

**PROFESYONEL VE BÖLGESEL AMATÖR LİG FUTBOLCULARININ
TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Caner KUZU

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı
Danışman:
Doç. Dr. Veli Onur ÇELİK

Eskişehir
Anadolu Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Kasım 2019

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Caner KUZU'ın "**Profesyonel ve Bölgesel Amatör Lig Futbolcularının Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi**" başlıklı tezi **18 Kasım 2019** tarihinde, aşağıdaki jüri tarafından Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca toplanan **Spor Yöneticiliği Anabilim Dalında, yüksek lisans tezi** olarak değerlendirilerek kabul edilmiştir.

İmza

Üye(Tez Danışmanı) : **Dr.Öğr.Üy. Veli Onur ÇELİK**

Üye :**Prof.Dr. Metin ARGAN**

Üye :**Doç. Dr. Hilmi Rafet YÜNCÜ**

Prof. Dr. Bülent GÜNŞOY
Anadolu Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Ens.Müdürü

ÖZET
PROFESYONEL VE BÖLGESEL AMATÖR LİG FUTBOLCULARININ
TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ VE KARŞILAŞTIRILMASI

Caner KUZU

Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı

Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kasım, 2019

Danışman: Doç. Dr. Veli Onur ÇELİK

Bu çalışmanın amacı, ülkemizde yeterli önemi görmeyen tükenmişlik sendromuyla ilgili farkındalık yaratmak ve futbol sektöründe en fazla maruz kalan bireyler olan futbolcuların bilinçlenmesini sağlamaktır. Ayrıca profesyonel ve bölgesel amatör lig futbolcuları arasında etkilerini ortaya koyabilmek ve ligler arasındaki tükenmişlik sendromu boyutları arasındaki farklılıkları ortaya koyabilmektir.

Bu araştırmada Raedeke ve Smith (2001) tarafından geliştirilen ve Kelecek, ve arkadaşları (2016) tarafından Türkçe uyarlaması gerçekleştirilmiş olan “sporcu tükenmişlik ölçeği” kullanılmıştır. Raedeke ve Smith (2001) tarafından geliştirilen ölçek her biri 5 madde ile değerlendirilen “duygusal/fiziksel tükenme”, “azalan başarı hissi” ve “duyarsızlaşma” boyutları olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Kelecek ve arkadaşları (2016) tarafından Türkçe uyarlaması gerçekleştirilen ölçek ise “duygusal/fiziksel tükenme”, “azalan başarı hissi” ve “duyarsızlaşma” alt boyutlarının yer aldığı 13 maddeden oluşmaktadır (EK-3). Ölçek 5’li likert ölçek tipi ifade aralığında (1= hiçbir zaman, 5= her zaman) değerlendirilmiştir. Ölçeği oluşturan alt boyutlardan olan “duygusal/fiziksel tükenme” boyutu “spor yapmaktan dolayı kendimi aşırı yorgun hissediyorum” ve “kendimi spor anlamında tükenmiş hissediyorum” gibi ifadelerin yer aldığı toplam 5 ifadeden (1.3.7.9.10. ifadeler) oluşmaktadır. “sporda çok şeyi başaramıyorum” ve “sporda kendimi başarılı hissediyorum” gibi ifadelerden oluşan “azalan başarı hissi” boyutu ise toplam 4 ifadeden (4.6.11.12. ifadeler) oluşmaktadır. Son boyut olan “duyarsızlaşma” boyutu ise “eskisi kadar sporun içinde değilim” ve “spora karşı olumsuz hislerim var” gibi ifadelerin yer aldığı toplam 4 ifadeden (2.5.8.13.ifadeler) oluşmaktadır. Verilerin analizi kapsamında SPSS paket programı kullanılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda profesyonel ve amatör futbolcu, medeni hal, milli takımda oynama, yaş, eğitim düzeyi, lig ve gelir değişkenlerinde anlamlı farklılık bulunmuş olup mevki değişkeninde ise anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Futbolcu, Profesyonel, Amatör, Tükenmişlik Sendromu, Spor, Psikoloji

ABSTRACT
COMPARING TO BURNOUT LEVEL OF PROFESSIONAL AND AMATEUR
FOOTBALL PLAYER

Caner KUZU

Department of Sports Management

Anadolu University, Institute of Social Sciences, November, 2019

Adviser: Doç. Dr. Veli Onur ÇELİK

The aim of this study is to raise awareness about burnout syndrome which is not of sufficient importance in our country and to raise awareness of football players who are the most exposed individuals in the football sector. Besides, expressing the effects of professional and regional amateur league football players, and to reveal the differences between the dimensions of burnout syndrome among those leagues are other aspects of this study.

In this study, "the sports burnout scale" developed by Raedeke and Smith (2001) and adapted to Turkish by Kelecek, et al. (2016) was used. The scale developed by Raedeke and Smith (2001) consists of three sub-dimensions which are "emotional / physical exhaustion", "reduced sense of success" and "depersonalization". On the other hand, the scale adapted by Kelecek et al. (2016) into Turkish, consists of 13 items including "emotional / physical exhaustion", "reduced sense of success" and "depersonalization" (Appendix-3). The scale was evaluated in a 5-point Likert expression range (1 = never, 5 = always). The "emotional / physical exhaustion" dimension, which is one of the sub-dimensions of the scale, consists of 5 items (1.3.7.9.10. Expressions) which include "I feel extremely tired from doing sports" and "I feel exhausted in the sense of sport". The "reduced sense of success" dimension consists of 4 expressions (4.6.11.12.) including "I cannot accomplish much in sports" and "I feel successful in sports". The last dimension, "depersonalization", consists of 4 statements (2.5.8.13.expressions) in total that include "I am not in the sport as much as I used to" and "I have negative feelings for sports". The SPSS package program was used for data analysis.

As a result of the analyses, a significant difference was found in professional and amateur footballers, marital status, playing in national team, age, education level, league and income variables, and no significant difference was found in position variables.

Key Words: Football, Soccer Player, Professional, Amateur, Burnout Syndrome, Sport, Psychology

ÖNSÖZ

Çalışma kapsamında her zaman yanımda olan, yardımını esirgemeyen ve en olumsuz durumlarda dahi beni motive eden ayrıca lisans yıllarımdan itibaren özellikle sporun içinden gelen bilim insanlarından biri olarak her zaman örnek aldığım çok değerli tez danışmanım Doç. Dr. Veli Onur Çelik'e teşekkürü borç bilirim

Lisans yıllarımda danışmanım olan ve beni akademik kariyer konusunda bilgilendiren, destekleyen, nasıl bir yol haritası çizmem gerektiğini bıkmadan usanmadan defalarca anlatan, kendi değerimi görmemde büyük yardımı olan, yeri geldiğinde bir arkadaş bir abi gibi derdimi dinleyip çare arayan benim için bir hocadan çok daha fazlası olan Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin KÖSE' ye sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Lisans yıllarımdan itibaren spor psikolojisini sevmemi sağlayan, çalışmalarımı bu alanda yoğunlaştırmamı sağlayan ve ne sıkıntım olursa olsun kapısını rahatlıkla çalabildiğim, akademik kariyerim boyunca her zaman örnek alacağım değerli hocam Doç. Dr. Serdar KOCAEKŞİ' ye teşekkürü borç bilirim.

Abstract için yardımlarını esirgemeyen sevgili kuzenlerim Dr. Öğr. Üyesi Ajda BAŞTAN ve Tolga Polat' a minnet ve teşekkür duygularımı iletiyorum.

Bana mutlu bir çocukluk imkanı sunan yaşadığım her zorlukta yanımda olan bana en büyük desteği veren her zaman bana güvenen evlatları rahat edebilsin diye kendi rahatlıklarını göz ardı eden hayatımın bundan sonra kalan kısmını mutlu etmeye ve gururlandırmaya adanmış evlatları olduğum için her zaman gurur duyduğum canım babam ailemizi ayakta tutan koca dağ Alaaddin KUZU' ya, annelerin annesi Sema KUZU' ya, bu günlerime gelmemde annem babam kadar payı olan sultanım anneannem Naciye GENCER' e ve canım kardeşim Cansın KÜTÜKDE' ye en derin minnet duygularıyla sonsuz teşekkürleri ömrüm boyunca borç bilirim.

Bu süreçte en büyük yardımcım olan, her tökezlediğimde beni ayağa kaldıran en büyük güç kaynağım, bir ömür boyu yanımda olmasını dilediğim hayat ve yol arkadaşım Şeyma ALAN' a en derin sevgi ve teşekkür dileklerimi sunuyorum.

Kasım 2019

Caner KUZU

11.12/2019

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarda bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmamın Anadolu Üniversitesi tarafından kullanılan "bilimsel intihal tespit programı"yla tarandığını ve hiçbir şekilde "intihal içermediğini" beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

(İmza)

Caner KUZU

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI.....	i
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iii
ÖNSÖZ	iv
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ.....	v
TABLolar DİZİNİ.....	ix
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Amacı.....	5
1.2. Araştırma Problemi.....	5
1.3. Araştırmanın Önemi	5
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	6
2. TÜKENMİŞLİK SENDROMUNUN TARİHSEL SÜREÇ İÇERİSİNDE İNCELENMESİ	8
2.1. Duygusal Yetilerin Tükenmesi	11
2.2. Duyarsız Kalma ve Hissizleşme Hali	12
2.3. Azalan ve Önemini Yitiren Kişisel Başarılı Olma Hissi	14
2.4. Tükenmişliğin Nedenleri	15
2.4.1. Stres	15
2.4.1.1. <i>Stres çeşitleri</i>	16
2.4.1.1.1. <i>Eustress (olumlu stres)</i>	16
2.4.1.1.2. <i>Distress (olumsuz stres)</i>	17
2.4.1.2. <i>Stres nedenleri</i>	17
2.4.1.2.1. <i>Çevresel nedenler</i>	18
2.4.1.2.2. <i>Örgütsel nedenler</i>	19
2.4.1.2.3. <i>Bireysel nedenler</i>	21
2.4.2. Tükenmişliğin bireysel nedenleri.....	22
2.4.3. Tükenmişliğin örgüte bağlı nedenleri	24

2.5. Tükenmişlik Belirtileri.....	26
2.5.1. Fiziksel belirtiler	26
2.5.2. Psikolojik belirtiler	26
2.5.3. Davranışsal belirtiler.....	27
2.6. Tükenmişlikle Başa Çıkabilme Yolları.....	27
2.6.1. Tükenmişlikle başa çıkabilmede bireysel yöntemler.....	27
2.6.2. Tükenmişlikle başa çıkabilmede örgütsel yöntemler.....	29
2.7. Tükenmişliğin Sonuçları.....	30
2.7.1. Tükenmişliğin bireysel sonuçları.....	30
2.7.2. Tükenmişliğin örgütsel sonuçları.....	31
2.7.3. Tükenmişliğin aile hayatını etkileyen sonuçları	32
2.8. Sporda Tükenmişlik.....	33
2.8.1. Sporcu tükenmişliğine yönelik ülkemiz dışında yapılan çalışmalar.....	39
2.8.2. Sporcu tükenmişliğine yönelik ülkemizde yapılan çalışmalar	40
3. YÖNTEM	42
3.1. Araştırma Modeli	42
3.2. Evren ve Örneklem	42
3.3. Veri Toplama Yöntemi	45
3.3.1. Sporcu tükenmişlik ölçeği	45
3.4. Verilerin Analizi	46
4. BULGULAR VE ANALİZ.....	47
4.1. Futbolculara İlişkin Betimleyici İstatistikler	47
4.2. Verilerin Normal Dağılım ve Bulguları.....	50
4.3. Ölçek Güvenilirlik Analizine İlişkin Bulgular.....	50
4.4. Demografik Değişkenler ve Ölçek Alt Boyutları Arasındaki İlişki Analizleri....	51
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	57
5.1. Tartışma ve Sonuç	57

5.2. Öneriler	63
KAYNAKÇA	65
EKLER	81
ÖZGEÇMİŞ	84

TABLolar DİZİNİ

Tablo 3.1. Araştırmanın evrenini oluşturan ligler ve takım sayıları	42
Tablo 3.2. Sporcuların buldukları liglere göre takım ve sporcu sayıları.....	44
Tablo 4.1. Futbolcuların demografik özelliklerine göre istatistiksel dağılımları.....	49
Tablo 4.2. Verilerin normallik testine ilişkin istatistikleri	50
Tablo .3. Cronbach's Alpha güvenilirlik kat sayıları.....	51
Tablo 4.4. Medeni hal değişkenine göre Mann-Whitney U sonuçları	52
Tablo 4.5. Milli olma değişkenine göre Mann-Whitney U sonuçları	52
Tablo 4.6. Profesyonel ve amatör futbolcu değişkenine göre Mann-Whitney U sonuçları	52
Tablo 4.7. Yaş değişkenine göre Kruskal Wallis testi sonuçları.....	53
Tablo 4.8. Futbolcuların eğitim düzeylerine göre Kruskal Wallis testi sonuçları	54
Tablo 4.9. Futbolcuların oynadıkları liglere Kruskal Wallis testi sonuçları	55
Tablo 4.10. Futbolcuların ortalama gelirlerine göre Kruskal Wallis testi sonuçları	56

1. GİRİŞ

Ayak uydurulması güç bir şekilde büyümeye ve gelişmeye devam eden çağımız dünyasında, sporda hızlı bir şekilde büyümeye ve geniş kitleleri etkilemeye devam ediyor. Her geçen gün sporla ilişkisi olmadığı düşünülen veya çalışmalarında sporu görmezden gelen alanlarda spor kavramına yöneldiği gözlenmektedir. Özellikle son 30 yılda önem kazanmaya başlayan ilişkilerden bir tanesi de spor ve psikoloji olarak görülmektedir (Bacon, 2003). Özellikle psikologların sporun bir parçası olan bireylerin yaşadığı psikolojik rahatsızlıkları görüp bu alanda bir açık olduklarını keşfetmeleriyle birlikte bu alanda çalışmalar artmaya başlamıştır (Botteril, 1990; Danish vd., 1993; Brewer, 1996; Cockerill, 2002; Krane ve Baird, 2005). Sporcuların uzun süren ve hayatlarının her alanından fedakarlık yaparak katlanmak zorunda oldukları antrenman süreçleri ve bu süreçlerin ödüllendirilebilmesi için çıkmak zorunda oldukları müsabakalar sporcuların önemli bir fiziksel güçle birlikte psikolojik yönlerden de güçlü olmasını gerektirmektedir. Kimi zaman tek bir müsabakanın uzun yılların emeğini heba edebileceği düşüncesinin, sporcuları sadece galibiyet odaklı bireyler haline getirdiği belirtilmektedir. Tüm koşullarda kazanmak zorunda hisseden sporcular, kimi zaman sakatlanma pahasına, kimi zaman ise sakat sakat mücadele etmek zorunda hissedebilirler. Tüm bu durumların sporcuları psikolojik olarak rahatsızlıklara yakalanma konusunda önemli bir potansiyel haline getirdiği düşünülmektedir (Meyer ve Fletcher, 2007).

Fiziksel rahatsızlıklarla mücadele etmesi gereken ve çekebileceği fiziksel acılara karşı direnç göstermek zorunda kalan sporcuların tek mücadelesi fiziksel rahatsızlıklar değildir. Aynı zamanda sporcuların zihinsel ve psikolojik rahatsızlıklarla da mücadele etmek zorunda kaldıkları belirtilmektedir. (Göksel vd., 2017). Smith (2003), çağımız sporcularının ise yaşadığı en büyük psikolojik etkilerden birinin, gün boyu maruz kaldıkları stres olduğunu öne sürmektedir. Sporcuların sadece kendilerini geliştirip rakipleriyle mücadele etmezler. Antrenörleri, sosyal çevreleri, takım arkadaşları ve rakipleri tarafından sürekli bir değerlendirme sürecine maruz kalırlar. Sporcuların rakipleri hariç herkesi memnun etme çabası içerisinde girdiklerinden dolayı, yüksek performans gösterecekleri müsabaka öncesi stres yaşamaktan kendilerini kurtaramayacakları belirtilmiştir (Pensgaard ve Ursin, 1998; Rowbottom, 2000). Scanlan ve arkadaşları (1991) ise sporcular arasında atletleri farklı bir çerçevede değerlendirmek gerektiğine değinmiş ve atletlerin diğer sporculara göre daha az müsabakada yer aldıkları ve bu müsabakalarda telafi edebilme oranı çok düşük olduğu için daha fazla strese maruz kaldıklarını belirtmiştir.

Bireylerin ve özellikle sporcuların uzun süre maruz kaldıkları stres etkisi zamanla her anlamda tükendiklerini düşünmelerine sebep olabilmektedir. Kronikleşen ve olumlu strese çevrilemeyen stres artık birey için özellikle son yıllarda popüler olmaya başlayan “tükenmişlik sendromu” olarak adlandırılan yeni bir psikolojik rahatsızlığa neden olmaktadır. Maslach ve Jackson (1981) tükenmişliği; çalışan insanların, duygusal anlamda tükenmişlik hissine kapılmaları, iş ortamında karşılaştıkları insanlara karşı umursamaz ve hissiz davranışlar sergileyerek tam anlamıyla duyarsız bir hale gelmeleri ve son olarak ise artık kendilerini yaptıkları iş için yeterli görmeyip kişisel başarıyı umursamama eğilimi gösteren bir psikolojik rahatsızlıklar bütünü olarak açıklamışlardır. Bu tanımlamaya ek olarak Maslach ve Jackson tükenmişliğin boyutlarını ölçümleyebilmek adına “Maslach tükenmişlik ölçeği” ve üç boyuttan oluşan bir sınıflandırmayı ortaya koymuşlardır. Bu boyutlar ise;

- Duygusal yetilerin tükenmesi
- Duyarsız kalma ve hissizleşme hali
- Azalan ve önemini yitiren kişisel başarıya olma hissidir (Maslach vd., 2001).

Maslach ve Leiter tükenmişliği; insan ruhunun ve bedeninin uğradığı bir erozyon şeklinde tanımlamaktadır. Schaufeli ve Buunk (2003) tükenmişliği şu şekilde tanımlamaktadırlar; bir işe özellikle spora büyük bir şevkle başlayan bireyler, uzun süre devam eden başarısızlık veya uzun süre devam eden başarıyı devam ettirememeye gibi nedenlerle strese maruz kalırlar ve bu stres zamanla kronikleşmeye başlar. Artık ne kendi taleplerine ne de çevresinden gelen taleplere tepki veremeyen birey ise büyük bir şevkle başladığı işine karşı duygularını ve isteğini tüketmeye başlar. Sürece çözüm bulamadıkça fiziksel ve zihinsel olarak tamamen tükendiğini hisseden birey, kendisini geri dönüşü zor olacak şekilde tükenmişlik içerisinde bulur ve çağımızın en popüler ve en dikkat edilmesi gereken rahatsızlıklarından bir tanesine yakalanmış olur şeklinde açıklamaktadırlar.

Tükenmişlikle ilgili ilk çalışmalar yapılmaya başlandığında sporcu tükenmişliği göz ardı edilmiş olsa da özellikle sporun devasa büyüme hızı ve sporcuların artan problemlerinin çok tartışılır hale gelmesi sporcu tükenmişliğiyle ilgili de çalışmalar yapılmasına vesile olduğu belirtilmektedir (Schaufeli vd., 2009). Sporcu tükenmişliğiyle ilgili genel tanımlar; sporcuların kazandığı ücretlerin astronomik rakamlara ulaşması, antrenman ve kamp süreçlerinin uzun ve yoğun tempoda geçmesi, sporun yarattığı fiziksel deformasyonlar ve etkileşimde olduğu herkes tarafından maruz bırakıldığı stres ortamı sporcuların tükenmişliğe yakalanmalarını yol açabilecektir şeklinde yapılmıştır (Smith, 1986; Taylor vd., 1990; Gould vd., 1996). Tükenmişliğin Maslach ve Jackson (1981) tarafından ortaya konulan boyutları olan duygusal yetilerin tükenmesi, duyarsız kalma ve kişisel başarının önemini yitirmesi,

Raedeke (1997) tarafından sporcu tükenmişliğini tanımlamada yetersiz bulunmuş ve sporcu tükenmişliği için boyutlar üzerinde değişiklikler yapılmıştır. Bu değişikliklere göre; tükenmişlikte bulunan duyarsız kalmanın yerine sportif değer düşüşü ve yok oluşu uygun görülmüştür. Bununla birlikte çalışma hayatının aksine sporcuların duygusal yetilerinin yanında ciddi fiziksel rahatsızlıklara da maruz kaldıklarını ve kardiyovasküler hastalık riski de taşıdıkları belirtilmiştir.

Sporcu tükenmişliğiyle ilgili ilk çalışmalar ve tanımlamalar ortaya konduktan sonra, literatürde bir ölçümleme ve genel bir sporcu tükenmişliği tanımı eksikliği fark edilmiştir. Bu doğrultuda Raedeke ve Smith (2001) sporcu tükenmişliği ile ilgili süreci şu şekilde açıklamaktadır; duygusal anlamda kendini kaybetmeye başlayan sporcular zamanla ağır antrenman ve müsabaka temposunun da etkileriyle fiziksel anlamda da güçlükler yaşamaya başlarlar. Bu duygusal ve fiziksel çöküşlere zihinsel ve psikolojik olarak tepki gösterilememesi ise sporcuları sonun başlangıcına doğru ilk adım atmaya yöneltir. Uygun tepkiyi gösteremeyen ve talepler karşısında ezilen sporcularda sakatlanmalarla birlikte spordan soğuma ve genel bir başarısızlık duygusu hakim olabilecektir. Bu durumlara uzun süre maruz kalan sporcuların spora karşı olumlu hislerini tükettiği ve sporcu tükenmişliğine ilk adımlarını attıkları şeklinde açıklamış ve bu doğrultuda “*sporcu tükenmişlik ölçeğini*” geliştirmişlerdir.

Sporcu tükenmişliği kavramı popüler olmaya başladıkça çalışmalar artmaya başlamış ve yalnızca sporcu tükenmişliği değil, ilişkisi olan alanlarla da işbirliği yapılarak çalışmalar ortaya konulmuştur. Bu çalışmalar:

- Sporcu tükenmişliğinin varlığına ilişkin çalışmalar (Feigley, 1984; Smith, 1986; Fender, 1989; Raedeke, 1997).
- Sporcu tükenmişliği ve kaygı ilişkisini ortaya koyan çalışmalar (Koivula vd., 2002; Gualberto ve Wiggins, 2008; Hill vd., 2010).
- Genç sporcu tükenmişliğine yönelik çalışmalar (Cohn, 1990; Harris ve Watson, 2011; Jowett vd., 2016).
- Sporcu tükenmişliği ve stres ilişkisini ortaya koyan çalışmalar (Raedeke ve Smith, 2004; Gustafsson ve Skoog, 2007).
- Sportif süreç içerisinde bulunan antrenmanlar kamplar ve müsabakaların sebep olduğu fiziksel yorgunluğun ve buna bağlı olarak ortaya çıkan kardiyovasküler rahatsızlıkların tükenmişlikle ilişkisini araştıran çalışmalar (Rowland, 1986; Melamed vd., 2006).

- Sporcu tükenmişliği ve motivasyon ilişkisini yönelik çalışmalar (Gould vd., 1996; Creswell ve Eklund, 2005; DeFreese ve Smith, 2011).
- Sporcu tükenmişliği ve sürantrenman ilişkisine yönelik çalışmalar (Kentta, 2001; Lai ve Wiggins, 2003; Lemyre vd., 2007).
- Sporcu tükenmişliği ve mükemmeliyetçilik ilişkisini ortaya koyan çalışmalar (Appleton vd., 2009; Chen vd., 2009).

Ülkemizde ise sporcu tükenmişliği konusunda çalışmaların oldukça sınırlı olduğu göze çarpmaktadır. Ülkemizde sporcular üzerinde yapılan ilk çalışmalardan biri Yıldız (2011) tarafından yapılan çalışmadır. Bu çalışmada lider-üye etkileşimiyle tükenmişlik arasındaki ilişki profesyonel futbolcular üzerinde araştırılmıştır. Sporda çok etkili olan lider- üye etkileşimi liderlerin her üyeye aynı şekilde yaklaşamamasıyla ortaya birçok sorun çıkarmaktadır. Bu sorunlardan biri olduğu düşünülen sporcu tükenmişliğine bu çalışmada yer verilmiştir.

Gümüüşdağ ve arkadaşları (2013) profesyonel futbolculardaki tükenmişliğin üzerinde kaygının ve saldırganlığın etkilerinin incelendiği bir çalışma ortaya koymuşlardır. Futbolcuların müsabakalardan önce ve sonrasında istenmeyen sonuçlar ortaya çıktığında duydukları kaygının öncelikle saldırganlığı tetikleyip tetiklemediği daha sonrasında ise bu iki etkinin tükenmişliğe yol açabileceği sorunsalı üzerine bir çalışma yapılmıştır.

Profesyonel futbolcularda yapılan bir başka çalışmada ise; zorbalığa uğrayan futbolcuların tükenmişliğe yakalanıp yakalanmadıkları araştırılmıştır (Yıldız, 2015). Yıldız ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan çalışmada ise amatör futbolcuların uğradıkları mobbing davranışlarının tükenmişliğe etkileri araştırılmıştır.

Raedeke ve Smith (2001) tarafından kullanılan “*sporcu tükenmişlik ölçeği*”nin Türkçeye uyarlanabilmesi amacıyla yapılan çalışmada ise (Kelecek vd., 2016) ilk kez kadın sporculara da yer verilmiş ve futbol, tenis, basketbol, voleybol ve hentbol branşlarından erkek ve kadın sporcuların birlikte yer aldığı bir çalışma yapılarak ölçek Türkçeye uyarlanmıştır. Daha sonra ise kadın sporcuların ilk kez tek başlarına yer aldıkları ve kadın futbolcuların spora bağlılıklarının tükenmişliğe ne gibi etkilerinin olduğu bir çalışma literatürde yer almaktadır (Kelecek ve Göktürk, 2017).

Bu çalışmada da profesyonel futbolcularla bölgesel amatör ligde aktif olarak forma giyen futbolcular arasındaki tükenmişlik düzeylerinin karşılaştırmasının yapılması amaçlanmaktadır. Bununla birlikte profesyonel ligler arasındaki tükenmişlik düzeyi farklılıkları da ortaya konulmaya çalışılacaktır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, Türkiye’de profesyonel ve amatör futbol liglerinde mücadele eden futbolcuların tükenmişlik sendromu ile ilgili durumlarının ortaya konması ve var ise farklılıkların karşılaştırılması olarak ifade edilebilir. Bu doğrultuda spor alanı içerisinde tükenmişlik sendromuyla ilgili farkındalık yaratmak ve futbol sektöründe bu duruma en fazla maruz kalan bireyler olan futbolcuların konu hakkında bilinçlenmesini sağlamak çalışmanın bir diğer amacı olarak belirlenmiştir.

