton, Hall ve Hill, 2009), kaygı (Cremades ve Wiggins, 2008), takım içi çatışmalar (Smith, Gustafsson ve Hassmen, 2010), zihinsel dayanıklılık (Madigan ve Nicholls, 2017; Gucciardi ve Gordon, 2009) ve tutkunluk (Curran, Appleton, Hill ve Hall, 2011) gibi pek çok kavram ile ilişkili olduğu üzerinde durmaktadır.

Yukarıda da ifade edildiği gibi tükenmişlikle ilişkili olabilecek psikolojik yapılardan biri de tutkunluktur. Spora katılımın ve katılımı sürdürmenin motivasyon olarak önceliği sporcuların içsel olarak yaşadıkları tutku biçimi olabilmektedir (Carbonneau, Vallerand, Fernet ve Guay, 2008; Vallerand, Paquet, Philippe ve Charest, 2010). Bu doğrultuda Vallerand ve ark. (2003) tutku kavramını, kişinin hoşlandığı ve önem verdiği aktiviteye zaman ve enerji harcayarak gösterdiği sağlam eğilim olarak tanımlamışlardır. Tutku, aktiviteye katılımı gönüllü olarak bıraksa da gösterilen tutkunun türüne bağlı olarak olumlu ve olumsuz sonuçlara dayanak sağlamaktadır (Curran ve diğerleri, 2011). Kişinin spora dair geliştirdiği içselleştirme sonucu uyumlu ve takıntılı olmak üzere iki tutku bileşeni meydana gelmektedir. Uyumlu tutkunluk, bireyin aktivitede kişiliğinin özerkçe içselleştirilmesiyle oluşur. Uyumlu tutkunluk, olumlu durumların oluşmasını sağlayan ve göreve katılımda olumsuzlukları en aza indiren bileşen olarak varsayılmaktadır (Deci ve Ryan, 2000). Takıntılı tutkunluk ise

(saplantılı tutkunluk), bireyin aktivite de kişiliğini kontrollü olarak içselleştirmesiyle oluşur (Vallerand ve diğerleri, 2008). Bu durumda uyumlu tutkunluğun, daha kişisel bir nedenselliği sağladığı söylenebilir (Vallerand ve diğerleri, 2003). Ayrıca, tutkunluğun negatif psikolojik olgulardan biri olan tükenmişlik sendromlarını iyileştirilebilecek ve bununla birlikte tükenmişliği hafifletebilecek bir faktör olduğu da düşünülmektedir (Curran ve diğerleri, 2011). Takıntılı tutkunluğun ise uyumlu tutkunluğun tersine negatif psikolojik olgularla daha yakın ilişkili olduğu görülmektedir (Vallerand ve diğerleri, 2006).

Sporcuların hem spor hem de genel yaşamlarını olumsuz etkileyecek tükenmişlik sendromunun üstesinden gelebilmelerinin etkin bir yolu da psikolojik ve zihinsel olarak sağlam olmalarıdır. Psikolojik olarak güçlü olma, bağlı olma (Connaughton, Wadey, Hanton ve Jones, 2008; Crust, 2008; Gucciardi, Hanton ve Mallett, 2012), üstün zihinsel becerilere sahip olma (Bull, Albinson ve Shambrook, 1996), başarı veya uyum sağlama süreci (Hunter, 2001), başarısızlığın üstesinden gelme veya başarısızlığa direnme yeteneği (Dennis, 1981; Goldberg, 1998; Taylor, 1989; Woods, Hocton ve Desmond, 1995) zihinsel dayanıklılık olarak kavramsallaştırılmıştır. Zihinsel dayanıklılık; kendine güven, konsantrasyon ve odaklanma, motivasyon, yarışmaya yönelme, esneklik, baskının üstesinden gelme, pozitif tutum, kaliteli hazırlık, hedef belirleme, karar verme, azim ve bağlılık gibi birçok özellekle ifade edilerek tanımlanmıştır (Gucciardi, Gordon ve Dimmock, 2008). Aynı zamanda zihinsel dayanıklılık sporcuların strese karşı daha az duyarlı hale gelmesine yardımcı olan psikolojik bir yapı olarak ta düşünülebilir. Nitekim Madigan ve Nicholls (2017) de zihinsel dayanıklılığın tükenmişliğe karşı koruyucu ve tükenmişliğin geliştirilmesinde anahtar faktör olduğunu dile getirmişlerdir.