1.2. Araştırma Problemi

Bu çalışmadaki ana araştırma problemi “Türkiye’de profesyonel ve amatör futbol liglerinde mücadele eden futbolcuların tükenmişlik sendromu ile ilgili durumlarının ortaya konması ve var ise farklılıkların karşılaştırılması” olarak ifade edilebilir. Bu ana problem çerçevesinde cevap aranacak ve çalışmanın alt problemlerini oluşturacak diğer sorular ise şu şekildedir.

- Profesyonel futbolcuların oynadıkları liglerin farklılıklarına göre tükenmişlik boyutları arasında farklılıklar var mıdır?
- Profesyonel futbolcular ile bölgesel amatör ligde forma giyen futbolcuların tükenmişlik boyutları farklılıklar göstermekte midir?
- Sporcu tükenmişliği, futbolcuların yaşlarına göre değişkenlik göstermekte midir?
- Futbolcuların medeni hallerine tükenmişlik boyutları arasında farklılıklar var mıdır?
- Milli takımda oynamış futbolcularla oynamayan futbolcuların tükenmişlikleri arasında farklılık var mıdır?
- Futbolcuların düzenli olarak oynadıkları mevkilere göre tükenmişlik boyutları nelerdir ve farklılık oluşmakta mıdır?
- Futbolcuların kazançları tükenmişlik boyutlarını etkilemekte midir?

1.3. Araştırmanın Önemi

Çağımızda dünyanın en büyük ekonomilerinden biri haline gelen spor endüstrisi her geçen gün etkilerini ve büyüklüğünü artırmaya devam etmektedir. Bu endüstri içerisinde çağımızda en popüler olan ve en fazla kitleye ulaşan ise spor dalı ise futbol olmaya devam etmektedir. Futbolun her geçen farklı bir alanla bağlantısı ortaya çıkıp ve bu ilişki sayesinde yeni alanlar ortaya çıkıp yeni istihdam imkanları ortaya çıkmaktadır. Bu ilişkililerden son yıllarda önemli hale gelmeye başlayanlardan bir tanesi ise spor psikoloji ilişkisidir. Spor

psikolojisi içerisinde son yıllarda özellikle dünyada dikkat çeken ve ülkemizde ise yeni yeni fark edilmeye başlasa da yeteri önemi henüz göremeyen psikolojik rahatsızlık tükenmişlik sendromudur.

Dünyadaki tüm sporcuları bir şekilde etkisi altına alan tükenmişlik, sporcuların ciddi sakatlıklar yaşamasına neden olmakla birlikte sakatlık yaşamasa dahi sporcuları sakatmış hissine kapılmaya zorlama, spordan uzaklaşmaya yönelme, hatta intiharlarla sonuçlanan etkilere sahiptir. Gelişen imkânlarla paralel olarak sporcuların kendilerini geliştirmeleri de aynı oranda zorunlu hale gelmiştir. Ancak en fazla göz ardı edilen, çok yüksek ücretler karşılığında işlerini yapmaya başlayan sporcuların fiziksel gelişimlerini tamamlamaya çalışırken pek önemsenmeyen zihinsel gelişimleridir. Sporcuların ülkemizde en az destek gördüğü konuların başında zihinsel ve psikolojik süreçler yer almaktadır. Galibiyetin ve şampiyonluğun tek başarı kıstası olarak görüldüğü ülkemizde sporcular, çok fazla psikolojik ve zihinsel savaş içerisinde kalmaktadır.

Bu çalışmada ülkemizde en fazla ilgi gördüğü düşünülen sporcu grubu olan futbolcuların yaşadıkları psikolojik rahatsızlıklardan olan tükenmişliğin boyutları ortaya konulmaya çalışılmıştır. Ülkemizde en üst seviyedeki futbol liginde forma giyen yabancı bir futbolcunun ölümüyle sonuçlanmış örnekleri bulunmasına karşın, psikolojik rahatsızlıkların ve tükenmişlik konusunun bilimsel olarak yeterince incelenmediği görülmektedir. Gerçekleştirilen bu çalışma ile Futbolun içindeki tüm paydaşların yeterli bilince sahip olmadığı ve önemli görülmeyen tükenmişlik konusunun öneminin ortaya çıkarılması ve futbol camiasında farkındalık bu konu ile ilgili farkındalık yaratılmaya çalışılacaktır. Çalışmadan elde edilecek bulguların, ülkemizde sınırlı olarak çalışılan bu araştırma konusu hakkında araştırmacılara, uygulayıcılara ve sporculara önemli katkılar sağlayacak olması araştırmanın bir diğer önemini vurgulamaktadır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu çalışma aşağıdaki sınırlılıklar etrafında şekillendirilmiştir;

- Çalışmada yer alan profesyonel futbolcular, Türkiye Futbol Federasyonunun aktif profesyonel ligler olarak açıkladığı Spor Toto Süper Lig, Spor Toto 1.lig, kırmızı ve beyaz gruptan oluşan TFF 2.lig ve 3 gruptan oluşan TFF 3.lig ile sınırlıdır.
- Amatör futbolcular ise 11 gruptan oluşan bölgesel amatör lig futbolcularıyla sınırlıdır.
- Çalışma ülkemizde forma giyen yerli futbolcularla sınırlıdır.

- Çalışma Türkiye Futbol Federasyonuna bağılı liglerde mücadele eden erkek sporcular ile sınırlıdır.
- Ülkemizde dört büyükler olarak nitelendirilen Beşiktaş, Fenerbahçe, Galatasaray ve Trabzonspor'dan futbolcuların çalışmada yer almamaktadır.
- Futbolcuların takımlarındaki oynama süreleri dikkate alınmamıştır.
- Süper Ligden çalışmaya katılan futbolcular A takım seviyesinde resmi müsabakalarda forma giymiş olan futbolcularla sınırlıdır.
- Milli takımda forma giyen futbolcular ise U20, Ümit ve A Milli takımlarda resmi müsabakalarda forma giyen futbolcular tarafından oluşmaktadır.

2. TÜKENMİŞLİK SENDROMUNUN TARİHSEL SÜREÇ İÇERİSİNDE İNCELENMESİ

Çağımız insanları, sadece yapmış oldukları işle değil, sayısız zorluklarla da baş edebilmeye çalışmaktadırlar. Bir yandan müşteri memnuniyeti sağlayabilme gayesinde olan bireyler, bir yandan da üstlerini memnun edebilme savaşı içerisine girmişlerdir. Bunları yapabilmek adına bireyler, her sabah uyandıığımızda takip etmekte zorlandığımız teknolojik gelişmelere ayak uydurmak ve acımasız rekabet ortamında yaşam mücadelesi vermek zorunda kalmıştır. Tüm bunlara bireyin yaptığı işi severek yapmaması ve sadece belirli bir kazanç elde etmek için, çevresini tatmin edebilmek adına yaptığı işe, içinde bulunduğu örgüte katlanıyor olması da eklenince bireyin optimize edemediği bir iş hayatı ortaya çıkmaktadır. Tüm bu zorlukların bireyin yaptığı işi, amacına uygun olarak yapmamasına, motivasyonun azalmasına, fiziksel ve ruhsal açıdan çöküntüler yaşamasına neden olduğu ifade edilmektedir. Tükenmişlik ise tüm bu bileşenler çatısı altında ortaya çıkan fiziksel rahatsızlıklara dahi yol açabilen bir psikolojik rahatsızlık türü olarak tanımlanmaktadır (Göktepe, 2016). Bireyler performanslarından duydukları memnuniyetsizlikle yüzleştiklerinde, öncelikle stresle baş etmeye çalışırlar. Bunu başaramayan bireyler ise duygusal olarak işten uzaklaşma eğilimi gösterirler. Bu tarz bireyler tespit edildiğinde müşterilerinden ve meslektaşlarından uzaklaştırılırlar. Bu duruma da profesyonel olarak tükenme adı verildiği belirtilmiştir (Arlotto, 2012).

Bireylerin yaşadıklarının stresin uzun süre etkisini göstermesi ve bunu olumlu strese çevirme başarısını gösterememeleri, bireylerdeki stresin kalıcı bir hale gelmeye başlayacağı ve kronikleşeceği şeklinde açıklanmaktadır. Kronikleşen stres ise bir süre sonra öncelikle bireyin zihinsel kaynaklarını daha sonra ise bireyin fiziksel kaynaklarını tüketmeye başlayacaktır. Bu durum bireyi hızlı bir şekilde tükenmişliği doğru itecektir. Stres sisteminin uzun süre kapatılmayıp bireyin tükenmişliğe açık hale gelmesi ise stres ve tükenmişlik sendromu arasında potansiyel bir fizyolojik açıklama sunacaktır (Melamed vd., 2006). Tükenmişlik kronikleşen duygusal travmalarla kişisel stresörlere karşı bir tepki olarak görülmektedir (Maslach vd., 2001). Smith (1986) tükenmişliğin birden ortaya çıkmadığını ve başlangıcında bireylerin kesinlikle uzun süreli olumsuz strese maruz kaldıklarını belirtmiştir. Schaufeli ve Enzmann (1998) tükenmişliği olumsuz strese bağlı olarak gelişen ve ortaya çıkan bir zihinsel problem olarak açıklamışlardır. Coakley (1992), stres yaratan unsurların neredeyse hepsinin tükenmişlik yaratan unsurlar da olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle sporcularda içsel başa çıkabilme davranışları göz önüne alındığında stres ve tükenmişliğin,

sosyal çevre desteğine oranla daha yakın ilişki gösterdikleri gözlemlenmiştir (Raedeke ve Smith, 2004).

Sporcuların başarılı olabilmek için düzenli bir hayatları ve yoğun bir antrenman temposuna ayak uydurmaları artık bilinen bir zorunluluk gibidir. Şiddetini her geçen gün artıran rekabete karşı mücadele edebilmek için antrenörlerin ve sporcuların bu yoğun tempoya maruz kalarak hayatlarındaki neredeyse diğer tüm kavramları ikinci plana ittikleri görülmektedir. Başarı gelmedikçe artan antrenman temposu ise stresin kalıcı olmasına ve olumsuz bir şekilde artmasına yardımcı olmaktadır. Sürekli artan stres seviyesinin ise zamanla tükenmişliğe yol açacağı ve sporcuların ciddi bir tükenmişlik riski altında kaldığı belirtilmektedir (Raglin ve Wilson, 2000). Fiziksel anlamda stres altında kalan ve bu stresi olumlu strese çeviremeyen bireylerde fiziksel aktiviteler zamanla daha kısıtlı hale gelmeye başlayacak ve zamanla fiziksel acıya dönüşecektir. Bu sürecin sonunda ise fiziksel stres tükenmişliğe yol açacaktır görüşü ağırlık kazanmıştır (Maslach vd., 2001).

Stresin tükenmişlikle yakın ilişkili olduğu bir gerçek olmakla birlikte bu iki kavramı birebir aynı olarak değerlendirmek doğru olmayacaktır. Tükenmişliği stresin spesifik ve uzun vadeli bir sonucu olarak değerlendirmek daha doğru olacağı belirtilmiştir (Brill, 1984). Stresin etkileri arasında görülmeyen enerjinin tamamen tükenmesi, iş ortamlarında sinizm ve duyarsızlaşma gibi özellikler tükenmişliğin kendine has özellikleri olarak dikkat çekmektedir (Cordes ve Dougherty, 1993). Ayrıca, Pines (1993), tükenmişlik riski altındaki kişilerin çalışmalarından varoluşsal bir anlam kazanmayı bekleyenler olduğunu iddia etmiştir. Bu insanlar başlangıçta idealist, motive ve beklentileri yüksektir. Çalışmalarının önemsiz olduğunu düşündüklerinde ve çalışmalarının karşılığını alamadıklarını düşündüklerinde ise, bu umutsuzluk duygularına yol açar ve sonunda tükenirler. Bu beklentilere sahip olmayanlar stres yaşayacak ancak tükenmeyecek ve çok fazla olumsuz etkiye maruz kalmayacaklardır. Bu nedenle tükenmişlik, basitçe stresten öte bir şeydir ancak bunun yerine, kişisel yargılama ve bireyin yaşadığı içsel savaş tarafından devam eden uzun süreli stresin bir sonucu olarak adaptasyondaki bir bozulmanın sonucu olan çok boyutlu bir sendrom olduğunu vurgulamışlardır.

Tükenmişlik kelimesinin kökeni İngilizce “*burnout*” kelimesine dayanmaktadır. Bu kelime yanıp bitmek, yok olmak anlamında ve bir mumun eriyerek tükenmesi ve ateşini yok etmesi anlamlarında kullanılmaktadır. Bu terimin psikolojide anlamı ise bireylerin enerjilerinin bitme seviyesine gelecek kadar azalması sonrasında performanslarını istedikleri şekilde yansıtamayacak hale gelmeleri ve fiziksel olarak tükenmeleri durumu olduğu vurgulanmıştır (Schaufeli vd.,2009).

Bradley (1969) tükenmişlik terimini ilk kez personel tükenmişliğini tanımlamak için kullanmıştır. Ancak kapsamlı bir tanım yapmamış çalışanların performanslarını düşürebilen psikolojik bir rahatsızlık olarak nitelendirmiştir. Tükenmişlik terimiyle ilgili kabul gören ilk tanım ise Freudenberger (1974) tarafından yapılmıştır. İlk olarak kendinde ve birlikte çalıştığı insanlar üzerinde gözlem yapan Freudenberger, çalışma ortamının huzursuzluğu, çalışma saatlerinin yoğunluğu ve artan stres ortamının çalışmalarının verimliliğini düşürdüğünü gözlemleyip tükenmişlik sendromu kavramını ortaya çıkarmış ve bu konuda çalışmalar yapmıştır. Freudenberger tükenmişliği, başarısız olma, vücutta deformasyonlar, gücün ve enerjinin azalarak dışardan gelen tehditlerle baş edemeyecek duruma gelme ve çevresinin isteklerini karşılayamayacak duruma gelmesi sonucu iş yapamayacak duruma gelmesi ve tükenmesi şeklinde tanımlamıştır. Hemen hemen aynı dönemlerde, Christina Maslach (1976) hizmet alanı çalışanlarının müşterilerinin beklentileri ve üstlerinin taleplerine duygusal ve zihinsel olarak nasıl tepki verdiklerini araştırmıştır.

Bu kavrama ilişkin tanımlamaların 70'li yılların sonları ve 80'li yılların ortalarına kadar iyice artmaya başladığı görülmektedir. Bu bağlamda yapılan tanımlamalardan bazıları ise şunlardır. Storlie (1979) tükenmişliği; çalışanların olumsuz giden durumların farkına varmaları ancak bu duruma inanmakta zorlanmaları, günlük yaşantılarına adapte edememeleri ve en basit sorunların çözümünde dahi ortaya çıkan ümitsizlik ve karamsar olma durumu olarak tanımlamıştır.

Cherniss (1980) tükenmişliği; bireylerin çalışma ortamında ve sosyal çevrelerini oluşturan insanlar tarafından maruz bırakıldıkları stres ortamı ve doyumsuzluk sonrası yaptıkları işten, hayatlarındaki insanlardan hatta kendilerinden bile soğudukları bir rahatsızlık olarak tanımlamıştır. Aynı yıl Edelwich tükenmişliği; insanlara yardım edebilmek insanların daha iyi şartlarda yaşamalarına yardımcı olabilmek için çalışan bireylerin diğer insanların mutluluğuna çok fazla odaklanıp kendi yaşantılarına yeteri kadar önem göstermediklerini ve bunun sonucunda, ideallerinden vazgeçen, enerjilerini kaybeden ve amaçlarını yitirmiş insanlara dönüştükleri şeklinde tanımlamıştır (Edelwich, 1980).

Cardinell (1981) ise konuya farklı bir açıdan yaklaşmış ve tükenmişliği bir orta yaş buhranı olarak tanımlamıştır. Gençlik dönemini bilinçsiz bir şekilde geçiren istediği sosyal statüye ulaşamayan bireyler ömürlerinin ortalarına doğru geldikçe kendilerini gösterme ve saygınlık kazanma çabası içerisine girmektedirler. Bunu başaramayan bireylerde ise çevrelerinden gelen baskılar sonucu ortaya öncelikle yüksek stres sonrasında ise bunalıma varan ruhsal problemler ortaya çıkarıp en sonunda ise bu bireylerin tükenmesiyle sonuçlanan bir rahatsızlık olarak nitelendirilmiştir.

Tükenmişlikle ilgili çalışmaların hızla arttığı bu yıllarda Maslach ve Jackson (1981) genel olarak kabul gören bir tanımlama yapmış ve “*Maslach Tükenmişlik Ölçeğini*” geliştirmişlerdir. Bu tanımlama ise; yüz yüze görüşmeye maruz kalarak çalışan insanların, duygusal anlamda tükenmişlik hissine kapılmaları, iş ortamında karşılaştıkları insanlara karşı umursamaz ve hissiz davranışlar sergileyerek tam anlamıyla duyarsız bir hale gelmeleri ve son olarak ise artık kendilerini yaptıkları iş için yeterli görmeyip kişisel başarıyı umursamama eğilimi gösteren bir sendrom olarak yapılmıştır. Bu tanımlamaya ek olarak Maslach ve Jackson tükenmişliği üç boyuttan oluşan bir psikolojik rahatsızlık olarak sınıflandırmışlardır. Bu boyutlar ise;

- Duygusal yetilerin tükenmesi
- Duyarsız kalma ve hissizleşme hali
- Azalan ve önemini yitiren kişisel başarılı olma hissi.

2.1. Duygusal Yetilerin Tükenmesi

İnsanların duygusal niteliklerinin sürekli azalarak enerji kaybı yaşamaları durumudur. Duygusal yetiler azaldıkça insanlar yaptıkları işe karşı samimiyetlerini yitirmeye başlarlar (Wright ve Bonett, 1997). Tükenmişliğin en önemli evresi ve ilk evresidir. Bu evrede fark edilen ve önlem alınabilen rahatsızlıkların ciddi sonuçlara mahal vermeden tedavi edilebildiği belirtilmektedir. Bu sayede bu rahatsızlıktan muzdarip olan insanlar, işlerine karşı yitirdikleri heyecanı, enerjiiyi geri kazanabilecek ve işlerine tekrar istenildiği şekilde odaklanabileceklerdir (Sezgin, 2010). Bir başka tanımda ise Baltaş (2002) şu söylemlerde bulunmaktadır; Bireyler çalıştıkları ortamda ve sosyal çevrelerinde karşılarına çıkan çatışmalara bir çözüm bulamazlar ve bu durumları içe atma eğilimi sergilerler. Bu çözümsüz çatışmalar zinciri arka arkaya gelerek bu insanların duygusal yetilerini yitirmesine ve iş yapacak enerjiye sahip olamayacaklarına neden olacağını belirtmiştir.

Tükenmişliğin kaynağı olan ve ilk aşaması olan (Maslach ve Jackson, 1981) duygusal yetilerin tükenmesi evresiyle ilgili birçok tanımlama bulunmaktadır. Duygusal olarak ağır şartlarda ve insanlarla bire bir iletişim kurarak çalışan insanlar bu ağır şartlara ve tempoya ayak uydurabilmek için ve beklentilerin üstesinden gelebilmek için kendilerini çok fazla zorlamaya başlar. Üstlerinin, müşterilerin, sosyal çevrelerindeki insanların, iş arkadaşlarının ardı arkası gelmeyen isteklerini karşılayamayan birey duygusal olarak çöküntü yaşamaya ve yaptığı işe karşı aynı sorumluluğu taşıyamama davranışı sergiler. Bunlarla birlikte fiziksel olarak herhangi bir yorgunluğu olmadığı halde duygusal çöküş fiziksel rahatsızlıkları da tetiklemeye başlar. İşe karşı şevki kırılan bireyde heyecan ve istek gibi pozitif duyguların

yerini kaygı ve stres almaya başlayarak bireyin işe gitmek istememesi gibi davranışlar sergilemesine neden olur. Bireyler işten kaytarabilmek için her türlü fırsatı değerlendirmeye başlarlar. Stresin ayyuka çıktığı bu dönemde birey müşterilerine ve işine yeterli özen gösteremez. Tüm bunların sonucunda ise birey önemli bir karar vermek zorunda kalır. İlk seçenek bireyin yaptığı işten uzaklaşarak tamamen yalnız başına kalması seçeneği, ikinci seçenek ise duygusal semptomlarının hemen hemen tamamını kaybetmiş ve isteksiz bir şekilde işine devam etmesidir. Ancak ikinci seçenek genellikle işverenin bireyin işini son vermesiyle noktalanmaktadır görüşleri bulunmaktadır (Ardıç ve Polatçı, 2009; Üngüren vd., 2010).

Cordes ve Dougherty (1993) bu aşamayı; bireyler mevcut çalışma ortamındaki her şeyden rahatsızlık duymaya ve uzaklaşmaya başlar. Muhatap olduğu kişilere eskisi gibi düzenli bir şekilde yaklaşamaz. Yaptığı iş onun için artık tam anlamıyla fazlalık ve bir yük haline dönüşmüştür. Kendi sorumluluklarını başkalarının üzerine yüklemeye ve her fırsatta işten kaçma eğilimi göstermeye başlar. İşten çıktığı zaman artan enerjisi, iş saatinin yaklaşmasıyla tekrar düşer ve iş dışındaki sosyal hayatından da keyif almamaya başlar. Sonraki gün işe gidecek olmak birey için büyük bir stres kaynağı haline gelir şeklinde tanımlamışlardır. Bu tanımlamaya paralel olacak şekilde Örmən (1993) duygusal yetilerin kaybedilmesi aşamasını şu şekilde tanımlamaktadır; bu rahatsızlığa yakalanan insanlar, gecelerin olabildiğince uzun geçmesini ister ancak uzayan geceler onun uykusundan feragat etmesine neden olacaktır. Uykusuzluğun ve bu psikolojik rahatsızlığın etkisiyle insanlar yeni bir iş gününe hazır olmalarını sağlayacak enerji ve güçten mahrum oldukları hissine kapılırlar. Bu enerji ve gücü tazeleyecek duygusal kaynaklarını ise tamamen kaybetmeye başlamış ve yerine herhangi bir olguyla doldurabileceklerini düşünmemektedirler.

2.2. Duyarsız Kalma ve Hissizleşme Hali

Tükenmişliğin ikinci aşaması olduğu düşünülmektedir. İlk aşamada duygusal yetilerini yitiren birey bu aşamada bunun tamamen farkında olup çok rahat fark edilebilecek davranış bozuklukları sergilemeye başlar. Diğer insanlarla ilgilenmeyi tamamen bırakan birey, iletişim kurmak zorunda kaldığı durumlarda ise soğuk ve katı davranışlar sergiler. Bu davranışlar sadece hizmet vermekle yükümlü olduğu insanlara karşı olmayıp iş arkadaşlarına, üstlerine ve sosyal çevresindeki yakınlarına da sirayet eder. Sosyal anlamda yakın olduğu kişilere dahi soğuk davranışlar sergiler ve araya mesafe koyar. Normal şartlarda kendisini mutlu eden, heyecanlandıran durumlar artık onun için hiçbir şey ifade etmez görüşü belirtilmiştir (Maslach vd., 2001). Tükenmişliğin ilk aşaması bireyin kendiyi mücadelelesini ortaya koyarken bu

aşamada birey artık kendine karşı verdiği savaşı kaybetmiştir ve artık kendisi dışında kalan herkese karşı anormal yaptırımlar serüvenini içerisine girmiştir. Bu nedenle bu aşama tükenmişliğin insanlar arası boyutu olarak nitelendirilmektedir (Budak ve Sürgevil, 2005).

Işıkhan (2004) bu süreci; çevresindeki diğer insanlardan olabildiğince kaçmaya çalışan birey, kaçma davranışını sergileyemediği ve onlarla iletişim kurmak zorunda kaldığı anlarda ise samimiyetten uzak, kaba ve hatta insanlıktan uzak davranışlar sergileyen bir kişiliğe bürünürler. Sosyal çevresindeki herkesten uzaklaşan birey yaptığı iş neticesinde insanlarla zorla da olsa iletişim kurmak zorundadır. Ancak bu iletişim saygı çerçevesinden uzak bir hal alır ve kimi zaman alaycı bir kişilik açığa çıkar. Bu evrede birey karşısındaki insanların zaaflarından yararlanan ve onların acılarında, eksikliklerinden keyif alan ve dalga geçen tutumlar sergiler. Bir süre sonra alaycı tavırlar da bireyi mutlu etmemeye başlar ve birey tamamen donuk ve sorunlara kayıtsız kalan bir tavır içerisine girerek tükenmenin ikinci aşamasının doruk noktalarına ulaşır şeklinde tanımlanmaktadır.

Izgar'a (2000) göre ise; tükenmişliğin ikinci evresini yaşayan bireyin sorumlulukları ve yaptırım gücü ne kadar fazla olursa o kadar acımasız ve alaycı tavırlar sergileyebiliyor. Kendi sorumluluğunda çalışan bireylerin ihtiyaçlarını ve isteklerini tamamen göz ardı eden birey çalışanları kendisinden ricacı olduklarında ise bunu egosunu tatmin edebilme anlamında bir fırsat olarak kullanıyor ve alaycı, aşağılayıcı tavrını ayyuka çıkaran davranışlar sergileyebiliyor. İnsanlar onun nezdinde insan sıfatını tam anlamıyla yitiriyor ve bir eşya statüsünde görülüyorlar. Yorgunlukları, duyguları önemsenmeyen çalışanların bulunduğu örgüt ise hızlı bir şekilde amaçlarından sapıyor ve örgütün son bulmasına neden olabilecek yeni çatışma ortamları oluşturuyor. Ancak tüm bunlara neden olan ve tükenmişliğin ikinci evresinde olan birey tüm bu olumsuzluklara kayıtsız kalmaya ve olumsuzlukları artırmaya devam ettirmektedir şeklinde açıklanmaktadır.

İnsanlara karşı olumsuz tavırların sergilenip, işin tamamen önemini yitirdiği bu evrede birey etrafında bulunan herkes tarafından tehdit edildiğine inanırlar. Etrafında bulunun her insan onun için artık bir risk unsurudur. Her an bu insanlar tarafından bir kötülük beklemektedirler. Doğru yapmadığı hatta tamamen yanlış yaptığı işlerde dahi mükemmele yakın bir eser ortaya koyduğunu düşünen birey, en ufak eleştiride hakkının yenildiğini ve çevresindeki tek mutlak gücün adaletsizlik olduğuna inanır. Bu düşünceleri hayatının her alanına empoze eden birey için artık geceler çevresindeki insanların adaletsiz davranışlarını düşünmekle ve onlardan gelebilecek kötülöklere karşı çözüm yolları aramakla geçmeye başlamıştır. Uykusunu ve dolayısıyla sağlığını da yitirmeye başlayan birey için artık durum

sadece bir psikolojik bir rahatsızlık olmaktan çıkmış ve artık fiziksel rahatsızlıklar da baş göstermeye başladıkları belirtilmiştir (Tevrüz, 1996; Gezer, 2008).