Spor ortamında, zihinsel dayanıklılık ve tutkunluğun tükenmişlik üzerine etkisinin ayrı ayrı incelendiği çalışmalarda farklı sonuçlar ortaya çıkmıştır (Madigan ve Nicholls, 2017; Gucciardi ve Gordon, 2009; Curran ve diğerleri, 2011; Vallerand ve diğerleri, 2010). Örneğin spor ortamında tükenmişlik ve zihinsel dayanıklılığın incelendiği çalışmada, zihinsel dayanıklılık alt boyutları ile tükenmişlik alt boyutları arasında olumsuz bir korelasyon olduğu; aynı zamanda zihinsel olarak dayanıklı olan sporcuların azalan başarı hissi ve duygusal tükenmeyi daha az yaşadıkları görülmüştür (Madigan ve Nicholls, 2017; Gucciardi ve Gordon, 2009). Aynı zamanda tutkunluk ile tükenmişlik alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan araştırmalarda takıntılı tutkunluk ile tükenmişlik arasında bir ilişki olmadığı ancak tükenmişliğin uyumlu tutkunluk boyutu ile tükenmişlik arasında olumsuz ilişki olduğu ortaya konmuştur (Curran ve diğerleri, 2011). Vallerand ve diğerleri (2010)'nın tükenmişlik ve tutkunluk üzerine yaptıkları araştırmada tutkunluk alt boyutlarının tükenmişlik üzerinde etkisinin olduğunu; takıntılı tutkunluğa sahip olan bireylerin uyumlu tutkunluk yaşayan bireylere göre daha yoğun tükenmişlik yaşadıklarını saptamışlardır.

Yapılan araştırmalar ve önceki araştırma bulguları ışığında sporcunun optimal performansında önemli bileşenler olarak kabul edilen tutkunluk ve zihinsel dayanıklılık ile sporcu performansı üzerinde olumsuz etkiye sahip olan tükenmişlik arasındaki ilişkinin belirlenmesi hem uygulamada hem de teori boyutunda spor psikolojisi alan yazınına ışık tutacaktır.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın temel amacı, tutkunluğun ve zihinsel dayanıklılığın birlikte, sporda yaşanan tükenmişliği belirlemedeki rolünü sınamaktır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma zihinsel dayanıklılık, tutkunluk ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi ve aynı zamanda zihinsel dayanıklılık ve tutkunluğun sporda yaşanan tükenmişliği belirlemedeki rolünü ortaya koymayı amaçlayan ilişkisel tarama modelinde betimsel bir araştırmadır.

Örnekleme

Araştırmada, grubun oluşturulma biçimine araştırmacının örneklemini 2017-2018 öğretim yılında “Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu Koç Fest Faaliyet Programı” kapsamında gerçekleştirilen “Basketbol Süper Lig Terfi” müsabakalarına katılan yaşları 18 ile 28 arasında değişen 55 i kadın ($X_{yaş} = 20.21 \pm 1.70$) ve 84 ü erkek ($X_{yaş} = 21.32 \pm 2.06$) olmak üzere toplam 139 basketbolcu ($X_{yaş} = 20.88 \pm 2.00$) oluşturmaktadır.

Araştırmaya katılan basketbolcuların oyun süresi 22.6 ± 10.06 dakika, spor deneyimi 10.59 ± 3.01 yıl, haftalık antrenman süresi 9.59 ± 6.66 saat olarak hesaplanmıştır.