2.3. Azalan ve Önemini Yitiren Kişisel Başarılı Olma Hissi

Tükenmişliğin en son aşamasıdır. Bu aşama için iki görüş mevcuttur. Bu görüşlerden ilki Lee ve Ashforth (1996) tarafından yapılmıştır. Bu görüşte; tükenmişlikte ilk evre olan duygusal yetilerin tükenmesi ve ikinci evre olan duyarsız kalma ve hissiz kalma halinin birlikte doğurduğu psikolojik ve fiziksel rahatsızlıkların artarak görüldüğü, bireyin artık hiçbir şeyi başaramayacağını kabul edip dünyadan kendisini soyutladığı çöküş evresi olarak tanımlanmaktadır. İkinci görüş ise kişisel başarılı olma hissinin tükenmenin bir evresi değil ilk evre olan duygusal yetilerin tükenmesi ve ikinci evre olan duyarsız kalma ve hissiz kalma halinin bir sonucu olarak meydana geldiği ve bir evre olarak nitelendirmemek gerekmektedir Boyar (2011) şeklinde tanımlanmaktadır.

Bir evre veya ilk iki evrenin sonucu olarak görülse de bu noktaya gelen bireyler için tanımlamaların birbirleriyle paralellik gösterdiği görülmektedir. Tükenmişliğin ikinci evresinde kendisi dışında kalan insanlara karşı hissiz, olumsuz ve aşağılayıcı tavırlar sergileyen birey bu evrede tüm bu tavır ve düşünceleri artık kendisi için uygun görmektedir. İkinci evrede çevresindeki insanlara karşı sergilediği tutumun farkına varan birey hatalarını artık fark etmiştir ancak çevresinde çok az sayıda insan kaldığı gerçeğiyle karşı karşıya kalmıştır. Kalan insanlarda artık kendisine karşı negatif tutumlar içerisine girmişlerdir. Bu durum bireyi iyice karanlığa sürükler ve depresif davranışlar sergilemesine neden olur. Birey artık kendisini her anlamda başarısız olarak niteler. Kendisini hayatta hiçbir şey başaramayacağına inandırdığı vurgulanmıştır (Izgar, 2001).

Birey bu evrede sürekli maruz kaldığı olumsuz tutumlar sonrasında bunun nedenlerini irdelemeye başlar. Nedeni ise duyarsız kalma evresinde sergilediği davranışlar olarak belirler. Bireyin bundan sonraki hayatı tamamen başarısız olacağına ve geçmiş yaşantısındaki olumlu anlarına odaklanarak geçmektedir. Olumlu tutumlar sergilediği günlerde ne kadar mutlu olduğunu, sevildiğini ve takdir edildiğini fark eden birey bir daha o günlere dönemeyeceğine kendini inandırmıştır (Maslach ve Zimbardo, 1982). Işıkhani (2004) bu evrede bireyin artık kendisine karşı da saygısını yitirdiğini ve diğer insanlardan daha düşük seviyede özellikleri olduğuna inanır. Maruz kaldığı taleplerin üstesinden gelemeyeceği kadar büyük olduğuna inanır. Ne yaparsa yapsın işinde başarılı olamayacağını düşünen birey sıradan bir sorunun çözümünde bile çok büyük fedakarlık yaptığını ve efor sarf ettiğini düşünür. Standart olarak yapması gereken işlere büyük anlamlar yükleyen birey bunlara karşı olumlu geri dönüş

almadığında yıkımı da daha büyük olacaktır. Sonuç olarak ise birey artan stresin de etkisiyle uğruna mücadele edecek hiçbir şeyi kalmadığına karar vererek uğraşmaktan ve çabalamaktan vazgeçtiğini belirtmektedir.

2.4. Tükenmişliğin Nedenleri

Hayatın tüm alanında karşımıza çıkan tükenmişliğin ulaştığı alanlar kadar nedenleri de çok fazla sayıda neden içermektedir. Bu bölümde tükenmişliğin nedenleri yer alacaktır.

2.4.1. Stres

Çağımızda çok fazla kullanılan ve her zümreden insanın dert yandığı bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır stres. Kökeni Latince *Estrictia* ve Fransızca *Esterece* kelimelerinden evrilerek İngilizce kanallı olan “*stress*” kelimesidir (Baltaş ve Baltaş, 1988). Aristoteles, Hippocrates ve diğer antik çağ düşünürlerinin stresin varlığının farkında oldukları düşünülmüyordu. Bireyleri olumsuz etkilediğini öne sürmüşlerdi ancak nedeni ve tanımıyla ilgili bir bulgu ortaya koyamadıkları belirtilmiştir (Fink,2009). 17.yüzyılda ise Robert Hooke stresin rahatsızlık veren ve bireyin taşımakta güçlük çektiği yüklerin arttığı bir süreç olduğunu belirtmiştir (Güler, 2008). Stresle ilgili ilk bulgular ise 1859 yılında Claude Bernard tarafından ortaya konulduğu belirtilmektedir. Bu tanımlamaya göre stres; çok hücreli organizmalar içerisinde yer alan hücrelerin ve dokuların stresten etkilenecek olumsuz etkilendiğini ve içerisinde bulunduğu yaşam formuna ciddi bir psikolojik baskı yarattığını belirtmiş ve bu durumdan korunmak gerektiğini belirtmiştir (Fink, 2009).

Literatürde bulunan stres modelleri ve tanımlamaları çok genel yapıldığı ve bazı alanlarda belirsizliğe yol açtığı için eleştirildiği düşünülmektedir (Martin ve Brantley, 2004). Yapılan tanımlamalarda genelde aynı üç maddeyi içeren görüşler belirtilmiştir. Bu üç maddeye göre yapılan stres tanımı ise; bir uyarıcı vücudu etkiler, vücut bu uyarıcıya cevap vermeye çalışır ve bu yanıtı göre fiziksel olarak etkilendiği sonuçlar ortaya çıkar şeklinde yapılmıştır (Kemeny, 2003). Eski stres modellemelerinin yeteri kadar kapsamlı olmaması nedeniyle yeni bir modelleme olan “*CognitiveActivationTheory of Stress modeli* (bilişsel etkinleştirilen stres teorisi)” ortaya çıkarılmıştır (Ursin ve Eriksen, 2004). Bu modelde daha önce stresle ilgili kullanılan ve büyük oranda kabul gören terimlerin harmanlandığı ve sistematik bir şekilde ortaya konulduğu bir teori olarak kabul edilmektedir. Bu modelde stres, daha önceki kullanılan stres modellerini de kapsayacak şekilde stres kavramını kapsamlı bir şekilde ve dört farklı yönde tanımlamak için kullanılmıştır. Bu dört yön ise; stres uyarıcıları, stres deneyimi, spesifik olmayan genel stres tepkisi ve stres tepkisi deneyimi şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Ayrıca bu modelde dört farklı yönde ele alınan stres kavramı, dört

yönden ayrı ayrı ölçülebilir hale getirilmiştir. Bu modele göre stres sadece olumsuz olarak değerlendirilmemiş ve stres uyaranlarının beklentilerine ve bu beklentilerin yorumlanmasına göre bireyi olumlu anlamda tehdit edebileceği görüşü de ortaya konulmuştur. (Levine ve Ursin, 1991).

2.4.1.1. Stres çeşitleri

Genel olarak stres olumsuz anlamlar çağrıştıran bir kelime olarak algılanır. Ortaya çıkarılmış çok sayıda olumsuz etkilerinden dolayı, çoğu insan, insanın sadece yoksunluk koşullarında stres hissedebileceğini varsaymaktadır. Bununla birlikte, çeşitli stres tipleri arasında bazıları insanlar üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabilir ve sonuç olarak sadece talihsiz, olumsuz veya kötü bir terim olarak nitelendirmek doğru olmaz. İnsanların aklında yaptığı çağrışımlarla paralel olarak stres çalışmaları da ilk yıllarında stresin olumsuz boyutları üzerinde durmuştur. Stresin birey üzerinde meydana getirdiği tahribatlar üzerinde durulmuş ve ortaya çıkabilecek hastalıkların nedenleri ve kurtulma yolları üzerinde durulmuştur. Ancak ilerleyen yıllarda yapılan çalışmalarda bazı bireylerin stres altında daha iyi kararlar aldıkları ve daha iyi performans sergiledikleri görüşü ortaya çıkmaya başlamış ve stresin sadece olumsuz değil olumlu bir çeşidi de olduğu ortaya çıkarılmıştır (Jewell ve Mylander, 1988).

2.4.1.1.1. Eustress (olumlu stres)

Eski Yunancada iyi kelimesini karşılamak için kullanılan “eu” ön ekinden türeyen eustress kelimesi iyi, olumlu stres anlamında kullanılmaktadır (Srinivasan vd., 2006). Selye (1976) bu terimi çok fazla sayıda etkeni ve belirtisi olan stresi aralarında daha rahat ayırım yapabilmek için bir alt grup yaratma çabası içerisinde kullanmıştır. Stres düzeyinin ne çok fazla ne de çok az olmaması gereken bu stres türünde, stres seviyesi doğru konumda kaldığında birey olumlu yönde etkilenebilir, motivasyonunda ve performansında artışlar yaşanabilir, yaptığı işe karşı devamsızlıkları azalır ve örgütsel ilişkilerini daha iyi bir hale getirip genel verimliliği artabilir düşüncesi belirtilmiştir. (Altıntaş, 2003). Artan (1986) olumlu stresi; birey stresi kaygıya dönüştürmez ve stresi yaratıcılığını daha verimli kullanabilmek için bir araç haline getirir ve bu sayede verimliliği ve yaşam sevinci artar şeklinde tanımlamaktadır. Yiğit (2000) ise olumlu stresi; birey için teşvik edici bir rol oynadığında, bireyin yetkinlik kazanmasına, kişisel ustalağa erişmesine ve insani olarak olgunlaşmasına yardımcı olabilecek, bireyin çalışma performansını arttırmak için tetikleyici olabilecek ve olumsuz stresi alt etmede yardımcı olabilecek bir tetikleyici şeklinde tanımlamaktadır.

2.4.1.1.2. Distress (olumsuz stres)

Selye (1976) stres reaksiyonlarını olumlu ve olumsuz şekilde rahat ayırt edebilmek amacıyla tıpkı eustress terimi gibi distress terimini de olumsuz stres etkilerini içinde barındıran bir alt grup olarak ortaya koymuştur. Olumsuz etkiler yaratan kaygı, endişe ve depresyon gibi semptomları aynı şemsiye altında topladığı düşünülmektedir (Steele vd., 1999). Olumsuz stres genel olarak bireyin stresle baş edemediği durumlarda bireyi zor durumda bırakacak rahatsızlıklarla sonuçlanabilir. Ancak olumsuz stresi en fazla besleyen durumun kıskançlık olduğu düşünülmektedir. Çok az sayıda insan kıskançlığı olumlu strese çevirip bir başarı aracı olarak kullanabiliyorken çok sayıda insan ise kıskançlıkları yüzünden tüketiliyor, motivasyonları düşüyor ve bunların sonucunda performansında azalma eğilimleri sergiliyor şeklinde tanımlanmaktadır (Demirci, 2018). Bir başka tanıma göre olumsuz stres; bireyler üzerindeki baskı arttığında, beklentiler yükseldiğinde, terfi aldığı veya yapmakta zorlanacağı bir görevle karşı karşıya kaldığında ortaya çıkan ve kontrol edilemediği durumlarda ise ruhsal çöküntülere ve fiziksel rahatsızlıklara yol açan bir stres türüdür şeklinde açıklanmaktadır (Yaman ve Hoşgörür, 2000). Artan (1986) olumsuz stresi; bireyin kendine güvenini yitirmesini sağlayan, bireyi çaresiz ve umutsuz bırakan, hayal kırıklıkları içerisinde kaybolmasına neden olan ve örgütsel yaratıcılığı tüketebilecek bir stres türevi şeklinde tanımlamaktadır.

2.4.1.2. Stres nedenleri

Stres nedenlerini bir çatı altında toplamayı ve gruplara ayırmayı ilk düşünenlerden olan Gold ve Roth (1993), stres nedenlerini bireysel ve profesyonel stres nedenleri olarak iki grup altında toplamışlardır. Profesyonel stres nedenlerini bireylerin kendileri dışında gelişen ve çalışma ortamlarında yapmakla ve uymakla yükümlü olduğu kuralları bu çatı altında toplanmışlardır. Aynı çatı altında toplanan profesyonel stres nedenleri ise şu şekildedir:

- Çalışanların ve öğrencilerin sorumlu bırakıldıkları aşırı sayıdaki evrak ve dokümanlar.
- Sürekli sınırlı zaman dilimleri içerisinde bir iş yetiştirmek zorunda bırakılmaları.
- Zamanlama konusunda belirli standartların oluşturulmaması.
- Gereğinden fazla iş yüküne maruz bırakılmaları.
- Masa başı iş yapan bireylerin maruz kaldıkları hareket eksikliği (Gold ve Roth, 1993).
- İdari kadroda yaşanan belirsizlikler.
- Rol çatışması ve belirsizliği (Daft, 2002).

- Rekabet ortamının yarattığı baskılar.
- Bireyin menfaatleriyle örgüt menfaatlerinin zıtlık göstermesi.
- Çevresel baskı ve zorlamalar (Galloway ve Jenkins, 2005).
- Bireyin aşırı sıcak veya soğuk ortamda çalışmaya zorlanması.
- İş güvenliğinden yoksun ve çalışmaya elverişli olmayan koşullarda çalışmak (Newstroom ve Davies, 2002).

Bireysel stresörlere bağlı olan stres ise :

- Yaşanılan sağlık problemleri.
- Tedavisi olmayan veya uzun süren hastalık ve rahatsızlıklar.
- İkili ilişkilerde yaşanan olumsuzluklar.
- Finansal problemler.
- Yaşam koşullarının kötü olması veya kötüye gitmesi.
- İflas etme, işten çıkarılma gibi ekonomik sorunların baş göstermesi.
- Bireyin sosyallik aktivitelerine yeteri kadar zaman ayırmaması.
- Kişisel eğlence ve zevklerinden ödün vermesi (Gold ve Roth, 1993).

Robbins (2001) ise stres nedenlerini iki başlık altında toplamının yeterli olmayacağını belirtmiş ve strese neden olan üç faktör belirlemiştir. Bu faktörleri; çevresel, örgütsel ve bireysel olarak belirlemiştir.

2.4.1.2.1. Çevresel nedenler

Ekonomik belirsizlikler; küreselleşmenin karşı konulmaz derecede büyük bir hızla büyüyen etkileriyle, demokrasinin hızla yayılması, ekonomik pazarların her geçen gün değişim ve büyüme göstermesi, yeni pazarların ortaya çıkması örgütleri, bireyleri acımasız rekabet ortamında hayatta kalabilmek için ciddi anlamda ekonomik gücü mahkum durumda bırakmıştır. Bu kadar fazla değişken arasında istediği ekonomik gücü yakalayamayan birey ve örgütlerde ise stres unsuru fazla bir şekilde baş göstermeye başladığı belirtilmektedir. (Naidoo vd., 2011). Henriques (2014) ekonomik belirsizlik konusunda işsizliğin çok büyük bir etken olduğunu öne sürmektedir. İyi eğitim alan bireylerin eğitim hayatları boyunca bir yandan iyi bir işe hazırlanırken bir yandan da ekonomik refaha erebilecekleri düşüncesi içerisinde olduklarını ancak mezun olduktan sonra işsiz kaldıklarında ciddi sıkıntılar yaşadıklarını ve bu durumun stres için önemli bir neden olduğunu belirtmektedir. İşsizliğin strese en fazla neden olduğu durum ise halihazırda bir işi bulunan bireylerin işlerini kaybederek kendisini, eşine, çocuklarına karşı olan mali yükümlülüklerini yerine getiremez hale gelmeleri şeklinde

belirtilmektedir. Gustafson (2014) ise okul çağına gelmiş bireylerin işsiz kalmaları veya yeterli mali güce sahip olmamaları durumunda ciddi bir stres altına girdiklerini ve bunun sadece kendileriyle sınırlı olmayıp benzer streslerin çocukları tarafından da yaşanabileceğini belirtmiştir.

Politik belirsizlikler; ülkelerin yanlış politikacılar veya yanlış politikalarla yönetilmesi sonucu ortaya çıkan düşük maaşlar, yüksek enflasyon, vasıfsız eğitimci ve çalışanlar, grevler, işe yerleştirmelerde yapılan adaletsizlikler yüksek stres düzeylerine sebep olabileceği belirtilmiştir (Rout ve Rout, 2002). Tutar (2000) ise demokrasiden uzak kalmış, hukukun önemini yitirdiği ve hukuk kurallarının esas alınmadığı ülkelerde adalet kavramı göz ardı edilir ve demokrasiyle yönetilmek isteyen insanlar için bu durum ciddi bir stres ortamı yaratacağını belirtmiştir. Bununla birlikte ülkelerde yaşanan askeri darbeler ve siyasi görüşleri farklı olan liderlerin ülke yönetimine gelmesi gibi durumlarda stres yaratan nedenlerden olarak gösterilmiştir.

Teknolojik gelişmeler; Teknolojinin sürekli gelişiyor olması bireyleri, örgütleri her sabah uyandıklarında farklı bir dünyaya ve çevresel gereksinimlere ayak uydurmak zorunda bırakıyor. Özellikle yaşça daha ileri olan ve daha tecrübeli olan bireyler teknolojik gelişmelerle oluşan yeni çevreye ayak uydurmakta zorluk çekiyor ve bu durum onlar için belirgin bir stres yaratma nedeni haline gelebiliyor şeklinde görüş belirtilmiştir. (Hellriegel ve Slocum, 2004). Teknolojik gelişmeler, yeni teknolojinin beraberinde adaptasyon ihtiyacını ve insan emeğine olan ihtiyacı azaltma tehdidini de getirdiği için işçilerde strese neden olabileceği vurgulanmıştır (Nekzada ve Tekeste, 2013).

Diğer çevresel nedenler; Modern ve göç alan kent ve ülkelerin yaşadıkları ulaşım ve istihdam sorunları, üretim açığının artması, işsizlik oranının artması, yoksul nüfusun artması (Eren, 1998) ve özellikle gelişmemiş ülkelerde görülen iç savaşlar ve tüm dünyayı etkileyen terör eylemleri insanlar için önemli bir stres nedeni olarak görülmektedir (Robbins ve Judge, 2007).

2.4.1.2.2. Örgütsel nedenler

Görev talepleri; bireylerin yetenekleri üzerinde veya yeteneklerinden farklı iş kollarında görevlendirilmesi, yaptığı işle ilgili yeteri kadar bilgi ve tecrübe sahibi olmaması hem birey için hem örgüt için önemli bir stres unsuru olarak görülmektedir (Hunsanker ve Jamal, 2001). Bununla birlikte bireylerin yeteri kadar iyi eğitim almadan işe başlamaları ve işe başladıklarında kendilerini geliştirmek için bir çaba göstermeden işlerine devam etmeleri de örgütün taleplerine karşılık verememelerine bunun sonucu olarak stresle karşı karşıya

kaldıkları belirtilmektedir (Mathney vd., 2000). McGrath (1976) ise; görev taleplerinde bir netlik olmamasının veya sürekli değiştirilen görevlerin önemli bir stres sebebi olduğunu belirtmektedir.

Rol ve örgüt çalışanları arasındaki talepler; bireyleri kısa zaman dilimi içerisinde ağır iş yüklerine mecbur bırakmak önemli bir stres sebebi olarak görülmektedir. Bu tarz durumlarda ağır iş yüküyle kalan bireylerin işi zamanında yetiştirebilmek için aşırı efor sarf ettiği, işi yetiştirse bile kaliteli bir ürün ortaya koymadan, birçok ayrıntıdan ödün vererek sıradan bir iş ortaya koydukları veya işi yetiştiremedikleri görülmüştür (Jackson, 2007). McGrath (1976) bireylerin yaşadıkları rol belirsizliği, rolü kabul etmeme, adaletsiz rol dağılımı gibi durumların, öncelikle maruz kalan bireyler üzerinde daha sonra ise örgüt genelinde stres sebebi olarak ortaya çıktığını belirtmiştir. Bununla birlikte bireyin örgüt içerisinde küçümsenmesi, dışlanması, yeteri kadar takdir almaması, yalnız bırakılması gibi durumlarında önemli bir stres nedeni olduğunu belirtmektedir. Luthans (1992) ise örgüt içerisindeki birimlerin birbirleriyle zıt bir şekilde çalışmalarını kendi rolleri dışında rollere bürünmeleri ve yetersiz geri bildirim sisteminin ciddi bir stres yaratıcı olduğunu belirtmiştir. Örgüt çalışanları arasında gerçekleşip yüksek strese neden olan durumlardan bir başkası ise (Hellriegel vd., 1992); örgüt içerisinde önlenemeyen dedikodu, kıskançlık ve aynı amaç doğrultusunda çalıştığı arkadaşını rakip, düşman gibi görme olayları olarak görülmektedir. Örgüt içerisinde önemli stres yaratan nedenlerden biri ise; örgüt çalışanlarının birbirlerine ve üstlerine güvenmeyip, adalet ve aidiyet duygularını yitirmesi olarak ortaya konulmaktadır (Michael vd., 2007).

Örgüt yapısı; örgütün amaçlarının ve hedeflerinin net bir şekilde ortaya konulmaması veya açık bir şekilde ortaya konulan örgüt amaçlarına uygun eleman seçimi yapılmaması, elemanların yeteneklerine uygun alanlara yerleştirilmemesi, ücret dağıtımındaki adaletsizlikler, geri bildirim ve başarıyı değerlendirirken ortaya çıkan yanlı tavırlar, sıkıyönetim ve katı kurallar, elemanların yükselme için heyecanlarını kaybetmeleri, örgüt içi birimlerin birbirlerinden bağımsız hareket etmeleri örgütü olumsuz bir ivmeye sürükleyeceği gibi önemli de bir stres nedeni olarak görülmektedir (Luthans, 1992). Bununla birlikte elemanlara aynı anda yürütülmesi zor olan birden fazla iş yükü vermek, elemanların sorumluluk almaktan uzaklaştırılması ve yaratıcılıktan uzak işler ortaya koymalarına sebep olma, örgüt içerisinde birden fazla sayıda üste karşı sorumlu olma ve bu üstlerin isteklerinin birbirlerinin istekleriyle çelişmesi de yine örgüt içerisinde strese neden olan durumlar olarak gösterilmektedir (Özkalp ve Kırel, 2001). Örgüt içerisinde güçlük bir destek yapısı oluşmaması ise ortaya çıkan stresin önlenemeyeceğine ve daha büyük sorunlar ortaya

çıkarcasına işaret ediyor şeklinde belirtilmiştir (Hieller vd., 2005). Shultz ve Steyn (2007) ise örgüt yapısı içerisindeki en temel stres nedeninin örgüt liderinin yetersiz olması şeklinde görüş belirtmişlerdir.

İş ortamındaki olumsuz durumların meydana getirdiği stres nedenleri; McGrath (1976) bireylerin çalışma ortamlarının aşırı kalabalık olması durumunda bireylerin yaptıkları işlere odaklanma konusunda sıkıntı yaşayacaklarını ve zamanla işlerini düzgün bir şekilde yapamayarak stres yaşayacaklarını belirtmiştir. Ayrıca bireyin çalıştığı ortamın aşırı sıcak veya soğuk olması yine bireyin işini rahat bir şekilde yapmasına engel olacağı için zamanla strese yol açabilecektir. Yapılan işe uygun materyaller bulunmaması veya materyallerin eksik kalıp zamanında temin edilememesi de işleri sekteye uğratabilecek ve örgüt içi stres unsuru oluşturacaktır düşüncesi ortaya konulmuştur (Güney ve Ayhan, 1997). Yates ve arkadaşları (1997) ise riskli işlerde çalışan bireyler fiziksel zararlara uğramaktan ve ölümle sonuçlanan kazalardan korkarlar, bu onlarda ciddi bir stres unsuru yaratır ve bu stresi azaltabilmek için iş güvenliğinin sağlanmasını ve önemli önlemler alınıp haklarının güvence altına alınmasını isterler şeklinde görüş belirtmiştir.

2.4.1.2.3. Bireysel nedenler

Ailevi problemlerin neden olduğu stres; aile hayatı ve iş hayatını dengelemekte güçlük çeken bireyler zamanla bunlardan bir tanesine ağırlık vermeye başlarlar ancak ihmal ettikleri tarafın oluşturduğu baskı ve olumsuz hava bireyin stres ortamına girmesine neden olabilecek ve hem aile hayatını hem iş hayatını olumsuz etkileyerek başarılı olmasını engelleyebilecekleri vurgulanmıştır (Chetty, 2004). Bireyin kendi iş hayatı ve sorunları dışında aile bireylerinin sorunlarıyla da ilgilenmek zorunda olması veya bu durumlardan etkilenmesi de birey için stres nedeni olarak görülmektedir. Bununla birlikte aile içerisinde net bir otorite sağlanamamış olması da tüm aile fertleri adına stres nedeni olarak karşımıza çıkmaktadır (Heather vd., 2010). Çocuklu ailelerde ise çocukların iyi bir şekilde yetiştirilmesi iyi bir eğitim alması amaçlanır. Ancak çocuklarının ihtiyaçlarını karşılayamayan aile fertlerinde stres unsuru ortaya çıkabileceği belirtilmiştir (Gümüştekin ve Öztemiz, 2005). Aile içi stres nedenlerinin en önemlilerinden bir tanesi de aile fertlerinden birinin önemli bir sağlık problemi yaşaması, hayatını kaybetmesi veya evde yaşadığı sorunlar yüzünden evi terk etmesi olarak görülmektedir (Feldman vd., 2002). Bernstein ve arkadaşları (1994) ise aile içi şiddetin önemli bir stres nedeni olduğunu belirtmişlerdir.

Ekonomik Problemler; Bireyin yaptığı işin, verdiği emeğin karşılığında yeterli maaşı almadığını düşünmesi birey için önemli bir stres nedeni olarak görülmektedir. İhtiyaçlarını

maaşlarıyla karşılayamayan bireyler zamanla borçlanmaya başlayacak ve alacaklıların da baskısıyla stresi daha yoğun yaşamaya başlayacaklardır şeklinde görüşlerini ortaya koymuşlardır (Jackson ve Rothman, 2006; Ekmekçi, 2008).

Kişilik tipine bağlı olarak değişen stres nedenleri; bireylerin hepsinin aynı stres yaratıcıya karşı aynı tepkiyi vermedikleri ve verdikleri tepkilerin farklılıklar gösterdiği bilinmekle birlikte aynı tip kişilik özellikleri sergileyen bireylerin strese karşı verdiği tepkiler de benzerlik göstermektedir. Daha çok yönetici grubunda görülen A tipi karaktere sahip insanların strese daha meyilli oldukları gözlenmiştir. Bu tip insanların rekabet olmadan bir iş yapmadıkları, başarılı olmak için her yolu denedikleri ve kaybetmeye tahammül edemedikleri, kazanabilmek için saldırgan, aceleci, acıma ve merhamet duygusundan yoksun davranışlar sergiledikleri belirtilmektedir. Bununla birlikte uyanık davranışlar sergiledikleri, hileye başvurabildikleri, iğneleyici konuşma tarzını seçtikleri de vurgulanmıştır. B tipi karaktere sahip bireylerde ise stres oranı daha düşük olarak görülmektedir. Bu karakter yapısındaki bireyler yaptıkları iş neyse onu yapar fazlası için sorumluluk almaz efor sarf etmeyi sevmezler. Acele etmeyi sevmezler, daha uysal ve esnek davranışlar sergiledikleri görülür. Enerjilerini Hayatlarında denge unsuru hakimdir görüşleri ağırlık kazanmaktadır (Aktaş, 2001; Leigh, 2004; Jackson ve Rothman, 2006).

Yaş ve cinsiyete bağlı olarak değişen stres nedenleri; bireyler yaşlandıkça kendilerini daha iyi tanımaya başlar ve olaylara bakış açıları değişmeye daha olgun tavırlar sergilemeye başlarlar. Yaş ve tecrübeye bağlı olarak stres anlamında da önemli azalmalar görülebilir. Ayrıca bireyin belirli bir yaştan sonra sorumlulukları azalır, kazanıp kaybetmeme duygusu önemini yitirdiğinde ve başarılı olabilme baskısı ortadan kalkmaya başladığında da stres unsuru azalacaktır. Ancak yaşın stresi artırabilecek bir özelliği de olduğu vurgulanmaktadır. Bireyin yaşı ilerledikçe fiziksel kabiliyetlerini yitirmeye başlayacak, özellikle sporcular için mesleklerine devam edememe durumu ortaya çıkacak ve iyi yaptığı işleri belki de hiç yapamayacak duruma gelecektir. Bu durum birey için önemli bir stres nedeni oluşturabilmektedir. Bununla birlikte yaş ilerledikçe beliren ölüme yaklaşma korkusu da stres nedeni olarak görülmektedir (Tutar, 2000).

2.4.2. Tükenmişliğin bireysel nedenleri

Bunlardan ilki bireyin özelliklerine göre şekillenen nedenler diğeri ise bireyin içerisinde bulunduğu örgüte bağlı olarak ortaya çıkan nedenler (Ağaoğlu vd., 2004).

Bireysel nedenleri şu şekilde sıralayabiliriz;

- Bireyin kişisel özellikleri tükenmişliğin en önemli nedenlerinden biridir. Bireyin nelerden mutlu olduğu, nelere umut bağladığı, hangi durumlarda sinirlenip, ne tür olaylara üzüldüğü tükenmişliğe yol gösterici bir kaynak niteliğinde olacağı düşünülmektedir.
- Bireysel nedenler ilginç gelecek şekilde genellikle iş hayatına yeni adım atan ve genç bireylerde daha sık karşımıza çıkar. İşe büyük bir istek ve heyecanla başlayan beklentileri çok yüksek olan genç bireyler bu beklentilerine karşılık bulamayıp gelen talepler ve istekler altında ezildiklerini fark ettikleri noktada ise tükenme eğilimi gösterdikleri belirtilmektedir (Şahin 2007).
- Karar aşamasında her zaman diğer insanlardan yardım bekleyen, karar vermekte güçlük çeken ancak beklentisini her zaman yüksek tutan karakter yapıları da bir tükenmişlik nedeni olarak görülmektedir. Bu tip insanlar başkalarının kararlarına uyar ancak beklentilerine karşılık alamadıklarında hayal kırıklıkları büyük olur ve diğer insan tiplerine göre tükenmişliğe yatkınlıkları daha fazladır görüşü bulunmaktadır (Cordes ve Doughertyh, 1993).
- Empati yeteneği de bireysel nedenlerden bir tanesidir. Yaşanılan tüm olayları tek bir doğruya göre değerlendiren birey, insanların bu olayı yaşadığı anda ki rahatsızlıkları veya onları bu noktaya iten olumsuzluklarla ilgilenmeden, istedikleri doğrunun yerine getirilmesini isterler. Bu durum onların kolay kolay memnun olmamalarına ve tükenmişliğe doğru adım atacaklarına bir neden olduğu belirtilmektedir (Lee vd., 2003).
- Özer (1998) demografik noktalarından da tükenmişlik için önemli nedenler olduğunu belirtmektedir. Demografik özelliklerden olan yaş tükenmişlik için önemli nedenlerden biridir. Ancak yaş ve tükenmişlik arasında negatif bir ilişki olduğu gözlemlenmektedir. Bireyler yaşları arttıkça beklentilerini daha gerçekçi ortaya koyabildikleri için olumsuz olaylar karşısında yıkımları büyük olmayacak ve tükenme eğilimleri genç meslektaşlarına göre daha az olacaktır. Lee ve Ashforth (1993) yaş konusuyla ilgili olarak; yaşı meslektaşlarına göre daha genç olan bireylerin işe başlarken heyecanları ve beklentileri çok yüksektir. Bu süreç içerisinde yaşadıkları en ufak olumsuzluklar kendilerini beklenenden çok daha fazla etkiler ve tükenmişliğe ilk adımı atmalarına neden olabilir söyleminde bulunmuşlardır.
- Maslach ve Jackson (1985) ise demografik özelliklerden olan medeni halin tükenmişliğe neden olan etkenlerden biri olduğunu belirtmişlerdir. Buna göre bekar

olan bireylerin, evli bireylere oranla daha yüksek tükenme eğilimi gösterdiklerini belirtmişlerdir. Aynı zamanda çocuğu olmayan bireylerin ise çocuk sahibi olan bireylere oranla daha fazla tükenmişlik riski altında olduklarını belirtmişlerdir.

- Cinsiyet konusunda ise henüz kesin bir sonuç elde edilememiştir. Bazı çalışmalar kadınların erkeklere göre daha fazla tükenme eğilimi olduğunu gösterirken, (Örmen, 1993; Torun, 1997; Sürgevil, 2005.) bazı çalışmalar ise erkeklerin tükenmişliğe daha fazla eğilimli olduğunu göstermektedir (Ahola vd., 2005; Otacıoğlu, 2008; Polatçı vd., 2007).
- Özdemir (2001) eğitim durumuyla tükenmişlik arasında doğru orantı olduğunu belirtmiştir. Bireyin eğitim düzeyi arttıkça tükenmişlik eğiliminin de o denli artacağını vurgulamıştır.
- Bireyin fiziksel kapasitesi de tükenmişliğin önemli tetikleyicilerinden biridir (Duxbury, 1984). Bireyin fiziksel kapasitesi ne kadar düşük olursa psikolojik rahatsızlıkların bünye üzerinde somut etkileri de o kadar fazla olacaktır. Fiziksel kapasitesiyle birlikte acı eşiği de düşük olan bireyler için tükenmişlik riskinin daha fazla olduğu vurgulanmaktadır.

2.4.3. Tükenmişliğin örgüte bağlı nedenleri

Örgüte bağlı olarak tükenmişliğe neden olan etkenler ise şu şekilde tanımlanmaktadır;

- Bireyin örgüt amaçlarını idrak edememesi ve buna uygun çalışmaması örgüt içerisindeki ahengi bozarak örgütü aşağıya çekecektir. Buna neden olan birey ise kısa süre içerisinde tespit edilip uyarılır herhangi bir iyileşme eğilimi göstermediği takdirde ise örgütten kısa süreli veya tam zamanlı olarak uzaklaştırır. Bu dışlanmaya maruz kalan bireyin ise tükenmişliğe doğru adım atacağı belirtilmiştir (Gürsel, 1995).
- Torun (1995) ise bireylerin iş süresinin olabildiğince azaltılması gerektiğini vurgulamaktadır. Bireyler iş yerlerinde aynı yüzlerle karşılaşmaya devam ettikçe hayatlarının artık değişmeyeceği düşüncesine kapılıp, işlerini karşı heyecanlarını yitirmekte ve tükenmişliğe maruz kalma oranları artmaktadır görüşü bulunmaktadır.
- Srinivas (2002) çalışma arkadaşlarından ve üstlerinden sosyal anlamda destek görmeyen bireylerin kendilerini örgütten dışlanmış ve yalnız hissederek örgüt amaçlarından uzaklaştıklarını bu nedenle de tükenmişliğe yakalanma

ihtimallerinin fazla olduğunu vurgulamıştır. Maslach ve Pines (1978) ise astların ve aynı düzeyde çalıştığı arkadaşlarının sorunlarıyla çok fazla ilgilenen, çok fazla iletişim içerisinde olan bireylerin tükenmişlik eğilimlerinin daha fazla olduğunu belirtmişlerdir.

- Bir başka örgütsel neden ise tek bir rol için birden fazla adayın olması durumu olduğu belirtilmiştir (Eisenstat ve Felner 1984). Adaylar bu rolü kapabilmek için uğraşırken örgütün temel amaçlarını ve kendi sosyal yaşantılarını ikinci plana atacaklardır. Bir kişilik olan bu rol dolduğu zaman ise kendini bu role hazırlamış diğer adaylar büyük bir boşluk içerine düşüp örgüt içi heyecanını kaybedip tükenmişliğe doğru sürüklenecekleri düşünülmektedir (Um ve Harrison, 1998).
- Meier (1983) tükenmişlik konusunda bireylerin aynı pozisyonda çalışma sürelerine ve maaşlarına değinmiştir. Uzun süre aynı pozisyon ve maaş skalasında çalışan bireylerin tükenmişliğe daha meyilli olduklarını belirtmiştir. Gezer (2009) ise bu konuda adaletli bir maaş dağıtımından ziyade ödüllendirme sisteminin tükenmişlik konusu üzerinde önemli bir neden olduğunu belirtmiştir.
- Örgütsel nedenlerin en önemlilerinden biri de Maslach ve Leiter (1997) tarafından üzerinde durulan iş güvenliğinden yoksun çalışma ortamıdır. Bununla birlikte örgüt içerisinde duygusal ve cinsel olarak tacize uğrayan ve yapmak istemedikleri işlere zorlanan bireylerin de tükenmişliğe yakalanma ihtimallerinin fazla olduğu vurgulanmaktadır.
- Burke ve Greenglass (2001) örgüt içerisinde bir geri bildirim sisteminin olmaması, bireylerin adaletli bir değerlendirmeye tabii tutulmaması ve bunlara bağlı olarak örgüt içerisinde aksayan yönler göre önlem alınması ve yeniden yapılanmaya gidilmemesi nedeniyle bu örgüt içerisinde bulunan bireylerin tükenmişlik anlamında daha fazla risk altında olduklarını belirtmişlerdir.

Örgütsel ve bireysel anlamda birçok neden yüzünden meydana gelen tükenmişlik, aynı koşullar aynı nedenler oluşturulsa bile her bireyde aynı tükenmişlik düzeyine sahip değildir (Aslan vd., 1996). Bireylerin olaylara hangi açıdan baktığı, acı eşiklerinin yüksekliği, sorunlarla mücadele edebilmek için geliştirdikleri savunma mekanizmalarına göre aynı koşullarda farklı tükenmişlik düzeylerine sahip oldukları belirtilmektedir (Sever, 1997). Kısacası aynı koşullar altında bir birey tükenmişlik eğilimi gösterirken, aynı koşullar altında aynı ortamda bu duruma maruz kalan bireylerde tükenmişlik görülmeyebilir şeklinde görüş belirtilmiştir (Ardıç ve Polatçı, 2008).

2.5. Tükenmişlik Belirtileri

Tükenmişlik aniden ortaya çıkan bir rahatsızlık değildir. Küçük belirtilerle başlayan ve bu belirtilerin birleşerek zincirleme hasarlar oluşturduğu bir durumdur. Küçük belirtiler esnasında da teşhis konulabildiği gibi belirtiler çok bariz belirgin olsa da tam teşhis koyulamayan sinsi bir rahatsızlık olduğu belirtilmiştir. Tükenmişlik belirtileri yaygın olarak üç başlık altında toplanmaktadır. Bunlar; fiziksel, davranışsal ve psikolojik belirtilerdir. Ancak bu belirtiler tükenmişlik sebeplerinde olduğu gibi kişiden kişiye değişiklikler gösterdiği düşünülmektedir (Figler, 1978; Gaff, 1978; Cardinell, 1981).

2.5.1. Fiziksel belirtiler

- Birey uzun süre dinlenmiş olsa bile kendini yorgun ve fiziksel olarak yetersiz hissetme
- Uzun süre etkisini gösteren baş ağrıları (Gaff, 1978).
- Sindirim sistemi organlarının tahribatı.
- Saatlerce uyusa dahi uykusuz hissetme ve her fırsatta uyuma isteği (Hendrickson, 1979).
- Nefes darlığıyla başlayan ve solunum yollarında ciddi hasarlar oluşturan rahatsızlıklar.
- Süreklilik arz eden solunum yolları enfeksiyonları ve gribal enfeksiyon.
- Tansiyonun yüksek oranda artış veya azalış göstermesi.
- Kalp çarpıntılarının artması ve kalp ritim bozuklukları (Figler, 1978).
- Kas ağrısı ve krampları.
- Eklem bölgelerinde sebebi belirlenemeyen ağrılar.
- İştahsızlık ve bunun akabinde gerçekleşen kilo kaybı.
- Cilt bozuklukları ve ağız içerisinde ve çevresinde oluşan yaralar (Potter, 1995).

2.5.2. Psikolojik belirtiler

- Bireyin ruh halinin sürekli değişkenlik göstermesi.
- Bireyin çevresindeki inşalara karşı güvenini yitirmesi.
- Yalnız kalma isteği ve soyutlanma çabası (Cardinell, 1981).
- Hayal kırıklıkları için toleransın giderek azalması.
- Tüm insanlara ve olaylara kuşku ve şüpheyle yaklaşmak.
- Diğer insanların kendisine yardım etmeyeceği düşüncesi.

- Çaresizlik hissi.
- Risk almaktan ve yaratıcılık uzaklaşma (Maslach ve Jackson, 1981).
- Hiçbir şeyden memnun olmama ve sürekli insanları eleştirme (Çam, 1992).
- Bireyin değer yargılarında ve inançlarında zayıflama ve keskin değişimler yaşanması.
- İnsanlara karşı kin ve nefret duyguları beslemek (Sürgevil, 2005).

2.5.3. Davranışsal belirtiler

- Performansta ve çalışma saatlerinde düşüş.
- Düzensiz ve yetersiz beslenme
- Mola ve iş araları zamanlarını uzatma, işten kaytarabilmek için her fırsatı değerlendirme (Üstün, 1995).
- Aşırı sinirli ve öfkeli olma.
- Bireyin öz güvenini, kendisi ve çevresine olan saygısını yitirmesi.
- Hevesinin çok çabuk kırılması ve ani moral düşüklükleri yaşayarak olmayacak durumlara ağlama davranışı sergilemesi (Şahin, 2007).
- Tütün, alkol ve kumar gibi zararlı alışkanlıklar edinme ve bunları bir saplantı haline getirme.
- Gereksiz ilaç kullanımı (Çabuk, 2015).
- Sürekli intihar etmeyi ve ölümü düşünme.
- Fiziksel acılardan zevk alma (Sürgevil, 2005).

2.6. Tükenmişlikle Başa Çıkabilme Yolları

Tükenmişlikle başa çıkabilmek için öncelikle erken teşhis çok önemlidir. Bununla birlikte başa çıkabilmek için tükenmişliğe maruz kalan bireyin ve bağlı bulunduğu örgütün yerine getirmesi gereken önemli yollar vardır. Bu yollar bireysel ve örgütsel olarak iki başlık altında incelenmektedir (Cardinell, 1981).

2.6.1. Tükenmişlikle başa çıkabilmede bireysel yöntemler

Bireylerin öncelikle kendilerini iyi tanımaları ve yeteneklerine hâkim olmaları gerekmektedir. Zihninin ve fiziksel kapasitesinin sınırlarını tanımlayabilmek bireye tükenmişlikle başa çıkabilmede en büyük yardımcılarından bir tanesi olacaktır. Kendisini iyi

tanımlayan veya tanımlamaya çalışan gerçekçi bireylerde bundan sonraki aşamada ise çalıştığı örgütün amaçlarını iyi benimsemesi ve beklentilerini buna göre belirlemesi beklenir (Glogow, 1986). Tümkaya (1997) kişi ve örgüt arasında beklenti gerçeklik arası fark büyüdükçe bireyin içinde büyük çatışmalar yaşanmaya başlar ve örgütün karşılayamayacağı beklentiler bireyi tükenmişliğe iter şeklinde bu konudaki görüşlerini belirtmiştir.

Tükenmişlikle başa çıkabilmede önemli yollardan bir tanesi de Tan'a (1992) göre; bireyin iyi bir iletişim etkileşimi içerisine girebilmeyi başarabilmesidir. Birey sorunlarını, karşılaştığı engelleri meslektaşları ve üstleriyle düzgün bir iletişim kanalı sayesinde paylaşarak bu sorunları başlamadan çözebilir. Bu sayede içine atmasına gerek kalmayan sorunlar bir çığ haline gelmeden önlenir ve tükenmişliğe karşı önlem alınmış olur görüşü vurgulanmıştır.

Watts (1990) ise bireylerin sadece kendilerini iyi tanımlarının ütopik olmayan hedefler belirlememelerinin yeterli olmayacağını belirtmiştir. Bu tarz bireylerinde tükenmişliğe yakalanabileceğini belirtmiş ve buna önlem olarak bu bireylerin kendilerini her anlamda geliştirmeleri ve yenilikleri açık olmaları gerektiğini önermiştir. Cherniss (1981) bireyler kendilerini ne kadar geliştirirlerse geliştirsinler veya başarıma güçleri ne kadar fazla olursa olsun eleştirileri açık değilse ve etraflarındaki bireylerin görüşlerini göz ardı ediyorsa bu tarz bireylerinde tükenmişliğe yakalanma ihtimalleri olduğunu belirtmiştir.

Tükenmişliğe yakalandığı teşhis edilen bireyler için en başarılı yollardan bir tanesi ise Maslach'a (1976) göre bireyin öncelikle stresi tanımlaması ardından da bir stres türevi olan kendi rahatsızlığı tükenmişliği araştırıp bu konuda bilgi sahibi olması gerekmektedir. Bu durumu içeriden çıkılmayacak kadar zor bir rahatsızlık olarak görmeden üstesinden gelebileceği konusunda kendisini inandırması gerekmektedir şeklinde öne çıkarmıştır.

Maslach ve Goldberg (1998) tükenmişliğe yakalanan bireylerin öncelikle hayatlarında huzursuzluk yaratan insanları ve aktiviteleri belirleyerek bunlardan kurtulmaları gerektiğini vurgulamışlardır. Bunu birden yapmak mümkün olmayacağı içinde bireylere öncelikle kısa süreli tatiller, iş sonrası yeni hobiler edinmeyi önermiş başarısız olunması ve huzursuzluk devam ettiği takdirde ise daha keskin çözümler olan iş değişikliği hatta gerekirse yaşanılan şehrin veya ülkenin değiştirilmesini önermişlerdir.

Tükenmişlikle başa çıkabilmede bir diğer yol ise Coakley (1992) tarafından önerilen müzik ve spordur. Bireyin stres içine girdiğinde ve öfkeliğinde müzik dinleyerek ortamdan soyutlanmasını önermiştir. Bireyin çalışma saatleri dışında kalan süresinde kesinlikle spora da yer ayırmasını hatta sporla müziği birleştirmesi gerektiğini vurgulamıştır. Ancak spor konusunda önemli bir konuya değinmiş ve sporu para için yapmalarını gerektiğini

belirtmiştir. Başka bir iş kolunda çalışan bireyin ekstra olarak spordan da para kazanmaya çalışmasının fazladan bir stres ve tükenmişlik kaynağı olarak tanımlamıştır.

2.6.2. Tükenmişlikle başa çıkabilmede örgütsel yöntemler

Tükenmişliğin önlemlerinin en baştan alınması ve kalıcı hasarlar oluşturmaması için örgütsel yöntemler bireysel yöntemlere göre daha keskin ve uzun dönemde daha etkilidir. Bireysel yöntemlerde sorumluluk tamamen tükenmişlikle baş edebilmek zorunda olan bireydedir ve bireyin azmine ve savaşılabilmek gücüne bağlıdır. Örgütsel yöntemler ise örgüt içerisinde bulunan tüm bireylere yönelik olduğu için bu bireylerin tükenmişliğe yakalanmadan bu konu hakkında bilgi sahibi olmalarına olanak tanır. Tüm bireylerin tükenmişlik konusunda bilgi sahibi olması, olası bir tükenmişlik riskinde daha çabuk teşhis koyabilme olanı sağlar ve bununla birlikte tükenmişliğe yakalanan bireye yalnız değil hissi daha rahat verilebilir görüşü ortaya konulmuştur (Rogers, 1984).

Canman (1995) tükenmişlik mücadelesinde örgütün üzerine düşen en önemli görevlerden birinin; bireylere yapacaklara işin sınırlarını çok iyi çizerek, iş tanımının doğru bir şekilde yapılmasının olduğunu belirtmiştir. Bu sayede iş sınırlarını bilen birey beklentilerini işe başlarken bu doğrultuda yapacak ve hayal kırıklıkları en az seviyeye indirilmiş olacaktır. Bunu sağladıktan sonra örgütlerin bununla yetinmeyip, örgüt içi eğitimlere ara vermeden devam etmesi ve çalışanların sürekli kendilerini geliştirmelerine yardımcı olmayı amaçlamaları gerektiği olduğunu belirtmiştir.

İş standartlarının sadece örgüt amaçları göz önünde bulundurularak değil, çalışanların ihtiyaçları ve isteklerini örgüt amaçlarıyla harmanlayarak belirlemek, tükenmişlikle başa çıkabilmede önemli yollardan biri olacaktır. Çalışanların iş yükü eşit miktarda paylara bölerek dağıtmak, başarılı çalışanları ödüllendirmek ve çalışanların da görüşlerini rahatça belirtebilecekleri bir iletişim ortamı yaratmak yine örgüt yarına olacak unsurlardan olduğu belirtilmiştir (Maslach ve Goldberg, 1998).

Sabuncuoğlu (1996) adaletli bir ücret dağılımının örgütün temel tutanaklarından biri olduğunu ve tükenmişlikle mücadelede önemli yollardan biri olduğunu belirtmektedir. Ancak bireylerin sadece uygun ücretlendirme ve düzenli aldıkları zamlarla tam anlamıyla tatmin olmayacakları ve sosyal saygınlık kazanabilmek adına ödüllendirilmek ve yükselmek isteyeceği de göz ardı edilmemelidir. İşini doğru yapan çalışanın, üstlerinden aldığı sözel ödüllerin bile kimi zaman ücretlerine aldıkları zamdan daha fazla mutlu olmalarını neden olduğu vurgulanmıştır.

Doğru bir geri bildirim sistemi oluşturarak, örgüt içerisinde oluşabilecek sorunları önceden kestirebilmek ve geri bildirimler eşliğinde elde edilen sonuçlara göre örgüt içerisinde değişimlere ve yeniliklere gitmek örgüt için önemli amaçlardan biridir ve tükenmişlikle başa çıkabilmek için hayati önem taşır. Geri bildirim sistemi ne kadar iyi işlerse örgüt içerisinde oluşabilecek çatışmalar ve aksaklıklar da o kadar azalacak ve tükenmişliğin önemli derecede önüne geçebilmek mümkün olabilecektir. (Glogow, 1986).

Selçukoğlu (2001) ise tükenmişlikle başa çıkabilmek için çalışanların keyifli anlar geçirebileceği sürelerin yükseltilmesine değinmiştir. Bireyler çok uzun süre çalıştırmayıp molalarda ve yemek aralarında onlara keyifli aktiviteler sunulmasını önermiştir. Çalışanların iş sonrası sosyal hayatını renklendirmek ve tatil organizasyonları düzenlemek dâhil örgütün üzerine düşen görevlerden biridir ve bunları sağlayan örgütlerde huzurun daha fazla olduğu ve tükenmişlik yaşanma oranların çok az seviyelere indiğini belirtmiştir.

2.7. Tükenmişliğin Sonuçları

Tükenmişlikle ilgili ilk çalışmalar yapıldığında konunun öncülerinden Maslach (1982) tükenmişliğin sonuçlarını tükenmişliğin belirtilerinde olduğu gibi bireysel ve örgütsel olarak iki grupta sınıflandırmıştır. Ancak yapılan çalışmalar sonrasında tükenmişlik sonuçlarını sadece bu iki grup altında toplamının yetersiz olacağı kanısına varılmış ve sonuçlara aile hayatı boyutunu da eklemek uygun görülmüştür. Bu nedenle tükenmişlik sonuçlarını üç başlık altında incelemek mümkün olacaktır (Potter, 1995;Burke ve Greenglass, 2001). Genel görüş üç sınıflandırma şeklinde olsa da günümüze yakın çalışmalarda Maslach tarafından uygun görülen iki tür sınıflandırılmanın da bazı çalışmalarda kullanıldığı görülmektedir (Aydın, 2015).

2.7.1. Tükenmişliğin bireysel sonuçları

Tükenmişlik sonuçları bireyi öncelikle duygusal anlamda erozyona uğratacaktır. Tükenmişliğe yakalanan birey sevilmediği, yalnız kaldığı ve hiçbir işi beceremeyeceği gibi olumsuz duygularla yaşamaya başlar. Duygusal eksiklikler ise psikolojik sorunları tetikler. Birey bu kez etrafındaki herkesin kendisine zarar vermeye çalıştığını düşünmeye başlar. Bir savunma mekanizması oluşturmaya çalışır. Bu savunma mekanizması kimi zaman saldırgan davranışları tetikler. Birey yine bu süreçte kendini yaptığı işten üstün görmeye başlar ve işin kendisi için angarya olduğunu düşünmeye başlar. Duygusal ve psikolojik rahatsızlıklar ise çığ gibi büyümeye başlar ve bireyi fiziksel olarak güçsüz bırakır. Birey herhangi bir sağlık problemi olmasa dahi psikolojik sorunlar bireye fiziksel acılar yaşadığını düşündürür. Birey

kendisini sürekli yorgun hisseder ve hiçbir dinlenme süresi kendisine yeterli gelmemeye başlar. Tükenmişlik teşhisi konulmaz ve tedavi edilmezse birey kendini inandırdığı fiziksel acıların gerçekleştiğini ve tedavisi zor olan hastalıklar edindiğinin farkına varacaktır tanımlamaları yapılmıştır (Sürgevil, 2006; Polatçı, 2007).