Veri Toplama Yöntemleri

Araştırmada kullanılan veriler, araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formuyla toplanmıştır. Basketbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini ölçmek için Sheard ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilen “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE)”, tutkunluk düzeylerini ölçmek için Vallerand ve diğerleri (2003) tarafından geliştirilen “Tutkunluk Ölçeği (TÖ)” tükenmişlik düzeylerini ölçmek için de Raedeke ve Smith (2001) tarafından geliştirilen “Sporcu Tükenmişlik Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmada veri toplamak üzere kullanılan ölçme araçları aşağıda ayrıntılı olarak sunulmuştur.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE): Spor ortamındaki zihinsel dayanıklılık seviyesini belirlemek amacıyla Sheard ve arkadaşları (2009) tarafından

geliştirilen envanter “güven”, “devamlılık” ve “kontrol” olarak adlandırılan 3 alt boyut ve toplam 14 maddeden oluşmaktadır. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE)’nin Türk sporcular için uyarlama çalışması Altıntaş ve Kuruç (2015) tarafından yapılmıştır. Altıntaş ve Kuruç (2015) tarafından yapılan çalışmada alt ölçeklere ilişkin güvenilirlik katsayıları “güven” için 0.84; “kontrol” için 0.79 ve “devamlılık” için 0.51 olarak bulunmuştur. Bu araştırma kapsamında ise envanterin güvenilirlik analizlerine ilişkin Cronbach Alpha değerleri “güven” alt boyutu için 0.74; “kontrol” alt boyutu için 0.76 ve “devamlılık” alt boyutu için 0.49 olarak hesaplanmıştır.

Tutkunluk Ölçeği (TÖ): Vallerand ve diğerleri (2003) tarafından geliştirilen Türkçe geçerlik ve güvenilirliği Keleş ve Aşçı (2013) tarafından yapılan Tutkunluk Ölçeği, iki alt boyuttan oluşan, “uyumlu tutkunluk” alt boyutu için ilk altı madde, “takıntılı tutkunluk” alt boyutu için ikinci altı madde ve tutkunluk kriteri olarak belirlenen dört madde de dâhil olmak üzere toplam 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutlar için Cronbach Alpha değerleri, “uyumlu tutkunluk” için 0.83, “takıntılı tutkunluk” için 0.78’dir. Ölçek 7’li Likert tipinde öz değerlendirme ölçeğidir (Vallerand ve ark., 2003). Bu araştırmada ölçeğin alt boyutları için hesaplanan Cronbach Alpha değerleri” uyumlu tutkunluk” alt boyutu için 0.80; “takıntılı tutkunluk” alt boyutu için 0.85’dir.

Sporcu Tükenmişlik Ölçeği: Raedeke ve Smith (2001) tarafından geliştirilen Türkçe’ye uyarlaması Keleş ve ark.(2016) tarafından yapılan ölçek, “azalan başarı hissi”, “duygusal/fiziksel tükenme” ve “duyarsızlaşma” olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Raedeke ve Smith (2001) tarafından yapılan çalışmada her alt boyut 5 madde ile değerlendirilmekte ve ölçek toplamda 15 maddeden oluşmaktadır. Ancak

Türkçe'ye uyarlama aşamasında orjinal ölçekte yer alan iki maddenin Türk sporcu popülasyonunda işlemediği sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla bu çalışmada sporcuların tükenmişlik panları 13 madde ile değerlendirilmiştir.

Alt boyutlardan alınan ortalama puanların artması bireylerin tükenmişlik duygusunu daha çok yaşadıkları anlamına gelmektedir. "Sporcu Tükenmişlik Ölçeği"ne ait Cronbach's Alpha değerleri "duygusal/fiziksel tükenme" alt boyutu için 0.88; "azalan başarı hissi" alt boyutu için 0.84 ve "duyarsızlaşma" alt boyutu için 0.87 olarak bulunmuştur (Raedeke ve Smith, 2001). Bu araştırmada ölçeğin güvenirlik analizlerine ilişkin alt boyutları için hesaplanan Cronbach Alpha değerleri ise duygusal/fiziksel tükenme alt boyutu için 0.84; azalan başarı hissi alt boyutu

için 0.53; duyarsızlaşma alt boyutu için 0.80'dir.