Maslach (2003) tükenmişliğin bireysel sonuçlarına; bireyler yaşadıkları psikolojik ve fiziksel rahatsızlıkların sorumlusu olarak etraflarındaki insanları görmeye başlarlar ve bu insanlardan uzak durma eğilimi gösterirler. Yalnız ve izole edilmiş bir hayat yaşamak isterler. Bu süreç içerisinde inançlarında değişiklikler görülebilir veya birey tutku haline dönüştüreceği yeni uğraşlar bulmaya çalışır. Gününün uzun bir bölümünü bu uğraşlara adan ve hayatının tek anlamı bu olmaya başlar. Bu uğraşların kendisini rahatlatmış, sorunları ve acılarını unutturduğunu düşünen birey her geçen gün fizyolojik ihtiyaçlarından da uzaklaşır ve ciddi hastalıklarla karşı karşıya kalır şeklinde değişmiştir.

Tükenmişliğin bireyi en fazla zarara uğratan sonuçlarından biri ise; bireyin işe karşı sorumluluklarından vazgeçmesi, heyecanını yitirmesi evresidir. Birey işe gitmek için kendisinde yeterli gücü bulamaz ve işten kaçma davranışı sergiler. İşe gittiği zamanlarda ise beklentiler içerisine girer. Bu davranış bozuklukları zamanla bireyin işinden kısa süreli veya tamamen uzaklaştırılmasına ve tükenmişliğe mahkum kalmasına neden olabilecektir (Işıkhani, 2004).

Tükenmişliğe boyun eğmiş bireylerin kendilerini bu noktaya getiren sebeplerden, acılardan uzaklaşabilmek için kötü alışkanlıklara başvurdukları söylenebilmektedir (Izgar, 2000). Birey öncelikle fiziksel acılarını dindirebilmek ve psikolojik rahatsızlıklarından kurtulabilmek için bilinçsiz ilaç kullanımına başlar. Kimi zaman ilaçların fayda etmediğini düşünür kimi zaman ise bilinçsiz kullandığı ilaçların yan etkilerinin doğurduğu yeni hastalıklarla baş etmek zorunda kalır. İlaçtan aradığını bulamayan bireyler ise çareyi sigara, alkol, uyuşturucu maddeler ve kumar gibi zararlı alışkanlıklarda aramaya başlar. Bu maddelere bağımlılık bireyi sadece fiziksel anlamda tüketmekle kalmayıp maddi anlamda da çöküşe uğratacak ve tükenmişliği geri dönülmez bir noktaya getirecektir görüşü vurgulanmıştır.

2.7.2. Tükenmişliğin örgütsel sonuçları

Tükenmişliğin en büyük olumsuz sonuçlarından olan bireysel performans düşüklüğü doğal olarak örgütsel performansı da etkileyecektir. Örgüt içerisinde adaletsiz tutumlar olduğunu düşünen birey, bu adaleti kendi sağlama yolunu seçer. Performansında sürekli düşüşler olur. İşten olabildiğince kaçmaya çalışır ve tüm izin imkanlarını kullanır. Bilinçli bir

şekilde iş kazalarına dahi sebep olan birey, müşterileriyle ilişkilerini de tamamen alaycı bir şekilde yürütmeye başlamıştır. Bireyin sergilemiş olduğu bu olumsuz tavırlar örgütün işlerinin sekteye uğramasına, amaçlarından sapmasına ve çalışanlar arasında örgüt içi çatışmalar yaşanmasına neden olacaktır. Örgütte tükenmişliğe yakalan insan sayını da artırabilecek bu durum, örgütü geri dönüşü çok zor olabilecek bir çukur içine dahi çekebilir (Maslach vd., 2003; Aktuğ vd., 2006).

Sürgevil (2006) ise tükenmişliğe yakalanan bireylerde gözle görülür bir performans düşüklüğü yaşanmayabilir veya bu bireyler örgüte karşı olumsuz hisler beslemeden performans düşüklüğü yaşarlar. Ancak bilinçli bir şekilde örgüte zarar vermeye çalışmazlar. Bu durumda bireylerin genellikle unutkanlık ve yorgunluk yüzünden örgüt için önemli gelişmeleri hatırlayamamaları yüzünden örgütü sekteye uğratabilecek sonuçlarla karşılaşılır şeklinde açıklamıştır. Bu süreçte iş kazalarını da sıkça görmek mümkün olabilecektir.

Tükenmişlik yaşayan bireylerin örgüt için olumsuz emsal teşkil edebilecek zararlarından birinin de müşterilerle olan ilişkileri olduğu belirtilmiştir (Izgar, 2003). Birey bu süreçte müşterilerin isteklerini göz ardı etmeye başlar. Müşterilerle alaycı bir şekilde iletişim kurmaya başlar. Müşterinin duygularını hiçe sayan kaba ve kabul edilemez davranışlar sergiler. Bu olumsuz davranışlar silsilesi ise müşterilerin örgüte bağlılıklarına göre örgütten ayrılmalarına yol açabilmekte ve örgütün ivmesini kaybetmesine neden olabilmektedir.

Örgütleri olumsuz etkileyen sonuçlardan bir başkası ise; bireyin sık sık izinsiz ve haber vermeden işe gelmemesi sonucunda oluşan olumsuz durumlardır. Birey işe gelmediğinde mecburen iş gücü örgütün diğer çalışanları arasında paylaşılır. Bu durum diğer örgüt çalışanlarının kendi işlerini de düzgün yapmalarına engel olacaktır. Bir başka sorun ise iş gücü yüksek olmasına ve örgüte kazandırabileceği çok fazla şey olmasına rağmen erkenden emekli olan bireylerin oluşturduğu sorunlardır. Tükenmişlik sonrası çalışamayacak durumda olduğunu düşünen birey, kimsenin beklemediği anda işi bırakır ve örgüt yerini doldurmakta zorluk çekerek olumsuz bir profil sergileyecekleri vurgulanmıştır (Tepeci ve Birdir, 2003). Ancak işten ayrılmaya cesaret edemeyen bireylerde vardır. Bu bireylerin ise gönülsüz ve zoraki bir şekilde işe gittikleri ve örgüt içerisinde olumsuz bir hava oluşmasını sağladıkları belirtilmiştir (Cooley ve Yovanoff, 1996).

2.7.3. Tükenmişliğin aile hayatını etkileyen sonuçları

Tükenmişlik yaşamaya başlayan bireyin sosyal yaşantısındaki davranışlarında da değişimler görmek mümkün olacak ve aile yaşantısını da olumsuz etkileyeceği düşünülmektedir (Taycan vd., 2006). Birey eve normal saatinden daha geç gelmeye veya

gelmeye başlayabilir. Bu durum yalnız kalma isteğinin bir sonucudur. Eve geldiğinde ise ev halkından uzak kalmaya çalışan birey sık sık yalnız kalabildiği odalara gitmeyi tercih etmeye başlar. Ev halkıyla iletişim kurmak zorunda kaldığı durumlarda ise umursamaz ve tepkisiz davranışlar sergiler. Duygusal yetilerini kaybeden bireyin aile fertlerine karşı baştan savma cevaplarla iletişimi sonlandırma yolunu seçeceği belirtilmiştir (Ardıç ve Polatçı, 2009). İş hayatında yaşadığı olumsuzlukları ailesiyle paylaşmayan birey bunu iki nedenle yapmaktadır. İlk neden bireyin ailesini de bu sorunlara ortak etmek istememesi gibi gözükmektedir. İkinci neden ise bireyin yaşadığı sorunlara karşı bir darbeye ailesinden yemekten korkması olarak gösterilmektedir. Ancak bu iki durumda birey aile fertleriyle arasındaki güven ilişkisini kaybettiği gibi yardım alabilecek durumda dahi olsa bu yardımlardan mahrum kalıp tam anlamıyla tükenmişliğe hapsolacağı öne sürülmektedir (Sürgevil, 2006).

Tükenmişlik tıpkı nedenlerinde olduğu gibi sonuçlarında da bireylere göre değişiklikler göstermektedir. Bireyler yalnızlaşma, uzaklaşma gibi davranışlar sergileyebildikleri gibi kavgacı ve suçlayıcı bir tavır içerisine de girebilir. Bu süreçte birey yaşadığı hayal kırıklıklarının sebebi olarak aile fertlerini görmekte, yeteri kadar yardım alamadığından yakınmakta ve her fırsatta aile fertleriyle kavga etme eğilimi göstermektedir. Bu durum ise eşlerin ve çocukların mutsuz bir hayat geçirmelerine neden olmakta ve kendi iş hayatlarında tükenme göstermelerine neden olduğu ortaya çıkarılmıştır (Maslach ve Jackson, 1982).

Yıldız ve Güven (2009) ise olaya farklı bir açıdan yaklaşmış ve bu kez aile fertlerinin tükenmişlik yaşayan bireyi suçlayıcı tavırlar sergilemesinden bahsetmiştir. Birey çalışma hayatında yaşadığı duygusal çöküntü yetmezmiş gibi aile fertleri tarafından da sürekli başarısız olmakla suçlanmakta ve her geçen öz güvenini tamamen kaybetmektedir. Bu süreçte maruz kalan bireylerin ise tükenmişliği yenebilmeleri daha zor olarak görülmektedir.

Aile içerisinde yaşanan tüm bu olumsuzluklar ise boşanmalara, gelişimine sağlayamayan ve kötü alışkanlıklar edinmiş çocukların yetişmesine ve toplumun ciddi anlamda hasar görmesine neden olabilmektedir. Çocukların anne baba sevgisinden mahrum büyümesinin de etkilerden biri olduğu belirtilmiştir. İş hayatındaki başarının aile hayatının getirdiği huzura tercih edildiği gözlemlenmektedir (Gezer, 2009).

2.8. Sporda Tükenmişlik

Çağımızda gelişen her şey gibi insan vücudu da ciddi bir gelişim ve evrime uğramıştır. Homeostaz olarak adlandırılan iç dengeyi koruyabilmek için fiziksel olarak gelişmek zorunda kalıp bir evrime uğradığı belirtilmektedir. Sporla uğraşan bireyler vücudun korumak zorunda olduğu iç dengeyi kimi zaman aşacak ve bozacak davranışlar sergilerler. Kazanma, başarılı

olma içgüdüleriyle vücutlarına aşırı yük bindiren sporcularda iç dengede ciddi dalgalanmalar görülebilir. Vücut ise aniden değişen iç dengeyi düzeltebilmek için tepki gösterir, dengesizlik devam ettiği durumlarda ise aşılın iç dengeye adapte olmaya çalışır. Vücuttan gelen bu talebe adapte olabilen sporcularda başarı gözlemlenirken, adapte olamayan sporcular ise spor stresi kavramının ortaya çıkmasına sebep olmuşlardır (McEwen, 1998). Bomp (1999) ise, sporcunun psikolojik ve fiziksel açıdan kapasitesi dikkate alınmadan yapılan antrenmanların ve performans artırma çabalarının sporcuları öncelikle fiziksel olarak zor durumda bıraktığını buna bağlı olarak ise stresle başlayan zihinsel olumsuzluklar sürecine başlattığını belirtmiştir. Sporculara çok fazla yüklenmenin, gereğinden fazla yaptırılan antrenmanın başarı getireceği düşünülse de bu durumun antrenman ve rejenerasyon süreleri arasında dengesizlik yaratacağı, sporcunun yorgunluğunun katlanarak artacağı ve antrenman dışı kalan sürelerde stres yaşamasına neden olacağı düşünülmektedir (Lehmann vd., 1999).

Sporcuların vücut dengesini aşacak şekilde antrenman temposuna ayak uydurma çalışmasının ciddi bir stres unsuru olduğu bilinmekle birlikte bunun tek başına spor stresini açıklamaya yeterli olmadığı (Jones ve Hardy, 1990) ve kazanma, kaybetme içgüdüleri etrafında şekillenen rekabet ortamının da önemli bir spor stresi nedeni olduğu belirtilmektedir (Feltz, 1992). Bu iki önemli nedene ek olarak ise çok fazla sayıda spor stresi nedeni olduğu belirtilmektedir. Başarılı sporcuların sürekli iyi sonuçlar elde etmek zorunda kalması (Scanlan vd., 1991), genç ve küçük yaştaki sporcuların yaşlıları tarafından dışlanması, okul çağındaki sporcuların spor ve okul arasındaki dengeyi sağlayamaması, hayatını kazanabilmek için spor dışında işlerde de çalışanların spor iş dengesini sağlayamaması (Noblet ve Gifford, 2002), çalıştırıcıların iletişim ve geri bildirim eksiklikleri, takım arkadaşları arasındaki iletişim eksikliği, ailenin sporu desteklememesi gibi nedenlerde önemli spor stresi yaratıcıları olarak görülmektedir (Gould vd., 1993).

Scanlan vd., (1991), sporcuların strese çok fazla anlamda maruz kaldıklarını belirtmiş ve beş ana stres yaratan kaynak altında toplamışlardır. Bunlar; rekabetin olumsuz yönleri, negatif anlamda ilerleyen ilişkiler, yeterli maddi kazanç ulaşamayan veya genç sporcularda spor ekipmanlarının çok maliyetli olması, zaman sınırlamalarının olması ve yetenekler konusunda şüphe duyulması olarak vurgulanmıştır. Rekabetin olumsuz yönlerinden bir tanesini Holt ve Hogg (2002); sporcular takım arkadaşlarıyla forma rekabetine, rakipleriyle ise kazanıp kaybetme rekabetine girerler ancak onları en çok strese sokan sebep oyun hızının her geçen gün artması ve sporcuların bu yeniliklere uyum sağlamak için ciddi efor sarf etmeleri olarak açıklamaktadır.

Sporcu streslerinin önemli bir kısmı ise öğrencilik hayatı devam ederken spora devam eden sporcularda görülmektedir. Yaşıtlarına göre sporda daha başarılı olanlar okul hayatları devam ederken daha iyi bir takıma transfer olabilir ve transfer oldukları takımın şehrine taşınmak zorunda kalırlar. Bu durumda yeni bir okul yeni bir arkadaş grubu genç yaştaki sporcu için stres oluşturabilir ve eski takımında gösterdiği performansı gösterememesine neden olabilir (Finch ve Gould, 1996). Hardy (1992) ise genç sporcuların gençlik yıllarında stres yaşamaları bile spordan para kazanma çağı ve gençlik yıllarında çektikleri cefaların karşılığını alma zamanlarının geldiğini düşündüklerinde başarılı olamazlarsa gençlik yıllarının boşa gittiğini düşünerek stres yaşamaya başlarlar şeklinde farklı bir bakış açısıyla yaklaşmıştır. Bazı öğrenciler için spor sadece bir hobi olarak görülürken bazı öğrenciler ise ileride yapacakları meslek olarak benimsemişlerdir. Kimi öğrenciler ise hem sporda hem öğrencilik hayatında başarılı olmuş ve zor olsa da ikisini birden yürütmeyi belirli bir süre başarmışlardır. Bu tarz sporcularda ise okul hayatı boyunca bir tarafa ağırlık vermedikleri için antrenman ve ders saatleri çakıştığında ikisinden birinden feragat edecek olmaları önemli bir stres kaynağı olarak görülmektedir (Chartrand ve Lent, 1987). Okul ve spor hayatında aynı anda başarılı olan bireyler yaşları ilerledikçe hem antrenman temposu ve yoğunluğu artmakta hem de okul hayatı daha zorlaştığı için hayatlarında ilk kez iki alandan birinde başarısız oldukları gerçeğiyle yüzleşecek ve ciddi bir stres ortamı içerisinde kalacaklardır şeklinde görüş belirtilmiştir (Humphrey vd., 2000).

Önemli sporcu stresi kaynaklarından bir tanesi ise sporcu antrenör ilişkisi olarak belirtilmiştir. Bazı takımlarda antrenörlerin yeteri donanımda olması ancak sporcuların beceri sınırlarının antrenörün donanımlarıyla örtüşmemesi, antrenör ve sporcu ilişkilerini bozmaya neden olabilecek ve stres ortamı yaratabilecekken, antrenörün takım seviyesinin altında kaldığı, yeterli donanıma sahip olmadığı durumlarda da sporcular kendilerini yeteri kadar geliştirme fırsatı bulamayacak ve başarısızlıklar strese yol açacaktır. Sporcuların ve antrenörlerin donanım yetenek dengesini sağladıkları durumlarda ise iki taraf başarılı olduğu için kişisel egolar ve öne çıkma eğilimleri takım içerisinde strese neden olabilmektedir. Yine antrenör ve sporcular arasında olumlu bir iletişim akışı ve geri bildirim sistemi kurulmaması, adaletli forma dağıtımının yapılmaması da sporcular üzerinde stres yaratabilecek nedenler arasında gösterilmiştir (Donnelly, 1993). Jowett (2007), sporcuların antrenörlere göre daha savunmasız olduklarını belirtmiş ve istedikleri kadar iyi olsalar da antrenör şans vermediği sürece yeteneklerini gösterme fırsatı bulamayacaklarını ve stres yaşayacaklarını öne sürmüştür.

Tiryaki (2000) sporcu streslerinin nedenlerini şu başlıkları altında toplamıştır:

- Rakip takım taraftarları tarafından alınan olumsuz tepkiler ve kimi zaman kendi taraftarları tarafından uğranılan saldırı ve olumsuz tutumlar
- Risk oranı yüksek olan sporlarla uğraşan sporcuların salgıladıkları yüksek adrenalinin süreklilik arz etmesi sonucu strese dönüşmesi.
- Sporcuların yaşadıkları sakatlıklar ve sakatlık sonrası spora istediği gibi dönememe korkuları.
- Müsabaka için farklı ülkelere giden sporcuların saat farkından dolayı uyku düzenlerini ayarlayamamaları, yemeklere ve iklime adapte olamamaları sonrası yaşadıkları stres.
- Sporcuların genç yaşlarda yanlış rol model seçimi yapması veya yanlış spora yönlendirilmeleri.
- Ailelerin sporu desteklememesi sonucu aile içerisinde yaşanan çatışmalar.
- Sporda anında karar vermek zorunda olan sporcuların çok fazla etkileşim içerisinde kalıp yanlış kararlar alması sonucu müsabaka içerisinde yaşadıkları stres.
- Rakiplerin daha iyi olduğu ve yenilginin kaçınılmaz olduğunu düşünen sporcuların yaşadığı stres.
- Müsabakaların adil yönetilmediği fikrine kapılan sporcuların yaşadığı stres.

Stresin büyük oranda tetiklediği tükenmişlik çalışma hayatı ve aile hayatında baş gösterebildiği gibi artık sporcular arasında da ortaya çıkabilmektedir. Spor tükenmişlikle başa çıkabilme yollarından bir tanesi olarak gösterilmesine rağmen, sporu para kazanmak gayesiyle yapan ve tek kazancı spor üzerinden olan bireylerin, spordaki rekabet olgusunun yarattığı aşırı baskı ve stres ortamına dayanamayarak tükenmişliğe maruz kaldıkları düşünülmektedir (Schaufeli vd., 2012). Sporcu tükenmişliğine dair literatürdeki ilk bilgiler Smith (1986) tarafından kazandırılmıştır. Sporcu tükenmişliği; sporcuların, yarışma ve müsabakalara hazırlık süreçlerinde ağır antrenman temposunun ortaya çıkardığı fiziksel ve mental yorgunluğa yeterli direnci gösterememesi ve kaybetme duygusunun ortaya çıkardığı stres unsurlarıyla baş edememesi sonucu fiziksel ve duygusal yetilerini tüketmesi şeklinde tanımlanmaktadır.

Tükenmişliğin Maslach ve Jackson (1981) tarafından ortaya konulan boyutları, duygusal yetilerin tükenmesi, duyarsız kalma ve kişisel başarının önemini yitirmesidir. Ancak Raedeke (1997) bu boyutların sporcu tükenmişliği tanımlamada tam karşılayıcı olmadığını belirtmiş ve sporcu tükenmişliği için boyutlar üzerinde değişiklikler yapmıştır. Bu değişikliklere göre; tükenmişlikte bulunan duyarsız kalmanın yerine sportif değer düşüşü ve yok oluşu

uygun görülmüştür. Bununla birlikte çalışma hayatının aksine sporcuların duygusal yetilerinin yanında ciddi fiziksel rahatsızlıklara da maruz kaldıklarını ve kardiyovasküler hastalık riski de taşıdıklarını belirtmiştir.

Tükenmişliğin ortaya çıktığı ve çok sayıda araştırma ve çalışmanın yapıldığını 80'li yıllardan 2000'li yılların başlarına kadar sporcu tükenmişliğe yeterli ilgiyi görememiş ve çok az sayıda çalışma yapılmıştır. Ancak sporun global bir ekonomik güç haline gelmesinden sonra sporcuların tükenmişlik eğilimleri de araştırma konusu olmaya başlamıştır (Raedeke ve Smith, 2001). Sporcu tükenmişliği konusunda kapsamlı ilk tanımlama da Raedeke ve Smith tarafından yapılmıştır. Bu tanımlamada; Sporda tükenmişliğin, duygusal ve fiziksel olarak yorgun düşen bireyler zamanla duygusal yetilerini kaybetmeye ve fiziksel olarak dayanıksız hale gelmeye başlarlar bu süreç ise onları psikolojik olarak rahatsız hissetmeye sevk ettiğinden bahsedilmiştir. Bu süreç sporcuların artık kaybetmeye alışmaları, bu durumdan rahatsızlık duymamalarına yol açacak sürekli kaybeden damgası üzerine yapışan sporcularda ise sportif değer konusunda ciddi düşüşler gözlemleneceğinden bahsedilmiştir. Ayrıca tükenmişliğin değerlendirilebilmesi için kullanılan Maslach tükenmişlik ölçeği de spor için yeterli görülmemiş ve sporcu tükenmişlik ölçeği geliştirilmiştir (Raedeke ve Smith, 2001).

Genç tenisçiler üzerinde yapılan bir çalışmada (Gould vd., 1996); sporcuların duygusal ve fiziksel anlamda spora ilk yatırımlarının ve motivasyonlarının çok fazla olduğunu ve kazanmanın cazibesıyla bu yatırımın arttığını ve hayatlarında birçok alışkanlıktan vazgeçerek sadece spora yöneldiklerini belirtmiştir. Ancak zamanla kazanmanın ve başarının yüklediği sorumlulukların artması sporcuyu zor durumda bırakacak ve stres unsurunun hayatına entegre olmasıyla yüzleşmek zorunda kalacaktır. Sorumluluklarının altında ezilen ve stresle başa çıkabilecek gücü bulamayan sporcular, spora başladıklarında yaptıkları yatırımlardan motivasyonel bir uzaklaşma sergileyip tükenmişlik belirtileri gösterecekleri belirtilmiştir.

Cox (2007) sporcu tükenmişliğini; Spora başladığında kazanma duygusunun cazibesine kapılan ve büyük heyecanla antrenman ve müsabaka süreçlerine katılan sporcuların zamanla fiziksel güçlerini kaybetmeleri, yaşadıkları kayıpların ağır gelmeye başlaması ve sürekli aynı süreçlerden geçtikleri için artık spordan zevk almamalarından dolayı sporcuların tükenmesi şeklinde tanımlamıştır. Aynı zamanda duygusal yetilerin tükenmesi ve fiziksel tükenmenin harmanlanarak ortaya çıkardıkları bir psikolojik rahatsızlık olarak ve atletik özelliklerin yitirilmesi şeklinde de tanımlamaktadır.

Sporcuların tükenmişliğe yakalanmalarının en önemli nedenlerinden biri ise (Cresswell ve Eklund, 2003); hayatını spora adanmış ve sosyal çevresi spor yüzünden kısıtlı kalmış sporcularda, yaşanan sakatlıklar sonrası kendini yalnız hissetme ve spora tekrar dönememe,

dönse bile eski performansına ulaşamayacağı korkusudur. Spordan uzun süreli uzak kalmaya neden olan sakatlıkların, sporcuları ciddi anlamda boşluğa düşürdüğü ve karanlığa sürüklediği, bununla birlikte rehabilitasyon ve spora dönüş sürelerini de olumsuz etkileyecek zararlı alışkanlıklar ve bağımlılıklara sebep olduğu belirtilmiştir. Ayrıca sporcu sürekli tekrar spora dönemezse ne yapabileceğiyle ilgili çıkmaza girmesine neden olacaktır. Sporcu sakatlıklarının ortaya çıkardığı bu travmatik durumların ise sporcu tükenmişliklerinin önemli bir nedeni olduğu düşünülmektedir.

Bir başka görüşe göre; tükenmişliğin uyumsuz bir şekilde sporcu üzerinde oluşturduğu fiziksel ve duygusal tahribatın, sadece sporcunun spordan kopmasıyla sonuçlanmadığı ve özellikle özveri gerektiren futbol gibi rekabetçi takım sporlarında performansı ve başarıyı güçlü bir şekilde etkilediği öne sürülmüştür. Bir sporcunun yaşadığı tükenmişlik önlemi alınmadığı durumda takımdaki diğer sporculara da yayılmaya başlayacak ve takımın başarısında önemli düşüşler yaşanacaktır (Gümüşdağ, 2013).

Taylor ve arkadaşları (1990) ise tükenmişliğin başarısızlığa etki edebileceği gibi başarısızlığında özellikle futbolda strese ve sonrasında tükenmişliğe yol açabileceğini belirtmiştir. Bu görüşe göre sezona büyük umutlarla, heyecanla ve fiziksel kapasitesinin tamamını kullanarak başlayan sporcular üst üste gelen kötü sonuçlar sonrası, antrenörleri, takım arkadaşları, kulüp idarecileri, taraftarlar hatta yakın çevresinden bile strese neden olabilecek olumsuz tepkiler alırlar. Bu stresle baş edemeyecek düzeyde olan sporcularda ise tükenmişlik meydana gelmesi muhtemel bir sonuç olarak görülmektedir.

Performans odaklı nedenlerin aksine Coakley (1992) ise sporcularda tükenmişliğin; günün büyük bir çoğunluğunu kapsayan antrenmanların yol açtığı fiziksel tükeniş ve sosyalleşme için yeterli zamanın bulunamaması sonucu ortaya çıktığını belirtmiştir. Sporcuların bir sosyalleşme planı yapamadıklarını bu nedenle özerk bir hayat yaşamadıklarını düşünerek duygusal yetilerini kaybedip, tükenmişliğe maruz kaldıklarını belirtmiştir.

Sporcu tükenmişliğiyle ilgili farklı bir görüş ise; sportif başarısızlık artmaya başladığında ve devamlılık göstermeye başladığında sporcular tükenmişliğe ilk adımı atmaya başlar. Devam eden süreçte başarılı olma arzusu sporcuyu etik dışı kazanma eğilimleri göstermeye yöneltecek buna rağmen başarılı olamadığında ise artan sinir ve öfkenin etkisiyle uzun süreli cezalar alarak spordan uzak kalabileceklerdir. Spordan uzak kalma süresi arttıkça sporcular tükenmişliğe daha fazla maruz kalacaklardır (Sarrazin vd., 2002).