Verilerin Analizi

Üniversiteli basketbolcuların zihinsel dayanıklılık ve tutkunluk puanlarının tükenmişliği belirlemedeki rolü ise Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli yöntemi ile hesaplanmıştır. Çalışmada tükenmişlik alt boyutları (azalan başarı hissi, duygusal/fiziksel tükenme, duyarsızlaşma) bağımlı değişken olarak analize alınırken zihinsel dayanıklılık alt boyutları (güven, kontrol, devamlılık) ile tutkunluk alt boyutları (takıntılı tutkunluk, uyumlu tutkunluk) bağımsız değişken olarak analize dahil edilmiştir. Güven aralığı %95 olarak seçilmiş ve $p<0.05$ 'in altındaki değerler istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Sporcu Tükenmişliği, Zihinsel Dayanıklılık ve Tutkunluğun Alt Boyutlarına Ait Değerler

Değişkenler	Alt Boyutlar	Ort	Ss
TÜKENMİŞLİK	Azalan Başarı Hissi	2.95	.75
	Duyarsızlaşma	2.47	1.04
	Fiziksel/ Duygusal Tükenme	2.53	.98
ZİHİNSEL DAYANIKLILIK	Güven	2.99	.54
	Devamlılık	2.48	.72
	Kontrol	3.13	.52
TUTKUNLUK	Uyumlu Tutkunluk	4.86	1.15
	Takıntılı Tutkunluk	4.91	1.28

Tablo 1'de görüldüğü gibi sporcuların tükenmişliğine ilişkin alt boyut puanları incelendiğinde en az duyarsızlaşma ($X_{ort}=2.47$) boyutunda en fazla ise azalan başarı hissi ($X_{ort}=2.95$) boyutunda etkilendikleri görülmektedir. Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının devamlılık alt boyutunda iyi düzeyde, güven boyutunda orta düzeyde ve kontrol alt boyutunda ise düşük düzeyde puan aldıkları görülmektedir. Sporcuların basketbola olan tutkunluklarına bakıldığında ise takıntılı tutkunluk alt boyut puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 1).

Tablo 2. Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık, Tutkunluk ve Tükenmişlik puanları arasındaki ilişkiyi ortaya koyan korelasyon analizi sonuçları

		Azalan Başarı Hissi	Duyarsızlaşma	Fiziksel/ Duygusal Tükenme
ZİHİNSEL DAYANIKLILIK	Güven	.073	.019	.068
	Devamlılık	-.424**	-.465**	-.427**
	Kontrol	-.499**	-.335**	-.384**
TUTKUNLUK	Uyumlu Tutkunluk	.145	-.030	-.032
	Takıntılı Tutkunluk	.121	-.098	-.018

**p<0.01

Tablo 2’de görüldüğü gibi tükenmişliğin tüm alt boyutlarıyla zihinsel dayanıklılığın kontrol ve devamlılık alt boyutları arasında olumsuz yönde ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($p < .01$). Bu sonuç sporcuların zihinsel dayanıklılıkları arttıkça tükenmişliklerinde azalma meydana geldiğine işaret etmektedir. Ayrıca; tükenmişlik ile tutkunluk alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamaması dikkat çekmektedir.

Tablo 3. Tükenmişliğin azalan başarı hissi alt boyutunun yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları

Yordayıcı Değişkenler	B	S.H.	β	T	p
Güven	.311	.106	.224	2.937	.004
Devamlılık	-.530	.110	-.371	-4.828	.000
Kontrol	-.147	.080	-.400	-5.224	.000
Uyumlu Tutkunluk	.079	.074	.121	1.061	.291
Takıntılı Tutkunluk	-.059	.065	-.101	-.908	.365

R= .615 R²= .379 Durbin
F=16.210 p<.001 Watson=1.900

Tablo 3’te de görüldüğü gibi yordayıcı (bağımsız) değişkenler olarak analize dahil edilen zihinsel dayanıklılığın tüm alt boyutlarının azalan başarı hissini anlamlı düzeyde yordadığı açığa çıkmıştır (Çoklu R=.615, R²=.379; F=16.210; P<.001). Ayrıca, yordayıcı değişkenlerden algılanan kontrol (β =-.400) alt boyutunun azalan başarı hissini en önemli yordayıcısı olduğu; bunu sırayla devamlılık (β =-.371) ve güven (β =.224) alt boyutlarının izlediği görülmüştür. Ancak diğer yordayıcı değişkenlerden uyumlu ve takıntılı tutkunluk değişkenlerinin azalan başarı hissi alt boyutunu yordamada anlamlılık düzeyine erişmediği görülmektedir ($p > .005$).

Tablo 4. Tükenmişliğin fiziksel/duygusal tükenme alt boyutunun yormamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları

Yordayıcı Değişkenler	B	S.H.	β	T	p
Güven	.499	.146	.273	3.407	.001
Devamlılık	-.730	.152	-.389	-4.806	.000
Kontrol	-.440	.110	-.321	-3.982	.000
Uyumlu Tutkunluk	-.056	.103	-.066	-.547	.585
Takıntılı Tutkunluk	-.066	.090	-.086	-.731	.466

R= .567 R2= .321 Durbin
F=12.598 p<.001 Watson=1.892

Tablo 4'te de görüldüğü gibi yordayıcı (bağımsız) değişkenler olarak analize dahil edilen zihinsel dayanıklılığın tüm alt boyutlarının fiziksel/duygusal tükenmeyi anlamlı düzeyde yordadığı açığa çıkmıştır (Çoklu R=.567, R²=.321; F=12.598; P<.001). Yordayıcı değişkenlere ilişkin sonuçlara göre yordayıcı değişkenlerden algılanan devamlılık (β =-.400) alt boyutunun en önemli yordayıcı olduğu, bunu sırayla kontrol (β =-.371) ve güven (β =.224) alt boyutlarının izlediği görülmüştür. Ancak diğer yordayıcı değişkenlerden uyumlu ve takıntılı tutkunluk değişkenlerinin fiziksel/duygusal tükenme alt boyutunu yordamada anlamlılık düzeyine erişmediği görülmektedir (p>.005).

Tablo 5. Tükenmişliğin duyarsızlaşma alt boyutunun yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analiz sonuçları

Yordayıcı Değişkenler	B	S.H.	β	T	p
Güven	.426	.154	.220	2.769	.006
Devamlılık	-.890	.160	-.448	-5.575	.000
Kontrol	-.367	.116	-.253	-3.160	.002
Uyumlu Tutkunluk	.126	.108	.193	1.166	.246
Takıntılı Tutkunluk	-.238	.095	-.291	-2.501	.014

R= .558 R2= .311 Durbin
F=12.033 p<.001 Watson=1.817

Tablo 5'te görüldüğü gibi zihinsel dayanıklılığın tüm alt boyutlarının duyarsızlaşmayı anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir (Çoklu R=.558, R²=.311; F=12.033; P<.001). Yordayıcı değişkenlerden devamlılık (β =-.400) alt boyutunun duyarsızlaşmanın en önemli yordayıcısı olduğu görülmüştür. Uyumlu tutkunluk değişkeninin duyarsızlaşma alt boyutunu yordamada anlamlılık düzeyine erişmediği ancak takıntılı tutkunluğun duyarsızlaşma alt boyutunu anlamlı düzeyde yordadığı ortaya çıkmıştır (p>.005).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Sporcuların performanslarında tükenmişliğin önemli bir yer tuttuğu ve tükenmişliğin en az olduğu durumlarda performansın optimal düzeyde olabileceğine dair çalışmalar ortaya konmuştur (Madigan ve Nicholls, 2017; Gucciardi ve Gordon, 2009; Curran ve diğerleri, 2011; Vallerand ve diğerleri, 2010; Martin ve Horn, 2013). Bu çalışmada ise sporcuların tükenmişliklerinin, zihinsel dayanıklılıklarının ve tutkunluklarının orta düzey olduğu bulunmuştur.