Literatürde tükenmişlikle ilgili çok sayıda çalışma bulunmasına rağmen, sporcu tükenmişliğiyle ilgili çok fazla sayıda çalışmadan bahsetmenin mümkün olmayacağı belirtilmiştir (Yıldız vd., 2018).

2.8.1. Sporcu tükenmişliğine yönelik ülkemiz dışında yapılan çalışmalar

Ülkemiz dışında yapılan çalışmalara bakılacak olursa; sporcu tükenmişliğiyle ilgili ilk çalışmaların genel olarak sporda böyle bir rahatsızlığın mevcut olduğunu ortaya koyabilmek amaçlı çalışmalar olduğunu görmek mümkündür. Sporun bir iş kolu olduğu ve sporla uğraşan bireylerin özellikle de bu işi gelir kaynağı görerek yapan bireylerin de tükenmişlik yaşayabileceği düşünülmüş ve bu yönde çalışmalar ortaya konulmuştur. Bu çalışmaların ortak amaçlarının ise sporcu tükenmişliği ve sporun tükenmişliğe etkilerini ortaya koymak olduğu belirtilmektedir (Feigley, 1984; Smith, 1986; Fender, 1989; Dale vd., 1990; Eades, 1991; Henschen, 1992; Coakley, 1992; Gould vd., 1996; Raedeke, 1997).

Kendine özgü bir ölçüleme sistemi bulunmayan sporcu tükenmişliği Raedeke ve Smith (2001) tarafından geliştirilen sporcu tükenmişlik ölçeği sonrasında, literatürde daha fazla yer bulmaya başlamış ve artık yapılan çalışmalar sadece sporcu tükenmişliğinin varlığını ortaya koymakla sınırlı kalmamaya başlamıştır. Farklı alanlarla sporcu tükenmişliğinin ilişkilerini ortaya koyan çalışmalar da yapılmıştır. Sık karşılaşılan ilişkilerden birinin; sporcu tükenmişliği ve kaygı arasındaki ilişki olduğu belirtilmektedir (Vealey vd., 1998; Koivula vd., 2002; Wiggins vd., 2005; Gualberto ve Wiggins, 2008; Cremades ve Wiggins, 2008; Hill vd., 2010).

Yapılan farklı çalışmalardan ve literatürde nadir bulunan konulardan biri ise genç sporcuların tükenmişliklerine yönelik yapılan çalışmalardır. Bu çalışmalarda genç sporcuların baskı altında karar vermekte daha zorlandığı ve strese karşı koyabilmek konusunda yeteri kadar tecrübeli olmamaların tükenmişlik düzeylerini nasıl etkilediğini ortaya koyabilmek amacıyla çalışmalar yapıldığı belirtilmektedir (Cohn, 1990; Rotella vd., 1991; Gould ve Dieffenbach, 2003; Harris ve Watson, 2011; Jowett vd., 2016).

Sık görülen sporcu tükenmişliği çalışmalarından biri de stresle ilişkili olan çalışmalar olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmaların stresin tükenmişliği nasıl tetiklediği ve stresle tükenmişlik arasındaki benzerlikleri ortaya koyabilme çerçevesi etrafında toplandığı belirtilmektedir (Cohn, 1990; Raedeke, 1997; Raedeke ve Smith, 2004; Gustafsson ve Skoog, 2007; Tabei vd., 2012).

Sportif süreç içerisinde bulunan antrenmanlar kamplar ve müsabakaların sebep olduğu fiziksel yorgunluğun ve buna bağlı olarak ortaya çıkan kardiyovasküler rahatsızlıkların tükenmişlikle ilişkisini araştıran çalışmaların da mevcut olduğu belirtilmektedir. Bu çalışmaların sporcuların uzun süre maruz kaldıkları fiziksel deformasyonların tükenmişliklerine etkilerini ortaya koyabilmek amacıyla yapıldığı vurgulanmaktadır (Rowland, 1986; Henschen, 2000; Melamed vd., 2006).

Sporcu tükenmişliğiyle önemli bir ilişkisi bulunan bir diğer kavramın ise motivasyon olduğu düşünülmektedir. Gerçekleştirilen çalışmaların, motivasyon kaybına uğrayan sporcuların hangi boyutlarda tükenmişlik yaşadıklarına yönelik bulgular ortaya koyabilmek amacıyla yapıldığı belirtilmektedir (Gould vd., 1996; Creswell ve Eklund, 2005; Lemyre vd., 2006; Lemyre vd., 2007; Smith vd., 2010; Curran vd., 2011; DeFreese ve Smith, 2013).

Tükenmişliğin spora özgü sebeplerinden biri olan sürantrenman da sporcu tükenmişliği çalışmalarına konu olmuştur. Sürantrenmanın oluşturduğu olumsuz fiziksel sonuçların tükenmişliğe etki edip etmediğine yönelik çalışmalar bulunduğu belirtilmektedir (Kentta, 2001; Gould ve Dieffenbach, 2002; Gould ve Dieffenbach, 2003; Lai ve Wiggins, 2003; Lemyre vd., 2007).

Sporcular arasında tükenmişliğe neden olan önemli sebeplerden biri ise mükemmeliyetçilik olduğu öne sürülmüştür. Galibiyetlerinden dahi yeri geldiğinde memnun olmayan şikayetçi tavırlar sergileyen sporcularda tükenmişlik yaşama riski daha yüksek olarak görülmektedir ve sporcu tükenmişliği çalışmalarına konu olmaya devam ettiği görülmektedir (Gustafsson ve Skoog, 2007; Appleton vd., 2009; Chen vd., 2009; Hill ve Appleton, 2011; Jowett vd., 2016).

2.8.2. Sporcu tükenmişliğine yönelik ülkemizde yapılan çalışmalar

Ülkemizde ise sporcu tükenmişliğiyle ilgili yapılan çalışmaların çok sınırlı sayıda olduğu görülmektedir (Yıldız, 2011; Gümüşdağ vd., 2013; Yıldız, 2015; Kelecek vd., 2016; Kelecek ve Göktürk, 2017; Yıldız vd., 2018).

Ülkemizde sporcular üzerinde yapılan ilk çalışmalardan biri Yıldız (2011) tarafından yapılan çalışmadır. Bu çalışmada lider-üye etkileşimiyle tükenmişlik arasındaki ilişki profesyonel futbolcular üzerinde araştırılmıştır.

Gümüşdağ ve arkadaşları (2013) profesyonel futbolculardaki tükenmişliğin üzerinde kaygının ve saldırganlığın etkilerinin incelendiği bir çalışma ortaya koymuşlardır. Çalışma sonrasında saldırganlıkla futbolcuların tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken yarışma kaygısıyla futbolcu tükenmişlik düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır.

Yıldız (2015) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise profesyonel futbolculardaki zorbalık ve tükenmişlik ilişkisi ortaya konulmaya çalışılmıştır. Çalışma sonrasında zorbalık ile sporcu tükenmişliğinin alt boyutlarının her birinde anlamlı farklılıklar bulunmuş olup zorbalığın tükenmişliği pozitif anlamda etkilediği bulgusuna ulaşılmıştır.

Kadın sporcularında dahil olduğu ilk çalışma ise Kelecek vd. (2016) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada hem erkek hem de kadın sporcular yer verilmiştir. İlk kez futbol dışındaki spor dalları da (tenis, hentbol, voleybol ve basketbol) futbolla birlikte çalışmada yer almışlardır. Bu alışma sporcular için Raedeke ve Smith (2001) tarafından geliştirilen “*sporcu tikenmişlik envanteri*”Türkçeye uyarlanabilmesi amacıyla yapılmıştır.

Kelecek ve Goktrk (2017) kadınların ilk kez tek başlarına dahil oldukları bir çalışma ortaya koymuşlardır. Bu alışma kadın futbolcuların sporcu olarak spora bağlılıklarının sporcu tikenmişliğinin belirlenmesinde nasıl bir rolü olduğunu ortaya koyabilmek amacıyla yapılmıştır. Çalışma sonrasında kadın futbolcuların futbola bağlılıklarının tikenmişlik ile negatif ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmış ve mesleki bağlılığın tikenmişliği önlemede etkili olabileceği öne sürülmüştür.

Futbolcular üzerinde yapılan bir başka çalışmada ise (Yıldız vd., 2018) amatör futbolcuların tikenmişliklerine mobbing davranışlarının nasıl bir etkisi olduğu araştırılmıştır. Yapılan bu çalışmada amatör futbolcuların mobbing algularının ve tikenmişlik düzeylerinin daha düşük olduğu ve amatör futbol takımlarındaki mobbing davranışlarının futbolcuların tikenmişliğini anlamlı ve pozitif olarak etkilediği görülmüştür.

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, veri toplama tekniği ve veri toplama araçları, evren ve örneklem ve elde edilen verilerin analizinde kullanılan yöntemlerle ilgili bilgiler bulunmaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada, betimsel analiz araştırma modelinden yararlanılmıştır. Betimsel analiz; mevcut durumu, herhangi bir değişiklik amacı gütmeyen o an içinde bulunduğu durumu betimlemek amacıyla kullanılan analiz türü olduğu belirtilmektedir. Araştırmanın konusu olan kişiler, nesnelere veya olaylar tüm gerçekliğiyle o an ki durumlarını yansıtacak şekilde yansıtılmalıdır. Yararlanılan içeriklerden doğrudan alıntılar yapılarak analiz yapılmasını olanak sağladığı belirtilmektedir (Erdoğan, 1998; Kümbetoğlu, 2005; Karasar, 2005).

Bu çalışmada Türkiye Futbol Federasyonuna bağlı olan profesyonel liglerde mücadele eden yerli statüdeki futbolcular ve Bölgesel Amatör Ligde forma giyen yerli uyruklu futbolcular yer almaktadır. Bu futbolcuların tükenmişlik düzeylerinin boyutları ve ligler arasında bulunan farklılıkları ortaya koyabilmek amacıyla analizler yapılmıştır. Bununla birlikte futbolcuların yaş, cinsiyet gibi demografik değişkenlere göre tükenmişlik düzeylerinin ne düzeyde olduğu ve gösterdikleri farklılıklar betimsel araştırma modeline uygunluk gösterecek şekilde analiz edilmiştir.

3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini Türkiye Futbol Federasyonuna bağlı olan ve 2018-2019 futbol sezonunda tescilli olarak yer alan profesyonel ve bölgesel amatör ligde yer alan futbolcular oluşturmaktadır. Profesyonel ve Bölgesel Amatör Ligde yer alan gruplar ve takım sayıları Tablo 3.1'de gösterilmiştir.

Tablo 3.1. *Araştırmanın evrenini oluşturan ligler ve takım sayıları*

LİG	TAKIM SAYISI
Süper Lig	18 Takım
1.Lig	18 Takım
2.Lig (2 Grup)	36 Takım
3.Lig (3 Grup)	53 Takım
Bölgesel Amatör Lig (11 Grup)	151 Takım

Araştırmada rneklem belirlenirken evreni oluşturan liglerde forma giyen futbolcular arasından sadece yerli statüde yer alan futbolcular dikkate alınmış ve örnekleme yöntemlerinden olan karma tesadüfi olmayan örnekleme yönteminden faydalanılmıştır. Karma tesadüfi olmayan örnekleme, araştırmada daha güvenilir ve daha büyük bir veri grubuna ulaşılabilmek için birden fazla yöntemden faydalanmak olarak belirtilmektedir (Charmaz, 2011). Bu bağlamda yargısal ve kartopu örnekleme yöntemlerinden faydalanılmıştır. Kartopu rnekleme, araştırmacının çalışmaya doğru bilgi sağlayacağını düşündüğü ve güvendiği bireylere ulaşmasıyla başlayan sürecin zincirleme bir şekilde ilk ulaştığı bireylerin de güvendiği ve önerdiği diğer bireylere ulaşmasıyla zincirleme bir şekilde büyüyen örnekleme yöntemidir (Baltacı, 2018). Yargısal rnekleme, araştırmacı tarafından evreni en iyi şekilde temsil edeceği düşünülen ve verilerin toplanması aşamasında güvenilir bilgi vereceğine inanılan adaylara ulaşılarak veri toplanması amaçlanan örnekleme yöntemlerinden biridir. Araştırmacı bilgi ve tecrübelerine dayanarak evreni en iyi temsil edeceğine inandiği ve araştırmanın amacına ulaşabilmesi için güvenilir bilgiler vereceğini düşündüğü kişilere ulaşarak veri toplama aşamasını gerçekleştirir (Monette vd., 2005).

Bu kapsamda evren içerisinde yer alan takımlardan yargısal örnekleme ve kartopu örnekleme yöntemine göre seçilen ve ulaşım sağlanan 112 takıma toplamda 2100 adet anket gönderilmiştir. 112 takıma ulaşılmasının sebebi ise zaman ve maddi sınırlılıklar olarak belirlenmiştir. Anket gönderilen 112 takım içerisinde yer alan 8 takımdan veri alınamamış ve geri dönen anketler arasından eksik ve hatalı doldurulanlar da elendikten sonra toplamda 1522 adet anket formu araştırmada kullanılmıştır. Araştırmada yer alan 1522 sporcunun liglere göre takım sayısı ve sporcu sayısındaki dağılımı Tablo 3.2’de gösterilmiştir.

Tablo 3.2. Sporcuların buldukları liglere göre takım ve sporcu sayıları

Süper Lig	1. Lig	2. Lig	3. Lig	BAL
Akhisarspor	Altayspor	AMED Sportif	Adliyespor	Altınova BLD
Alanyaspor	Altınordu	Ankara Demir	Adıyaman 1954	Anadolu ÜNİ
Ankaragücü	Boluspor	Bandırmaspor	Alibeyköyspor	Ankara DSİ
Antalyaspor	Denizlispor	BAK Spor	Altındağ BLD.	B. Derince
Başakşehir	Elazığspor	Bodrumspor	Artvin Hopa	B. Vitraspor
Bursaspor	Gazişehir	Etimesgut	Bağcılar S.K.	B.Özgüzedere
Erzurumspor	Gençlerbirliği	Eyüpspor	Bayburt İ.Ö.İ	Çankırıspor
Göztepe Aş	Giresunspor	Hacettepe	Cizrespor	Çorluspor
Kasımpaşa	Hatayspor	İnegölspor	Çatalcaspor	Davraz
Kayserispor	İstanbulspor	Kahramanmaraş	Diyarbakir	Dersimspor
Konyaspor	Osmanlıspor	Kastamonu	Elaziz BLD.	Didimspor
Sivasspor		Keçiörengücü	Erbaaspor	Gaziosmanpaşa
		Kırklarelispor	Erzin BLD.	Görelespor
		Manisa B.Ş.B.	Erzincanspor	Haçka
		Pendikspor	Esenler Erok	Karasspor
		Samsunspor	Gebzespor	Kırşehir BLD
		Sarıyerspor	Hekimoğlu D.	Mardin BLD
		Sivas BLD.	Karacabey	MUT
		Şanlıurfaspor	Karaköprü	Polatlıspor
		Tarsus İ.Y.	Kemerspor	Söke BLD
		Tokatspor	Kızılcabölük	Şanlıurfaspor
		Utaş Uşakspor	Muğlaspor	Şarkışla BLD
			Nevşehir BLD	Tekirdağspor
			Osmaniye	Turhalspor
			Pazarspor	Vefa
			Silivrispor	Yeşilköy BLD
			Tirespor	Yozgatspor
			Turgutluspor	
			Utaş Uşakspor	
			Van B.Ş.B.	
			Yeni Çorum	
			Yeni Orduspor	
Takım Sayısı: 12	Takım Sayısı: 11	Takım Sayısı: 22	Takım Sayısı: 32	Takım Sayısı: 27
Örneklem Sayısı: 97	Örneklem Sayısı: 162	Örneklem Sayısı: 394	Örneklem Sayısı: 489	Örneklem Sayısı: 380

Süper Lig ve 1. Ligden ulaşılan takım sayıları birbirine çok yakın olsa da sporcu sayıları arasında fark bulunmaktadır. Bu farkın oluşmasını ise Süper Ligde uygulanan yabancı kontenjanı nedeniyle yerli statüde oynayan futbolcu sayısının 1.Ligde oynayan yerli sporculara göre çok daha az olmasının sağladığı düşünülmektedir.

3.3. Veri Toplama Yöntemi

Bu araştırmanın verileri iki bölümden oluşan ölçek yoluyla elde edilmiştir. Veriler toplanmadan önce tüm sporculara verilerin sadece araştırma kapsamında kullanılacağı ve kesinlikle başka bir amaçla kullanılmayacağına garanti verilmiş ve sporcular gönüllülük esasına göre araştırmaya dahil olmuşlardır. Bununla birlikte araştırmada kullanılan ölçeği geliştiren araştırmacıdan ölçeğin kullanımı için gerekli izin alınmıştır (EK-1).

Araştırmanın birinci bölümünü demografik sorular (yaş, eğitim, futbol oynama süresi, lig, mevki, gelir, milli takımda oynama, medeni hal ve futbolu seviyor musunuz) oluşturmuştur (EK-2). İkinci bölüm ise sporcu tükenmişliği ölçeğinden oluşmaktadır.

3.3.1. Sporcu tükenmişlik ölçeği

Bu araştırmada Raedeke ve Smith (2001) tarafından geliştirilen ve Kelecek, ve arkadaşları (2016) tarafından Türkçe uyarlaması gerçekleştirilmiş olan “sporcu tükenmişlik ölçeği” kullanılmıştır. Raedeke ve Smith (2001) tarafından geliştirilen ölçek her biri 5 madde ile değerlendirilen “duygusal/fiziksel tükenme”, “azalan başarı hissi” ve “duyarsızlaşma” boyutları olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Kelecek ve arkadaşları tarafından Türkçe uyarlaması gerçekleştirilen ölçek ise “duygusal/fiziksel tükenme”, “azalan başarı hissi” ve “duyarsızlaşma” alt boyutlarının yer aldığı 13 maddeden oluşmaktadır (EK-3). Ölçek 5’li likert ifade aralığında (1= hiçbir zaman, 5= her zaman) değerlendirilmiştir. Ölçeği oluşturan alt boyutlardan olan “duygusal/fiziksel tükenme” boyutu “spor yapmaktan dolayı kendimi aşırı yorgun hissediyorum” ve “kendimi spor anlamında tükenmiş hissediyorum” gibi ifadelerin yer aldığı toplam 5 ifadeden (1.3.7.9.10. ifadeler) oluşmaktadır. “sporda çok şeyi başaramıyorum” ve “sporda kendimi başarılı hissediyorum” gibi ifadelerden oluşan “azalan başarı hissi” boyutu ise toplam 4 ifadeden (4.6.11.12. ifadeler) oluşmaktadır. Son boyut olan “duyarsızlaşma” boyutu ise “eskisi kadar sporun içinde değilim” ve “spora karşı olumsuz hislerim var” gibi ifadelerin yer aldığı toplam 4 ifadeden (2.5.8.13.ifadeler) oluşmaktadır.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında bulunan verilerin analizde IBM SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Araştırma kapsamında demografik verileri betimlemek amacıyla aritmetik ortalama, standart sapma ve frekans/yüzde testi yapılmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadıklarını ortaya koyabilmek amacıyla normal dağılım testi yapıp çarpıklık ve basıklık değerleri ortaya konulmuştur. Bununla birlikte verilerin homojen dağılıp dağılmadıklarını ortaya koyabilmek için gruplar arası homojenlik testi uygulanmış ve levene istatistikleri ortaya konulmuştur. Araştırmanın güvenilirliğini test edebilmek için ise Cronbach's Alpha testi uygulanmıştır.

Araştırma kapsamında yer alan demografik değişkenler arasından iki bağımsız değişken içerenler arasındaki ortalama sonuçlar üzerinden anlamlı bir farklılık olup olmadığını ortaya koyabilmek amacıyla non-parametric testlerden olan Mann-Whitney U analizi uygulanmıştır. Araştırma kapsamında ikiden fazla bağımsız değişken ve alt boyutlar arasındaki ilişkiyi inceleyebilmek adına non-parametric testlerden olan Kruskal Wallis testi kullanılmış ve ardından anlamlı farklılık olan grupları ortaya koyabilmek adına veriler homojen varyans dağılımını sağlamadığı için Post-Hoc analizlerinden Tamhane's T2 analizinden faydalanılmıştır.

Sporcu tükenmişlik ölçeğinin Türkçe uyarlamasında bulunan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları sporcu tükenmişlik ölçeğinin orijinal (Readeke ve Smith 2001) çalışması ve literatürde bulunan diğer çalışmalarla (Cresswell ve Eklund, 2006; Lemyre vd., 2008; IsoardGauthier vd., 2010; Arce vd., 2012) faktör yapıları aynı olduğu görülmüştür. Sonuç olarak sporcu tükenmişlik ölçeğinin orijinal ölçek ve farklı kültür uyarlamaları ile iyi uyum gösterdiği bulgusuna ulaşılmıştır (Kelecek vd., 2016). Bu nedenle çalışmamızda açımlayıcı faktör analizi yapılmasına gerek duyulmamıştır.

4. BULGULAR VE ANALİZ

Araştırmanın bu bölümünde araştırma çerçevesinde elde edilen verilerin analiz sonuçlarına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Futbolculara İlişkin Betimleyici İstatistikler

Araştırmanın örneklemini oluşturan futbolcuların betimsel istatistikleri Tablo 4.1.'de gösterilmiştir. Araştırmaya katılan futbolcuların yaş değişkenine ilişkin verilerine bakıldığında, % 1,8'inin 17 ve altı yaş grubunda, % 32,2'si 18 ve 23 yaş aralığında, %27,5', 24 ve 27 yaş aralığında, % 24,8'i 28 ve 31 yaş aralığında, %13,7'si ise 32 ve üzeri yaş aralığında bulunan futbolculardan oluştuğu görülmektedir. Yaş gruplarına bakıldığında 17 ve altı yaş grubunda yer alan futbolcuların A takım seviyesinde oynamak için yeterli fizik seviyesinde olmamaları sebebiyle daha az yer aldıkları gözlemlenmiştir. 18-23 yaş arası futbolcuların fazlalık göstermesinin sebebi ise Türkiye Futbol Federasyonunun 3.lig ve Bölgesel Amatör Liglerde uyguladığı yaş kontenjanı olduğu düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan futbolcuların eğitim düzeylerine bakıldığında ise, % 14,3'lük kısmının ilköğretim, % 62,7'lik kesimin lise, % 7,0'lık kesimin ön lisans, % 15,6'lık kesimin lisans ve % ,3'lük kesimin lisansüstü eğitim aldıkları görülmektedir.

Araştırmanın bir başka değişkeni olan futbol oynama sürelerine bakıldığında ise, futbolcuların ülkemizde 9 yaşından itibaren lisanslı olarak futbol oynayabilecekleri göz önünde bulundurulduğunda A takım seviyesine gelen bir futbolcunun en azından 4-7 yıl arasında futbol oynadığı beklenmektedir. Araştırmada bu sürenin altında yer alan yıl aralığında futbol oynayanların oranının bu nedenle düşük olduğu düşünülmektedir. Bu bilgiler ışığında 1 yıldan az futbol oynayanların oranı %2, 1-4 yıl arasında futbol oynayanların oranı % 1,9, 5-8 yıl aralığında futbol oynayanların oranı % 12,9, 9-13 yıl aralığında futbol oynayanların oranı % 26,3 ve 14 ve üzeri yıl aralığında futbol oynayanların oranı ise % 58,7 olarak bulunmuştur.

Araştırmaya katılan futbolcuların lig değişkenine göre dağılımlarına bakıldığında liglerde yer alan takım ve bu liglerde uygulanan yabancı kontenjanına bağlı olarak değişiklik gösteren Türk uyruklu futbolcuların sayısı dikkate alınmalıdır. Bu bilgiler ışığında 3.lig futbolcuları araştırma verilerininin % 32,3'ünü, 2.Lig futbolcuları % 25,8'ini, 1.Lig futbolcuları % 10,6'sını, Süper Lig futbolcuları % 6,4'ünü ve son olarak araştırmaya katılan tek amatör lig olan Bölgesel Amatör Lig %24,8'ini oluşturmaktadır.

Araştırmaya katılan futbolcuların mevki değişkenine göre dağılımlarına bakılacak olduğu zaman takımlardaki mevki dağılımının bilinmesi gerekmektedir. Takım kadroları oluşurken kaleci sayıları en fazla 4-5 forvet sayıları ise 7-8 arasında değişiklik göstermektedir. Ancak orta saha ve defans oyuncularının bazı takımlarda mevki başına 14-16 sayılarına ulaştığı bilinmelidir. Bu bilgilerle paralellik gösterecek şekilde araştırma verilerinin %11,8'ini kaleciler, %31,3'lük kısmını defans oyuncuları, %37,6'sını orta saha oyuncuları ve %19,3'lük kısmını ise forvet oyuncuları oluşturmaktadır.

Araştırmaya katılan futbolcuların sezonluk ortalama gelirlerine bakıldığında ise, 10-50 bin TL arasında kazanan futbolcuların araştırmanın %26,4'lük kısmını, 51-100bin TL arasında kazanan futbolcuların %26,9'unu, 101-250bin TL arasında kazanan futbolcuların %25,8'ini, 251-500bin TL arasında kazanan futbolcuların %10,7'sini, 500bin-1milyon arasında kazanan futbolcuların %6,2'sini ve 1 milyon ve üzerinde kazanan futbolcuların ise %4,0'lık kısmını oluşturduğu görülmektedir.

Araştırmada milli takım değişkenine bakıldığında ise alt yaş kategorileriyle birlikte A milli takım, olimpiik milli takım ve A2 milli takımda oynayan futbolcular araştırmanın %22,5'lik dilimini milli takımda oynamayan futbolcular ise % 77,5'ini oluşturduğu görülmektedir.

Araştırmada %34,0'lık dilimi evli futbolcular, %66,0'lık dilimi ise bekar futbolcular oluşturmuş ve bu veriler araştırmanın medeni hal değişkenini oluşturmaktadır.

Araştırmada demografik değişkenlerin sonucusu olan futbolu seviyor musunuz ve futbolculuk severek ve isteyerek yaptığınız bir meslek mi değişkeni ise çok yüksek bir farkla futbolu seven futbolculardan oluşmaktadır. Futbolu seven futbolcular araştırmanın % 97,6'sını oluştururken, futbolu sevmediğini belirten futbolcular ise % 2,4'ünü oluşturmaktadır.

Tablo 4.1. Futbolcuların demografik özelliklerine göre istatistiksel dağılımları

Değişkenler		N	%
Yaş	17 ve altı	17	1,8
	18-23 yaş	490	32,2
	24-27 yaş	418	27,5
	28-31 yaş	377	24,8
	32 ve üzeri	209	13,7
Eğitim durumu	İlköğretim	218	14,3
	Lise	955	62,7
	Ön lisans	107	7,0
	Lisans	238	15,6
	Lisansüstü	4	,3
Futbolculuk yaşı	1 yıldan daha az	3	,2
	1-4 yıl	29	1,9
	5-8 yıl	197	12,9
	9-13 yıl	400	26,3
	14 ve üstü	893	58,7
Lig	3.Lig	491	32,3
	2.Lig	393	25,8
	1.Lig	162	10,6
	Süper Lig	98	6,4
	Bölgesel Amatör Lig	378	24,8
Mevki	Kaleci	179	11,8
	Defans	477	31,3
	Orta saha	572	37,6
	Forvet	294	19,3
Gelir	10-50bin TL arası	402	26,4
	51-100bin TL arası	410	26,9
	101-250bin TL arası	392	25,8
	251-500bin TL arası	163	10,7
	501-1milyon TL arası	94	6,2
	1milyon ve daha fazla	61	4,0
Milli takımda oynadınız mı?	Evet	343	22,5
	Hayır	1179	77,5
Medeni hal	Evli	518	34,0
	Bekar	1004	66,0
Futbolu seviyor musunuz?	Evet	1485	97,6
	Hayır	37	2,4
TOPLAM		1522	100

4.2. Verilerin Normal Dağılım ve Bulguları

Araştırma sürecinde elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediklerini ortaya koyabilmek amacıyla normallik testi uygulanmıştır. Bu test kapsamında ölçek alt boyutlarına ilişkin maddelerin normal dağılım testlerinin yapılabilmesi amacıyla çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) kat sayıları bulunmuştur. Verilerin normal dağılım gösterebilmesi için değerlerinin -2 ve +2 değerleri arasında yer alması gerektiği belirtilmektedir (George ve Mallery, 2010). Yapılan test sonrasında bazı maddelerin normal dağılım değerleri arasında olmadığı görülmüş ve Tablo 4.2’de gösterilmiştir. Verilerin normal dağılmadığı varsayımı yapıldıktan sonra ise non-parametrik test teknikleri kullanılmıştır.

Tablo 4.2. *Verilerin normallik testine ilişkin istatistikleri*

Madde	Skewness	Kurtosis
Madde 1	1,309	1,092
Madde 2	2,856	8,240
Madde 3	1,189	,628
Madde 4	1,342	1,422
Madde 5	1,089	-,239
Madde 6	,636	-,907
Madde 7	2,444	6,032
Madde 8	2,099	3,798
Madde 9	1,592	1,962
Madde 10	2,659	7,282
Madde 11	1,457	1,430
Madde 12	,460	-,562
Madde 13	1,570	1,114

Araştırma kapsamında verilerin homojen dağılıp dağılmadıklarını ortaya koyabilmek için gruplar arası homojenlik testi uygulanmış ve levene istatistikleri ortaya konulmuştur. Demografik değişkenlerin her biri için ve sporcu tükenmişlik ölçeğinin üç alt boyutu için uygulanan test sonrasında homojen dağılmayan veriler olduğu bulgusuna ulaşılmış ($p < 0,005$) ve Post-Hoc testlerden olan Tamhane’s T2 testinden faydalanılmıştır.

4.3. Ölçek Güvenilirlik Analizine İlişkin Bulgular

Araştırma kapsamında kullanılan ölçek alt boyutlarının güvenilirliğinin test edilebilmesi amacıyla “cronbach alpha” güvenilirlik katsayısı analizinden faydalanılmıştır. Ölçek alt boyutlarından ilki olan “duygusal/fiziksel tükenme” boyutunun cronbach alpha kat sayısı ,903 bulunmuştur. Bu değer boyutun güvenilirliğinin mükemmel ve yüksek güvenilirlikte olduğunu belirtmektedir. Bir başka boyut olan “azalan başarı hissi” boyutunda ise cronbach alpha kat sayısı ,784 olarak ortaya çıkmaktadır. Bu değer boyutun güvenilirliğinin iyi ve orta güvenilirlikte olduğunu göstermektedir. Ölçeğin son alt boyutu olan “duyarsızlaşma”

boyutunda ise cronbach alpha kat sayısı ,666 olarak bulunmuştur. Bu değer boyutun kabul edilebilir ve orta güvenilirlikte olduğunu göstermektedir (Özdamar,2002; George ve Mallery, 2003). Güvenilirlik analizine ilişkin detaylı bilgiler Tablo 4.3'te verilmektedir.

Tablo .3. Cronbach's Alpha güvenilirlik kat sayıları

Sporcu Tükenmişlik Ölçeği Alt Boyutlar	Alt Boyuta Ait Maddeler	Cronbach's Alpha
Duygusal/Fiziksel Tükenme	1-3-7-9-10	,903
Azalan Başarı Hissi	4-6-11-12	,784
Duyarsızlaşma	2-5-8-13	,666
Sporcu tükenmişlik ölçeği	Tüm maddeler	,821

Sporcu tükenmişlik ölçeğinin güvenilirlik kat sayıları duygusal/fiziksel tükenme için ,88 azalan başarı hissi boyutu için ,84 ve duyarsızlaşma alt boyutu için ,87 olarak bulunmuştur. Sporcu tükenmişlik ölçeğinin uyarılma çalışmasında (Kelecek vd., 2016) ise güvenilirlik katsayıları duygusal/fiziksel tükenme için ,87, azalan başarı hissi boyutu için ,75 ve duyarsızlaşma alt boyutu için ,83 olarak bulunmuştur. Sporcu tükenmişlik ölçeği kullanılan bir başka çalışmada ise güvenilirlik kat sayıları sırasıyla ,79, ,76 ve ,60 olarak bulunmuştur (Kelecek ve Göktürk, 2017). Yıldız ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada ise duygusal fiziksel tükenme alt boyutu için ,691 azalan başarı hissi boyutu için ,746 ve duyarsızlaşma alt boyutu için ,714 değerleri bulunmuştur. Ölçeğin genel iç tutarlılık katsayısı ise ,82 bulunmuştur. Sporcu tükenmişlik ölçeği kullanılan bir başka çalışmada (Yıldız vd., 2018) ölçek güvenilirlik katsayısı ,87 bulunmuştur. Bir başka çalışmada ise (Karık ve Yıldız, 2015) ölçek iç tutarlılık katsayısı ,87 bulunmuştur.

4.4. Demografik Değişkenler ve Ölçek Alt Boyutları Arasındaki İlişki Analizleri

Araştırma kapsamında yer alan demografik değişkenler arasından iki bağımsız değişken içerenler arasındaki ortalama sonuçlar üzerinden anlamlı bir farklılık olup olmadığını ortaya koyabilmek amacıyla bağımsız örneklem t test analizi uygulanmıştır. Bu bağlamda demografik değişkenlerden olan medeni hal, milli olma, futbolu seviyor musunuz ve lig değişkeninde yer alan profesyonel ligleri tek bir grup altında toplayarak amatör futbolcularla olan ilişkilerine t test uygulanmıştır.

Tablo 4.4. Medeni hal değişkenine göre Mann-Whitney U sonuçları

Alt Boyut	Medeni Hal	N	Sıra Ort	Sıra Top.	U	P
Azalan Başarı Hissi	Evli	518	690,71	357790	223369	,00**
	Bekar	1004	798,02	801213		
Duygusal/Fiziksel Tükenme	Evli	518	909,06	470891	183602	,00**
	Bekar	1004	685,37	688112		
Duyarsızlaşma	Evli	518	824,31	426991	227501	,00**
	Bekar	1004	729,10	732011		

**p< 0,01

Tablo 4.4.'de görüldüğü gibi Medeni Hal değişkenine göre gerçekleştirilen *Mann-Whitney U* testi sonuçlarına göre tüm boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar belirlenmiştir ($p < 0,01$). Azalan başarı hissi boyutunda bekar bireylerin evli bireylere göre daha yüksek sıra ortalamasına sahip olduğu, duygusal/fiziksel tükenme ve duyarsızlaşma boyutlarında ise evli bireylerin bekar bireylere oranla daha yüksek sıra ortalamasına sahip olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.5. Milli olma değişkenine göre Mann-Whitney U sonuçları

Alt Boyut	Milli Takım	N	Sıra Ort	Sıra Top.	U	P
Azalan Başarı Hissi	Evet	343	851,78	292160	171232	,00**
	Hayır	1179	735,24	866842		
Duygusal/Fiziksel Tükenme	Evet	343	861,53	295506	167886	,00**
	Hayır	1179	732,40	863496		
Duyarsızlaşma	Evet	343	916,86	314483	148909	,00**
	Hayır	1179	716,30	844519		

**p< 0,01

Milli takımda oynayan ve oynamayan futbolcular bağlamında *Mann-Whitney U* sonuçlarına bakıldığında tüm alt boyutlar arası anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0,01$). Milli takımda oynamakta olan veya daha önce milli takımda oynamış olan futbolcuların milli takımda oynamayan oyunculara göre sporcu tükenmişlik ölçeğinin üç alt boyutu olan duygusal/fiziksel tükenme, azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma boyutlarında anlamlı bir yükseklik sergiledikleri bulgusuna ulaşılmaktadır.

Tablo 4.6. Profesyonel ve amatör futbolcu değişkenine göre Mann-Whitney U sonuçları

Alt Boyut	Lig	N	Sıra Ort	Sıra Top.	U	P
Azalan Başarı Hissi	Profesyonel	1144	761,82	871525	215846	,960
	Amatör	378	760,52	28747		
Duygusal/Fiziksel Tükenme	Profesyonel	1144	718,08	821484	166544	,00**
	Amatör	378	892,91	337518		
Duyarsızlaşma	Profesyonel	1144	729,46	834499	179559	,00**
	Amatör	378	858,47	324503		

**p< 0,01

Araştırmaya katılan futbolcuların oynadıkları süper lig, 1.lig, 2.lig ve 3.lig tek bir grupta değerlendirilmiş olup, analiz içerisinde yer alan iki değişkenden biri olan profesyonel futbolcu

değişkenini oluşturmuşlardır. İkinci değişken olan amatör futbolcu değişkenini ise araştırmaya katılan tek amatör lig olan bölgesel amatör lig futbolcuları oluşturmaktadır. Bu bilgiler doğrultusunda Mann-Whitney U sonuçlarına bakıldığında duygusal/fiziksel tükenme alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Amatör futbolcuların profesyonel futbolculara göre değerlerinde anlamlı bir yükseklik olduğu görülmektedir. Azalan başarı hissi alt boyutunda ise profesyonel ve amatör futbolcular arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > 0,01$). Duyarsızlaşma boyutunda ise profesyonel futbolcular ve amatör futbolcular arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Amatör futbolcuların profesyonel futbolculara göre değerlerinde anlamlı bir yükseklik olduğu görülmektedir.

Araştırma kapsamında ikiden fazla bağımsız değişken ve alt boyutlar arasındaki ilişkiyi inceleyebilmek adına Kruskal Wallis testi kullanılmıştır.

Tablo 4.7. Yaş değişkenine göre Kruskal Wallis testi sonuçları

Boyut	Yaş Aralığı	N	Sıra Ort	Sd	X ²	P	Fark
Azalan Başarı Hissi	1)17 ve altı	28	539,4	4	54,302	,00**	1-2
	2)18-23 yaş	490	796,4				1-3
	3)24-27 yaş	418	835,7				1-4
	4)28-31 yaş	377	742,6				2-5
	5)32 ve üzeri	209	594,9				3-4
Duygusal/Fiziksel Tükenme	1)17 ve altı	28	569,5	4	288,69	,00**	1-4
	2)18-23 yaş	490	627,6				1-5
	3)24-27 yaş	418	680,1				2-3
	4)28-31 yaş	377	807,1				2-4
	5)32 ve üzeri	209	1181,3				2-5
Duyarsızlaşma	1)17 ve altı	28	522,86	4	65,488	,00**	1-2
	2)18-23 yaş	490	664,95				1-3
	3)24-27 yaş	418	766,10				1-4
	4)28-31 yaş	377	818,45				1-5
	5)32 ve üzeri	209	907,89				2-3
							2-4
							2-5
							3-5
							4-5

** $p < 0,01$

Tablo 4.7’de görüldüğü gibi yaş değişkenine göre uygulanan Kruskal Wallis testi sonucunda tüm boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar belirlenmiştir ($p < 0,01$). Test sonucuna göre azalan başarı hissi boyutunda yaş aralığı 18-23 yaş, 24-27 yaş, 28-31 yaş olan bireylerin sıra ortalamaları hem 17 ve altı yaş aralığındaki bireylerden hem de 32 yaş üzeri bireylerden daha yüksektir. Duygusal/Fiziksel tükenme boyutunda 17 ve altı, 18-23 yaş ve 24-27 yaş aralığındaki bireylerin sıra ortalamaları 28-31 yaş ile 32 ve üzeri yaş aralığındaki bireylerden

daha düşüktür. Ayrıca 32 ve üzeri yaş aralığındaki bireylerin sıra ortalamaları 28-31 yaş aralığındaki bireylerden daha yüksektir. Duyarsızlaşma boyutunda ise 17 ve altı ve 18-23 yaş aralığındaki bireylerin ortalamaları 24-27 yaş, 28-31 yaş ve 32 ve üzeri yaşındaki bireylerden daha düşüktür. Son olarak 24-27 yaş ve 28-31 yaş aralığındaki bireylerin sıra ortalamaları 32 ve üzeri yaşındaki bireylerden daha düşüktür.

Araştırmaya katılan futbolcuların eğitim düzeylerine göre oluşan analiz sonuçları ise Tablo 4.8' de gösterilmiştir.

Tablo 4.8. *Futbolcuların eğitim düzeylerine göre Kruskal Wallis testi sonuçları*

Boyut	Eğitim	N	Sıra Ort	sd	X ²	P	Fark
Azalan Başarı Hissi	1)İlköğretim	218	769,65	4	10,669	,031*	2-3
	2)Lise	955	738,13				2-4
	3)Ön Lisans	107	838,41				
	4)Lisans	238	808,53				
	5)Lisansüstü	4	1041,00				
Duygusal/Fiziksel Tükenme	1)İlköğretim	218	723,50	4	76,694	,00**	1-3
	2)Lise	955	708,56				1-4
	3)Ön Lisans	107	922,63				1-5
	4)Lisans	238	928,09				2-3
	5)Lisansüstü	4	1249,63				2-4 2-5
Duyarsızlaşma	1)İlköğretim	218	784,40	4	57,109	,00**	1-4
	2)Lise	955	705,13				2-3
	3)Ön Lisans	107	852,71				2-4
	4)Lisans	238	922,57				2-5
	5)Lisansüstü	4	948,75				

*p< 0,05

**p<0,01

Eğitim düzeylerine göre alt boyutlar arasında yapılan Kruskal Wallis testi sonuçlarına göre tüm alt boyutlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur (p< ,05),(p< 01). Azalan başarı hissi boyutunda eğitim düzeyi lise olan futbolcuların eğitim düzeyi ön lisans ve lisans olan futbolculara göre daha düşük değerler sergilemiştir. Duygusal/fiziksel tükenme alt boyutunda eğitim düzeyi ilköğretim olan futbolcuların eğitim düzeyi ön lisans, lisans ve lisansüstü olan futbolculara göre daha düşük sıra ortalamasına sahip oldukları bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca eğitim düzeyi lise olan futbolcuların da eğitim düzeyi ön lisans, lisans ve lisansüstü olan futbolculara göre anlamlı bir şekilde daha düşük sıra ortalamasına sahip oldukları bulgusuna ulaşılmıştır. Duyarsızlaşma alt boyutunda ise eğitim düzeyi ilköğretim olan futbolcuların eğitim düzeyi lisans olan futbolculara göre daha düşük duyarsızlaşma eğilimi gösterdikleri ve eğitim düzeyi lise olan futbolcuların eğitim düzeyi ön lisans, lisans ve lisansüstü olan futbolculara göre daha düşük sıra ortalamasına sahip oldukları bulgusuna ulaşılmıştır.

Araştırmaya katılan futbolcuların oynadıkları liglere göre oluşan analiz sonuçları ise Tablo 4.9’da gösterilmiştir.

Tablo 4.9. *Futbolcuların oynadıkları liglere Kruskal Wallis testi sonuçları*

Boyut	Eğitim	N	Sıra Ort	Sd	X ²	P	Fark
Azalan Başarı Hissi	1)3. Lig	491	740,49	4	17,362	,00**	1-3
	2)2. Lig	393	727,27				2-3
	3)1. Lig	162	882,84				3-5
	4)Süper Lig	98	807,18				
	5)BAL	378	760,52				
Duygusal/Fiziksel Tükenme	1)3. Lig	491	686,26	4	55,071	,00**	1-5
	2)2. Lig	393	738,19				2-5
	3)1. Lig	162	746,99				3-5
	4)Süper Lig	98	749,09				4-5
	5)BAL	378	892,91				
Duyarsızlaşma	1)3. Lig	491	721,96	4	44,270	,00**	1-4
	2)2. Lig	393	753,89				1-5
	3)1. Lig	162	788,83				2-4
	4)Süper Lig	98	570,91				2-5
	5)BAL	378	858,47				3-4
							4-5

**p< 0,01

Araştırmaya katılan futbolcuların oynadıkları liglere göre tükenmişlik alt boyutları düzeyleri arasında yapılan Kruskal Wallis testi sonucunda futbolcuların üç alt boyut olan duygusal/fiziksel tükenme, azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur (p< ,01). Duygusal/fiziksel tükenme boyutunda bölgesel amatör lig futbolcularıyla, 3.Lig, 2.Lig ve Süper Ligde yer alan futbolcular arasında anlamlı farklılık bulunmuş ve bu boyutta bölgesel amatör lig futbolcuları daha yüksek tükenmişlik göstermişlerdir. Azalan başarı hissi boyutunda aralarında anlamlı farklılık bulunan gruplardan 1.Ligde forma giyen futbolcuların, 3.Lig, 2.lig ve Bölgesel Amatör Lig futbolcularına göre daha yüksek puan ortalamasına sahip oldukları görülmektedir. Duyarsızlaşma boyutunda ise Süper Lig futbolcuları, 3.Lig, 2.Lig, 1.Lig ve Bölgesel Amatör Lig futbolcularına göre daha düşük duyarsızlaşma eğilimi göstermişlerdir. Bir başka anlamlı farklılık bulunan gruplar ise 3.Lig futbolcuları ile Bölgesel Amatör Lig futbolcularının olduğu görülmüştür. 3. Lig futbolcularının daha düşük duyarsızlaşma eğilimi gösterdikleri saptanmıştır.

Araştırmaya katılan futbolcuların oynadıkları mevkilere göre yapılan Kruskal Wallis testi sonuçlarında ise hiçbir boyutta anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır.

Araştırmaya katılan futbolcuların yıllık ortalama gelirlerine göre yapılan analiz sonuçları Tablo 4.10’da gösterilmiştir.

Tablo 4.10. Futbolcuların ortalama gelirlerine göre Kruskal Wallis testi sonuçları

Boyut	Eğitim	N	Sıra Ort	sd	X ²	P	Fark
Azalan Başarı Hissi	1)10-50bin TL	402	848,24	5	67,074	,00**	1-2
	2)51-100bin TL	410	749,10				1-3
	3)101-250bin TL	392	648,58				1-4
	4)251-500bin TL	163	699,82				2-3
	5)500bin-1milyon	94	908,04				2-5
	6)1milyon ve üz.	61	937,87				2-6
Duygusal/Fiziksel Tükenme	1)10-50bin TL	402	750,46	5	24,155	,00**	1-6
	2)51-100bin TL	410	716,92				2-6
	3)101-250bin TL	392	758,20				3-6
	4)251-500bin TL	163	788,10				4-6
	5)500bin-1milyon	94	833,63				
	6)1milyon ve üz.	61	972,85				
Duyarsızlaşma	1)10-50bin TL	402	748,24	5	17,500	,00**	1-5
	2)51-100bin TL	410	745,23				2-5
	3)101-250bin TL	392	739,28				3-5
	4)251-500bin TL	163	783,48				4-5
	5)500bin-1milyon	94	930,89				
	6)1milyon ve üz.	61	781,34				

**p< 0,01

Araştırmaya katılan futbolcuların yıllık ortalama gelirlerine göre yapılan Kruskal Wallis testi sonuçlarında futbolcuların üç alt boyut olan duygusal/fiziksel tükenme, azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p < ,01$). Duygusal/fiziksel tükenme boyutunda 1 milyon TL ve üzeri yıllık gelire sahip olan futbolcular ile, 10-50bin TL, 51-100bin TL, 101-250bin TL ve 251-500bin TL arasında yıllık gelire sahip olan futbolcular arasında anlamlı farklılıklar bulunmuş ve 1 milyon TL ve üzeri kazanan futbolcuların daha yüksek tükenme eğilimi gösterdikleri görülmüştür. Azalan başarı hissi boyutunda 10-50bin TL arasında kazanan futbolcular, 51-100bin, 101-250bin ve 251-500bin TL arasında kazanan futbolculara göre yüksek anlamda farklılığa sahip çıkmıştır. 51-100bin TL arasında kazanan futbolcular ise 101-250bin TL arasında kazanan futbolculara göre yüksek, 500bin-1milyon TL ve 1 milyon TL ve üzeri yıllık gelire sahip olan futbolculara göre ise daha düşük puan ortalamasına sahiptir. 101-250bin TL aralığında kazanan futbolcular 251-500 ve 501bin-1milyon TL arasında yıllık gelire sahip olan futbolculara göre daha düşük anlamlı farklılığa sahiptir. 251-500 bin TL arasında kazanan futbolcuların ise 500bin-1milyon ve 1milyon üzeri kazanan futbolculara göre anlamlı bir şekilde daha düşük sonuçlara sahip oldukları görülmektedir. Son alt boyut olan duyarsızlaşma boyutunda ise 501bin-1milyon TL aralığında kazanan futbolcuların 10-50bin, 51-100bin, 101-250bin ve 251-500bin TL aralığında yıllık gelire sahip futbolculara göre anlamlı bir şekilde yüksek duyarsızlık eğilimi sergiledikleri görülmüştür.

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma ve Sonuç

Araştırma sonucunda elde edilen veriler yorumlanırken sporcu tükenmişliği ölçeğinin alt boyutları olan, duygusal/fiziksel tükenme, azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma alt boyutlarının her birinin değerleri dikkate alınmış ve hem ölçeğin orijinaline (Raedeke ve Smith, 2001) hem de Türkçe uyarlamasına (Kelecek vd., 2016) paralel olarak alt boyut değerleriyle değerlendirme yapılmıştır. Literatürde yapılan sporcu tükenmişliği ölçeği kullanılan çalışmalarda bu üç alt boyutu birleştirerek tek bir tükenmişlik değeri üzerinden yapılan çalışmalar da mevcuttur (Gould vd., 1996; Harlick ve Mckenzie, 2000; Lemyre vd., 2006).

Bu doğrultuda yapılan analiz sonuçlarına bakıldığında amatör futbolcuların duygusal/fiziksel tükenme alt boyutunda ve duyarsızlaşma alt boyutlarında tükenmişlik değerlerinin profesyonel futbolculara oranla daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda amatör futbolcuların profesyonel futbolculara oranla daha fazla tükenmişlik yaşadıkları bulgusuna ulaşılmıştır (Tablo 8.6). Literatürde profesyonel ve amatör futbolcuların tükenmişliklerine yönelik çok kısıtlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Yıldız (2011) tarafından yapılan çalışmada profesyonel futbolcuların amatör futbolculara göre tükenmişlik değeri düşük çıktığı görülmektedir. Yıldız ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan çalışmada ise amatör futbolculara ulaşılmış ve tükenmişlik düzeylerinin oldukça düşük çıktığı görülmektedir. Bu çalışmada ulaşılan bulgularda ise amatör futbolcuların profesyonel futbolculara oranla tükenmişlik düzeylerinin yüksek farklılık seviyesinde olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Amatör futbolcuların daha fazla tükenmişlik yaşamalarının sebebi ise profesyonel futbolcuların haklarının güvence altına alınmasına rağmen amatör futbolcuların özellikle maddi anlamda haklarının güvence altına alınmaması olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte amatör futbolcuların futboldan kazandıkları ücretlerin hayatlarını sürdürmek için yetersiz kaldığı ve fazladan gelir elde edebilmek farklı işlerde de çalıştıkları bu nedenle fiziksel olarak daha erken tükenme yaşadıkları düşünülmektedir. Profesyonel futbolcuların düzenli olarak masaj ve tedavilerini yaptırılmaları da amatör futbolculara oranla tükenmişlik seviyelerinin daha düşük olduğu düşünülmektedir. Duyarsızlaşma boyutunda ise amatör futbolcuların farklı gelir kaynakları olması tek gelir kaynaklarının futbol olmaması nedeniyle futbola karşı daha duyarsız kaldıkları düşünülmektedir.

Medeni hal değişkenine göre analiz sonuçlarına bakıldığında ise (Tablo 8.4) duygusal/fiziksel tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutlarında evli futbolcuların bekar

futbolculara göre anlamlı yükseklikler gösterdiği görülmekle birlikte azalan başarı hissi boyutunda ise bekar futbolcuların evli futbolculara göre daha yüksek tükenmişlik değerlerine sahip oldukları görülmektedir. Futbolcular üzerinde Gümüşdağ ve arkadaşları (2013) ve Yıldız ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan ve sporcu tükenmişliğine yönelik çalışmalarda evli ve bekar futbolcular arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Futbolcular üzerinde yapılan mesleki tükenmişlik çalışmasında ise bu çalışmayla paralel olarak duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutlarında evli futbolcuların bekar futbolculara göre anlamlı bir yükseklik gösterdikleri bulgusuna ulaşılmıştır (Ulucan vd., 2014). Bir başka çalışmada ise evli basketbolcuların duyarsızlaşma boyutunda daha yüksek tükenmişlik eğilimi gösterdiği bulgusuna ulaşılmıştır (Karık ve Yıldız, 2015). Evli sporcuların bekar sporculara göre daha fazla tükenmişlik yaşamalarının sebebi olarak bekar futbolculara oranla daha fazla sorumluluk sahibi olmaları gittikleri her takımda yeni bir ev yeni bir çevre çocukların eğitimi gibi birden fazla sorumlulukları olduğu düşünülmektedir. Spor dışı çalışmalara bakıldığında ise bekar çalışanların evli çalışanlara göre daha fazla tükenmişlik eğilimi gösterdikleri bulgularına ulaşılmıştır (Maslach ve Jackson, 1981; Lee ve Ashforth, 1993; Ardiç ve Polatçı, 2008). Maslach ve Jackson (1981) tarafından ilk kez kullanılan ve daha sonrasında sporcu tükenmişlik ölçeğine uyarlanan Maslach Tükenmişlik Ölçeği kullanılan bir çalışmada ise sporcu tükenmişlik alt boyutunda yer alan azalan başarı hissi alt boyutunun Maslach tükenmişlik ölçeğinde karşılığı olan kişisel başarı boyutunda bekarların evlilere göre bu çalışmayla paralel olarak tükenmişlik eğilimini daha yüksek gösterdiği bulgusuna ulaşılmıştır (Ardiç ve Polatçı, 2008).