Bu araştırmanın birincil amacını ortaya koymak üzere yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre zihinsel dayanıklılığın tükenmişlik ile negatif korelasyon gösterdiği ve zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcuların azalan başarı hissini ve duygusal tükenmeyi daha az yaşadıkları görülmüştür. Araştırmada elde edilen bu bulgular alan yazında yapılan çalışmalarla benzerlik göstermektedir (Madigan ve Nicholls, 2017; Gucciardi ve Gordon, 2009). Bu çalışmalardan birinde Madigan ve Nicholls (2017); zihinsel dayanıklılığın tükenmişlik ile negatif korelasyon gösterdiğini ve zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcuların azalan başarı hissini ve duygusal tükenmeyi daha az yaşadıklarını belirtmişlerdir. Araştırmacılar içsel olarak güdülenen ve başarının kazanılacağına inanan sporcuların baskı ve zorluklarla başa çıkabilen, başarısızlığı kabul etmeyen, ısrarcı ve bırakmayı reddeden sporcular olduğunu; bir diğer deyişle içsel olarak güdülenen sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının yüksek olduğunu ve zihinsel dayanıklılıkları yüksek olan sporcuların da tükenmişliği daha az yaşadıklarını belirtmişlerdir (Madigan ve Nicholls, 2017). Elde edilen bulgular ışığında; başarıya ulaşmayı amaç edinen ve zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcuların antrenmanlarda ve yarışmalarda olumsuzluklar yaşasalar dahi istedik performansla ulaşmak

için ısrarcı davranacakları, olumsuz duygularını kontrol edebilecekleri ve başa çıkma stratejilerini etkili kullanabilecekleri söylenebilir.

Bu çalışmada elde edilen bir diğer sonuç sporcuların tutkunluk algılarının tükenmişliği belirlemede etkin olmadığı; tutkunluk alt boyutları ile tükenmişlik alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı yönündedir. Alan yazında bu araştırma sonucuyla çelişen bir çalışmada uyumlu tutkunluğun tükenmişlik ile negatif ilişkili olduğu; takıntılı tutkunluk ve tükenmişlik arasında ise herhangi bir ilişki olmadığı belirtilmiştir (Curran ve diğerleri, 2011). Vallerand ve diğerleri (2010) tutkunluğun tükenmişlik üzerindeki rolünü inceledikleri çalışmalarında bireylerin tutku türlerinin tükenmişlik düzeylerini etkilediğini tespit etmişlerdir. Bu çalışmada bulgularının aksine; uyumlu tutkunluğa sahip olan bireylerin tükenmişliği daha az; takıntılı tutkunluğa sahip olan bireylerin ise tükenmişliği daha yoğun yaşadıklarını saptamışlardır. Martin ve Horn (2013) tarafından yapılan çalışmada ise yüksek seviyelerdeki uyumlu ve takıntılı tutkunluğun düşük tükenmişlik düzeyleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada elde edilen bulgular ışığında; basketbolcuların branşlarına olan tutkularının, ilgi ve isteklerinin sporda yaşayabilecekleri tükenmişlikle ilişkili olmadığı; basketbola olan tutkunluklarının duygusal, zihinsel veya fiziksel olarak yaşayabilecekleri tükenme hissini ortadan kaldıramayacağı söylenebilir. Diğer bir ifade ile sporcuların yarışma gerekliliklerini yerine getirme arzularının, branşa olan ilgi ve tutkunluklarının tükenmişliği önleyici bir faktör olmadığı söylenebilir.

Bu araştırma sonucunda basketbolcuların zihinsel dayanıklılıklarının sporda yaşanması muhtemel olan tükenmişlik ile ilişkili olduğu,

tutkunluğun ise tükenmişlik ile ilişkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bu çalışmaya sadece üniversiteli basketbolcu öğrenciler katıldığından elde edilen bulguların genellenebilirliği de sınırlıdır. Dolayısıyla ileride yapılacak çalışmalarda farklı branşlardan profesyonel sporcuların da çalışmaya dahil edilmesi önerilebilir.

KAYNAKLAR

- Altıntaş, A. ve Koruç, P. B. Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi (SZDE). *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 163-171.
- Appleton, P. R., Hall, H. K. ve Hill, A. P. (2009). Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(4), 457-465.
- Brenner, J. S. (2007). Overuse injuries, overtraining, and burnout in child and adolescent athletes. *Pediatrics*, 119(6), 1242-1245.
- Bull, S. J., Albinson, J. G. ve Shambrook, C. J. (1996). *The mental game plan: Getting psyched for sport*. Sports Dynamics.
- Carbonneau, N., Vallerand, R. J., Fernet, C. ve Guay, F. (2008). The role of passion for teaching in intrapersonal and interpersonal outcomes. *Journal of Educational Psychology*, 100(4), 977.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S. ve Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 83-95.
- Cremades, J. G. ve Wiggins, M. S. (2008). Direction and intensity of trait anxiety as predictors of burnout among collegiate athletes. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 10(2).
- Ayrıca sporcu ve performansı üzerinde olumsuz etkisi olduğu düşünülen tükenmişliğin üstesinden gelmeleri için, sporculara zihinsel dayanıklılıklarını geliştirici psikolojik desteğin sağlanması önerilebilir.
- Crust, L. (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*, 45(7), 576-583.
- Curran, T., Appleton, P. R., Hill, A. P. ve 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(6), 655-661.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Dennis, P. W. (1981). Mental toughness and the athlete. *Ontario Physical and Health Education Association*, 7(2), 37-40.
- Eklund, R. C. ve Cresswell, S. L. (2007). Athlete burnout. In G. Tenenbaum, & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., 621-641). Hoboken, NJ: Wiley.
- Goldberg, A. S. (1998). *Sports Slump Busting: 10 Steps to Mental Toughness and Peak Performance*, Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gucciardi, D. F. ve Gordon, S. (2009). Development and preliminary validation of the Cricket Mental Toughness Inventory (CMTI). *Journal of Sports Sciences*, 27(12), 1293-1310.

- Gucciardi, D. F., Gordon, S. ve Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 261-281.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S. ve Mallett, C. J. (2012). Progressing measurement in mental toughness: A case example of the Mental Toughness Questionnaire 48. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(3), 194-214.
- Hunter, A. J. (2001). A cross-cultural comparison of resilience in adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 16(3), 172-179.
- Kelecek, S. ve Aşçı, F. H. (2013). "Tutkunluk Ölçeği" nin üniversite sporcuları için geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri*, 5(2).
- Kelecek, S., Kara, F. M., Kazak Çetinkalp, Z. ve Aşçı, F. H. (2016). "Sporcu Tükenmişlik Ölçeği" nin Türkçe uyarlaması (Turkish Adaptation of the Athlete Burnout Scale). *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 27(4), 149-161.
- Lemyre, P. N., Hall, H. K. Ve Roberts, G. C. (2008). A social cognitive approach to burnout in elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18(2), 221-234.
- Madigan, D. J. ve Nicholls, A. R. (2017). Mental toughness and burnout in junior athletes: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 32, 138-142.
- Martin, E. M. ve Horn, T. S. (2013). The role of athletic identity and passion in predicting burnout in adolescent female athletes. *The Sport Psychologist*, 27(4), 338-348.
- Raedeke, T. D. ve Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23(4), 281-306.
- Sheard, M. (2013). *Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement*. Second Edition, Hove, East Sussex: Routledge.
- Smith, A. L., Gustafsson, H. ve Hassmén, P. (2010). Peer motivational climate and burnout perceptions of adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 453-460.
- Taylor, J. (1989). Mental toughness (Part 2): A simple reminder may be all you need. *Sport Talk*, 18, 2- 3.
- Vallerand, R. J., Blanchard, C., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, M. ve Marsolais, J. (2003). Les passions de l'ame: on obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(4), 756.
- Vallerand, R. J., Rousseau, F. L., Grouzet, F. M., Dumais, A., Grenier, S. ve Blanchard, C. M. (2006). Passion in sport: A look at determinants and affective experiences. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(4), 454-478.
- Vallerand, R. J., Mageau, G. A., Elliot, A. J., Dumais, A., Demers, M. A. ve Rousseau, F. (2008). Passion and performance attainment in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(3), 373-392.
- Vallerand, R. J., Paquet, Y., Philippe, F. L. ve Charest, J. (2010). On the role of passion for work in burnout: A process model. *Journal of Personality*, 78(1), 289-312.
- Wood, R., Hctor, M. ve Desmond, R. (1995). *Coaching tennis successfully*. Champaign. IL: Human Kinetic.