Milli takımda oynama değişkenine göre yapılan analiz sonuçlarına bakıldığında (8.5) bu analizin tükenmişlik konusunda milli takımda oynayan futbolcular ve oynamayan futbolcular arasındaki farklılıkları ortaya koyabilmek konusunda literatürde ilk olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu analiz sonucunda duygusal/fiziksel tükenme, azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma alt boyutlarının tamamında milli takımda oynamakta olan veya oynamış olan futbolcuların daha yüksek anlamlılık derecesinde değerler sergiledikleri bulgusuna ulaşılmıştır. Milli futbolcuların daha fazla tükenmişlik eğilimi göstermelerinin sebebi hali hazırda milli takımda oynayan futbolcular için ulaşılacak başka bir hedef kalmamış olması, milli takımda oynamayan futbolculara göre sezonu daha fazla maç ve antrenman yaparak geçirmeleri ve daha az izin yapabilmeleri, performansları sürekli göz önünde olduğundan ve ülkenin sorumluluğunu taşıdıkları için oluşan yüksek baskı ortamı içerisinde futbol oynamaları gösterilebilir. Daha önce milli takımda oynayıp sonra aynı başarıyı gösteremeyen

oyuncularda ise buldukları lig ve takımların beklentilerini karşılamaması ve potansiyellerinin altında kaldıklarını düşünmeleri sebep olarak düşünülmektedir.

Yaş aralığına göre tükenmişlik alt boyutları düzeyleri arasında yapılan analiz sonucunda (Tablo 8.7) futbolcuların üç alt boyut olan duygusal/fiziksel tükenme, azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p < ,05$). Duygusal/fiziksel tükenme boyutunda toplamda 8 farklı yaş grubu ilişkisi içerisinde anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Anlamlı farklılık bulunan yaş grupları ise şu şekilde oluşmaktadır. 17 yaş ve altı futbolcuların 28-31 ve 32 yaş üzeri futbolculara göre daha düşük tükenmişlik eğilimi gösterdikleri bulgusuna ulaşılmıştır. 18-23 yaş aralığındaki futbolcularda ise 28-31 ve 32 yaş üzeri futbolcular arasında anlamlı farklılık bulunmuş olup 18-23 yaş aralığındaki futbolcuların önemli oranda daha az tükenmişlik eğilimi gösterdikleri görülmektedir. 24-27 yaş arasındaki futbolcular 28-31 ve 32 yaş üzeri futbolculara göre daha düşük tükenmişlik eğilimi göstermektedirler. 28-31 yaş aralığında futbolcular ise 32 yaş ve üzeri futbolculara göre daha düşük eğilimi göstermektedirler. Bu bağlamda 32 yaş ve üzeri futbolcuların diğer tüm yaş gruplarına göre duygusal/fiziksel tükenme alt boyutu içinde geçerli olacak şekilde daha yüksek tükenmişlik değerleri gösterdiği bulgularına ulaşılmıştır. Literatürde futbolcuları konu alan tükenmişlik çalışmalarına bakıldığında Yıldız ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan çalışmada yaş değişkeni ile duygusal/fiziksel tükenme alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Tükenmişlik ölçeği kullanılarak yapılan bir çalışmada ise duygusal tükenme alt boyutunda yaş arttıkça tükenmişliğin arttığı bulgusuna ulaşılmıştır (Sarğın, 2018). Bu bağlamda yaş yükseldikçe fiziksel fonksiyonların yeterli işlev görememesi yaşı artan futbolcuların daha fazla fiziksel tükenme yaşamlarının sebebi olarak düşünülmektedir.

Azalan başarı hissi boyutunda ise anlamlı farklılıklar duygusal/fiziksel tükenme boyutunun aksini yaş küçüldükçe ortaya çıkmıştır. Bunun nedeni olarak ise yaş arttıkça futbolda kazanımların ve başarıların arttığı ve daha başarılı olduğu hissine kapılan futbolcuların daha düşük tükenmişlik değerlerine sahip olmaları olarak görülmektedir. Öğretim elamanları üzerinde yapılan tükenmişlik çalışmalarında bu çalışmayla paralel olarak yaş arttıkça tükenmişlik değerlerinin düştüğü bulgusuna ulaşıldığı görülmektedir (Çavuşoğlu vd., 2015; Sarğın, 2018).

Duyarsızlaşma alt boyutunda ise duygusal/fiziksel tükenme alt boyutundaki değerlere paralel olarak yaş arttıkça tükenmişlik değerlerinin de anlamlı olarak yükseldiği bulgusuna ulaşılmıştır. Daha ileri yaşlardaki futbolcuların fazlasıyla başarı ve başarısızlık ortamında yer almaları, taraftar baskısını defalarca yaşamları daha duyarsız kalmalarının sebebi olarak görülmektedir. Literatürde futbolcu tükenmişliğine yönelik yapılan çalışmalarda da

duyarsızlaşma alt boyutu için bu çalışmayla paralellik göstermektedir (Yıldız vd., 2018). Ayrıca Yıldız (2011) profesyonel futbolcular üzerinde yaptığı çalışmada tükenmişlik değerlerini tek bir başlık altında toplayarak futbolcuların yaşları arttıkça tükenmişlik düzeylerinin arttığı bulgusuna ulaşmıştır. Basketbolcular üzerinde yapılan bir çalışmada ise duyarsızlaşma boyutunda yaş arttıkça tükenmişlik düzeyinin arttığı bulgusuna ulaşılmıştır (Karık ve Yıldız, 2015). Spor alanı dışında tükenmişlik üzerine yapılan bir çalışmada ise yaş arttıkça duyarsızlaşma boyutunda tükenmişlik değerlerinin de arttığı bulgusuna ulaşılmıştır (Yıldız, 2018).

Eğitim düzeylerine göre alt boyutlar arasında yapılan analiz sonucunda (Tablo 8.8) duygusal/fiziksel tükenme, azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Eğitim düzeyi ilköğretim olan futbolcular ile eğitim düzeyi ön lisans, lisans ve lisansüstü olan futbolcular arasında duygusal/fiziksel tükenme boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmuş ve eğitim düzeyi ilköğretim olan futbolcuların daha düşük tükenmişlik puanlarına sahip oldukları bulgusuna ulaşılmıştır. Eğitim düzeyi lise olan futbolcuların ise ön lisans, lisans ve lisansüstü eğitim düzeyindeki futbolculara göre duygusal/fiziksel tükenme boyutunda daha düşük eğilim gösterdikleri belirlenmiştir.

Duyarsızlaşma boyutunda ise eğitim düzeyi lise olan futbolcularla eğitim düzeyi ön lisans, lisans ve lisansüstü olan futbolcular arasında anlamlı bir farklılık bulunmuş olup eğitim düzeyi lise olan futbolcuların duyarsızlık puan ortalamalarının daha düşük olduğu belirlenmiştir. Eğitim seviyesi arttıkça futbolcuların duyarsızlık eğilimlerinin daha fazla olduğu bulgusuna ulaşılmış ve bunun sebebi olarak ise eğitimle birlikte bilinçlenen futbolcuların bu bilinçlerini futbolda yaşadıklarıyla harmanlayarak olaylardan daha az etkilendikleri düşünülmektedir. Bununla birlikte eğitim düzeyi arttıkça futbolcuların beklentilerinin de yükseleceği bu beklentiler karşılanmadığı takdirde ise daha fazla tükenmişlik yaşayabilecekleri düşünülmektedir.

Azalan başarı hissi boyutunda ise eğitim düzeyi lise olan futbolcuların eğitim düzeyi ön lisans ve lisan olan futbolculara göre daha düşük tükenmişlik eğilimi gösterdikleri bulgusuna ulaşılmıştır. Biber ve arkadaşları (2010) antrenörler üzerinde yaptıkları çalışmada eğitim düzeyi arttıkça duyarsızlaşma boyutunda tükenmişlik düzeylerinin düştüğü bulgusuna ulaşmışlardır. Ayrıca aynı çalışmada tükenmişlik alt boyutları tek bir değer altında analiz edildiğinde eğitim düzeyi arttıkça tükenmişlik düzeylerinin azaldığı bulgusuna ulaşılmıştır. Güreş antrenörleri üzerinde yapılan bir çalışmada ise eğitim düzeyi düştükçe tükenmişlik seviyesinin arttığı bulgusuna ulaşılmıştır (Türkman, 2017). Gümüşdağ ve arkadaşları (2013) çalışmamıza benzer olarak profesyonel futbolcuların tükenmişlikleri üzerine yaptıkları

çalışmada üç alt boyut içinde anlamlı farklılıklar bulunamamışlardır. Demirci (2018) teknoloji çalışanları üzerinde yaptığı çalışmada ise eğitim seviyesi düştükçe kişisel başarı alt boyutunda tükenmişlik değerlerinin anlamlı bir şekilde yükseldiği bulgusuna ulaşmıştır.

Araştırmaya katılan futbolcuların oynadıkları liglere göre tükenmişlik alt boyutları düzeyleri arasında yapılan analiz sonucunda (8.9) futbolcuların üç alt boyut olan duygusal/fiziksel tükenme, azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p < ,05$). Duygusal/fiziksel tükenme boyutunda bölgesel amatör lig futbolcularıyla, 3.Lig, 2.Lig, 1.Lig ve Süper Ligde yer alan futbolcular arasında anlamlı farklılık bulunmuş ve bu boyutta bölgesel amatör lig futbolcuları daha yüksek tükenmişlik göstermişlerdir. Bunun sebebinin ise bölgesel amatör liglerde yer alan futbolcuların profesyonel liglerde yer alan futbolculara göre haklarının güvence altına alınmaması, maçlarda saha içi ve saha dışı şiddet olaylarının daha fazla yaşanması ve maddi olarak daha düşük imkanlarla futbol oynamaları olduğu düşünülmektedir. Azalan başarı hissi boyutunda aralarında anlamlı farklılık bulunan gruplardan 1.Lig futbolcularının, 3.Lig, 2.lig ve Bölgesel Amatör Lig futbolcularına göre daha yüksek puan ortalamasına sahip oldukları görülmektedir. 1.ligde oynayan futbolcuların daha yüksek tükenmişlik göstermesinin sebebi ise alt liglerde oynayan futbolculara göre maddi olarak daha iyi şartlarda futbol oynamaları ve tesis, güvenlik gibi imkanların daha yüksek seviyede olması düşünülmektedir. Bununla birlikte 1.Ligde oynayan futbolcular süper lig futbolcuları kadar olmasa da her hafta maçlarının kesinlikle yayınlanıyor olması nedeniyle sürekli göz önünde ve keşfedilme konusunda daha rahat bir konumdadırlar. Duyarsızlaşma boyutunda ise Süper Lig futbolcuları, 3.Lig, 2.Lig, 1.Lig ve Bölgesel Amatör Lig futbolcularına göre daha düşük duyarsızlaşma eğilimi göstermişlerdir. Bunun sebebi olarak ise süper ligde oynayan futbolcuların ülkenin en üst düzey futbol liginde futbol oynamaları ve birçok futbolcunun daha yüksek bir hedef belirlememesi olduğu düşünülmektedir. Bir başka anlamlı farklılık bulunan gruplar ise 3.Lig futbolcuları ile Bölgesel Amatör Lig futbolcularının olduğu görülmüştür. 3. Lig futbolcularının daha düşük duyarsızlaşma eğilimi gösterdikleri saptanmıştır. Çalışmamızla benzerlik gösteren çalışma sayısının literatürde çok kısıtlı olduğu saptanmıştır. Gümüşdağ ve arkadaşları (2013) tarafından yapılan çalışmada futbolcuların oynadıkları liglere göre tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Çalışmamızla benzerlik gösteren bir diğer çalışmada ise profesyonel futbolcular liglere göre analiz edilmiş ancak değerlendirme ölçeği olarak sporcu tükenmişlik ölçeği yerine mesleki tükenmişlik ölçeği kullanılmıştır (Ulucan vd., 2014). Söz konusu çalışmada duygusal tükenme alt boyutunda süper lig futbolcuları ile 2.Lig ve 3.Lig futbolcuları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiş

ve süper lig futbolcuların daha düşük tükenmişlik eğilimi sergiledikleri bulgusuna ulaşılmıştır. Kişisel başarı boyutunda ise süper lig futbolcuları ve 2.Lig futbolcuları arasında anlamlı farklılık bulunmuş ve süper lig futbolcularının daha düşük tükenmişlik eğilimi gösterdikleri bulgusuna ulaşılmıştır. Duyarsızlaşma alt boyutunda ise süper lig ve 2.Lig futbolcuları arasında anlamlı farklılık olduğu bulgusuna ulaşılmış ve süper lig futbolcularının değerlerinin daha düşük olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Araştırmaya katılan futbolcuların oynadıkları mevkilere göre yapılan analiz sonuçlarında ise hiçbir boyutta anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır. Literatürde çalışmamızla benzerlik gösteren çalışmada (Ulucan vd., 2014) çalışmamızla paralel bir şekilde mevkilere göre anlamlı farklılık bulunmadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Araştırmaya katılan futbolcuların yıllık ortalama gelirlerine göre yapılan analiz sonuçlarında (Tablo 8.10) futbolcuların üç alt boyut olan duygusal/fiziksel tükenme, azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p < ,05$). Duygusal/fiziksel tükenme boyutunda 1 milyon TL ve üzeri yıllık gelire sahip olan futbolcular ile, 10-50bin TL, 51-100bin TL, 101-250bin TL ve 251-500bin TL arasında yıllık gelire sahip olan futbolcular arasında anlamlı farklılıklar bulunmuş ve 1 milyon TL ve üzeri kazanan futbolcuların daha yüksek tükenme eğilimi gösterdikleri görülmüştür.

Azalan başarı hissi boyutunda 10-50bin TL arasında kazanan futbolcular, 51-100bin, 101-250bin ve 251-500bin TL arasında kazanan futbolculara göre yüksek anlamda farklılığa sahip çıkmıştır. 51-100bin TL arasında kazanan futbolcular ise 101-250bin TL arasında kazanan futbolculara göre yüksek, 500bin- 1milyon TL ve 1 milyon TL ve üzeri yıllık gelire sahip olan futbolculara göre ise daha düşük puan ortalamasına sahiptir. 101-250bin TL aralığında kazanan futbolcular 251-500 ve 501bin-1milyon TL arasında yıllık gelire sahip olan futbolculara göre daha düşük anlamlı farklılığa sahiptir. 251-500 bin TL arasında kazanan futbolcuların ise 500bin-1milyon ve 1milyon üzeri kazanan futbolculara göre anlamlı bir şekilde daha düşük sonuçlara sahip oldukları görülmektedir.

Son alt boyut olan duyarsızlaşma boyutunda ise 501bin-1milyon TL aralığında kazanan futbolcuların 10-50bin, 51-100bin, 101-250bin ve 251-500bin TL aralığında yıllık gelire sahip futbolculara göre anlamlı bir şekilde yüksek duyarsızlık eğilimi sergiledikleri görülmüştür. Ulucan ve arkadaşları (2014) futbolcuların gelirleri arttıkça tükenmişlik düzeylerinin azaldığını belirtmişlerdir. Bir başka çalışmada ise ekonomik standartlar yükseldikçe tükenmişlik değerlerinin azaldığı bulgusuna ulaşılmıştır (Hakanen ve Schaufeli, 2012). Literatürde Biber ve arkadaşları (2010) tarafından yapılan çalışmada antrenörlerin tükenmişlik düzeyleri üzerinde gelirin anlamlı bir farklılığa sebep olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Güreş

antrenörlerinin tükenmişlik düzeylerine üzerine yapılan bir çalışmada ise duygusal tükenme boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmuş olup gelir arttıkça tükenmişliğin arttığı bulgusuna ulaşılmıştır. Akademisyenler üzerinde yapılan bir çalışmada ise hiçbir alt boyutta anlamlı farklılık bulunmadığı saptanmıştır (Sargın, 2018). Teknoloji çalışanlarının tükenmişlik düzeylerine yönelik yapılan bir çalışmada ise duygusal tükenme boyutunda anlamlı farklılık bulunmuş olup gelir azaldıkça tükenmişliğin arttığı bulgusuna ulaşılmıştır. Farklı sektörlerde kazanç artarken tükenmişlik değerlerinin düştüğü görülürken futbolcularda ise kazanç arttıkça daha fazla duyarsızlık eğilimi gösterdikleri belirlenmiştir. Bunun sebebi olarak ise maddi olarak yeteri kadar kazanç elde ettiğini düşünen futbolcuların başarı ve başarısızlıktan çok maddi beklentiler üzerine hayatlarını şekillendirdikleri ve istedikleri maddi imkanlara ulaştıklarında spor anlamında duyarsız kaldıkları düşünülmektedir.

Araştırmada ulaşılan bulgular ve literatürde bulunan benzer çalışmalar doğrultusunda amatör futbolcuların haklarının güvence altına alınması, futbolcuların daha güvenli ve sağlıklı ortamda futbol oynamalarının sağlanması tükenmişlik değerlerinin düşmesinde etkin bir rol oynayabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte fiziksel değerlendirmeleri sürekli göz önünde bulundurulan ve fiziksel anlamda sürekli destek alan futbolcuların psikolojik süreçlerinin de denetim altına alınması gerektiği düşünülmektedir. Bu nedenle futbolcuların düzenli bir şekilde psikolojik olarak destek almalarının gerekli olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu kapsamda Türkiye Futbol Federasyonu tarafından en azından profesyonel takımlarda spor psikologlarının zorunlu hale getirilmesi, futbolcuların tükenmişlik eğilimlerini azaltmada yardımcı olabilecek ve psikolojik destek gören futbolcuların fiziksel performanslarını da artırabilme konusunda destek sağlayacaktır. Aynı zamanda spor psikolojisi anlamında her takımında birer spor psikoloğu veya mentör olmasının zorunlu bir hale getirilmesi bu alanda öğrenim görmüş ve uzmanlaşmış bireyler için yeni bir istihdam alanı olacağı düşünülmektedir.

5.2. Öneriler

Araştırmanın bu bölümünde yapılacak yeni çalışmalar ve spor alanında tükenmişliğin etki alanında bulunan bireyler için önerilere yer verilmiştir.

- Sadece aynı ligde yer alan oyuncular üzerinde yapılacak bir çalışmayla o lig için daha detaylı sonuçlara ulaşılabilir.
- Tek bir ligden yapılan çalışmalarda futbolcuların mevkilere göre anlamlı farklılıklar gösterip göstermedikleri öğrenilebilir.

- Kadın futbolcuların tükenmişlik düzeylerinin ortaya konduğu bir araştırma dizayn edilebilir. Bu araştırma bulguları ile erkek futbolcular arasındaki tükenmişlik durumları arasındaki farklılıklar ya da benzerlikler ortaya konarak alan yazında paylaşılabilir.
- Milli takımda aktif olarak oynamakta olan ve daha önce oynamış şimdi milli takıma çağırılmayan oyuncular arasında bir çalışma yapılabilir.
- Yapılan çalışmadan elde edilen bulgular ışığında özellikle fiziksel tükenmenin sık görüldüğü yaş grubu yüksek futbolcular için takımlar tarafından önlemler alınabilir.
- Genel olarak tükenmişliği en az seviyelere indirgeyebilmek adına takımlar spor psikologlarıyla anlaşılabilir.
- Spor Psikologlarına yönelik bir çalışma TFF tarafından zorunlu hale getirilebilir.
- Oyuncuların tükenmiş düzeyleri belirli periyodlar halinde incelenip sürekli gözlem altında tutulabilir.
- Benzer bir çalışma futbolu yöneten antrenörler ve yöneticiler içinde uygulanabilir
- Benzer bir çalışma futbolda önemli bir güç haline gelen menajerler için de uygulanabilir.
- Milli olup olmama değişkenine göre literatürde başka çalışmama olmaması nedeniyle karşılaştırma olanağı olmamıştır. Bu nedenle bu konuda çalışmalar artırılıp karşılaştırma olanağı sağlanabilir.
- Mevkiler dört ana başlık (kaleci, defans, orta saha ve forvet) altında toplanmak yerine tüm mevkilere göre daha spesifik bir çalışma yapılabilir.
- Çalışma aynı şekilde diğer spor branşlarına uygulanabilir.
- Çalışma nitel bir çalışma olarak gerçekleştirilebilir
- Çalışma düzenli olarak oynayan ve oynamayan sporcuların tükenmişlik düzeyleri arasındaki farklılıkları belirlemek adına yapılabilir.
- Çalışma Dört Büyük takım futbolcularının da katılımıyla daha kapsamlı hale getirilebilir.
- Spor federasyonları sporcu tükenmişliği ile ilgili projeler gerçekleştirebilir.
- Spor psikoloğu ve mentör gibi iş alanları profesyonel takımlarda zorunlu hale getirilerek istihdam yaratılabilir.

KAYNAKÇA

- Ağaoğlu, E., Ceylan, M. Kasım, E. ve Maden, T. (2004). Araştırma görevlilerinin kendi tükenmişlik düzeylerine ilişkin görüşleri. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*. Malatya
- Ahola, K., Honkonen, T., and Isometsä, E. (2005). The relationship between job-related burnout and depressive disorders: Result from the Finnish Health 2000 Study, *Journal of Affective Disorders*, 88, 55-62.
- Aktaş, M. A. (2001). Bir Kamu Kuruluşunun Üst Düzey Yöneticilerinin İş Stresi Ve Kişilik Özellikleri. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 56(4), 25-42.
- Aktuğ, İ.Y., Susur, A., Keskin, S., Balcı, Y. ve Seber, G. (2006). Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde Çalışan Hekimlerde Tükenmişlik Düzeyleri. Araştırma Makalesi, *Osmangazi Tıp Dergisi*, 20(2), 91-101.
- Altıntaş, E. (2003). *Stres Yönetimi*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Appleton, P.R., Hall, H.K., and Hill, A.P. (2009). Relationships Between Multidimensional Perfectionism and Burnout in Junior-elite Male Athletes. *Psychology of Sport & Exercise*, 10, 457-465.
- Arce, C., De Francisco, C., Andrade, E., Seoane, S. and Raedeke, T. (2012). Adaptation of the athlete burnout questionnaire in a spanish sample of athletes. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(3), 1529-1536.
- Ardıç, K. ve Polatçı, S. (2009). Tükenmişlik Sendromu ve Madalyonun Öbür Yüzü: İşle Bütünleşme. *Erciyes Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 32, 22-30.
- Ardıç, K. ve Polatçı, S. (2008). Tükenmişlik Sendromu, Akademisyenler Üzerinde Bir Uygulama (GOÜ Örneği). *Gazi Üniversitesi İİBF Dergisi*, 10 (2), s. 69-96.
- Arlotto, G.P. (2002). *A structural equation modeling analysis of the direct and indirect effects of locus of control and empowerment in burnout on high school principals*. Washington D.C. The George Washington University.
- Artan, İ. (1986). *Örgütsel Stres Kaynakları ve Yöneticiler Üzerinde Bir Uygulama*. İstanbul: Özgün Matbaacılık.
- Aslan, H., Gürkan, S.B., Girginer, U. ve Ünal, M. (1996). “İşe Bağlı Gerginlik Ölçeğinin Bir Hemşire Örneğinde Geçerlilik ve Güvenirliği”, *Psikiyatri, Psikoloji ve Psikofarmoloji Dergisi*, 4(4).
- Aydın, T. (2015). Gemi Adamlarının Maslach Tükenmişlik Modeli ile İncelenmesi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

- Bacon, D.R. (2003). A Comparison of Approaches to Importance Performance Analysis. *International Journal of Market Research*, 45, 58-61.
- Baltacı, İ. (2018). Nitel Araştırmalarda Örnekleme Yöntemleri ve Örnek Hacmi Sorunsalı Üzerine Kavramsal Bir İnceleme. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 231-274.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (1988). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. Remzi Kitapevi, İstanbul.
- Baltaş, Z. (2002). Tükenmenin Ardındaki Çıkmaz. *Kaynak Dergisi*. Baltaş Bilgievi Yayını, İstanbul. 11, 1-3.
- Bernstein, B., Hoffman, R.C., Horvath, S., Herriot, J., and Klevit, R.E. (1994). Structure Of A Histidine-X4-Histidine Zinc Finger Domain: Insights Into ADR1-UAS1 Protein-DNA Recognition. *Journal of Biochemistry*, 33(15), 60-70.
- Biber, E., Ersoy, A., Acet, M. ve Küçük, V. (2010). Türk Futbol Antrenörlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 12 (2), 134-143.
- Bompa, T. (1999). Periodization: The theory and methodology of training. *Human Kinetics*.
- Botterill, C. (1990). Sport Psychology and Professional Hockey. *The Sport Psychologist*, 4 (4), 358-368.
- Boyar, E. (2011). *Türkiye'de Muhasebe Meslek Mensuplarının Mesleki Tükenmişlik Durumlarının Araştırılması*. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Sakarya, 34-35.
- Bradley, H.B. (1969). Community-based treatment for young adult offenders. *Crime and Delinquency*, 15, 359-360.
- Brewer, A.M. (1996). Developing commitment between managers and employees. *Journal of Managerial Psychology*, 4(4), 25-27.
- Budak, G. ve Sürgevil, O. (2005). Tükenmişlik ve Tükenmişliği Etkileyen Örgütsel Faktörlerin Analizine İlişkin Akademik Personel Üzerinde Bir Uygulama. *Dokuz Eylül Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi*, 20, 97-104.
- Burke, R.J. and E. R. Greenglass (2001). "Hospital Restructuring and Psychological Burnout in Nursing Staff", *Equal Opportunities International*, 20(1/2), 61-71.
- Canman, A.D. (1995). *Çağdaş Personel Yönetimi*. Ankara: TODAİE Yayın.
- Cardinell, C.F. (1981). Burnout? Mid-Life Crisis? Let's Understand Ourselves. *Contemporary Education*, 52, 103-104
- Charmaz, K. (2011). Grounded Theory Methods in Social Justice Research. *The Sage Handbook Of Qualitative Research*, 4, 359-380.

- Chartrand, J.M., and Lent, R.W. (1987). Sports Counseling: Enhancing The Development Of The Athlete. *Journal of Counseling and Development*, 66, 164-167.
- Chen, L.H., Kee, Y.H. and Tsai, Y. (2009). An Examination of The Dual Model of Perfectionism and Adolescent Athlete Burnout: A Short-term Longitudinal Research. *Social Indicators Research*, 91, 89-201.
- Cherniss, C. (1981). *Staff burnout: Job stress in the human services*. Beverley Hills, CA: Sage.
- Chetty, R. (2004). Optimal Unemployment Insurance When Income Effects Are Large. *National Bureau Of Economic Research*. 48(2). 20-45.
- Coakley, J. (1992). Burnout Among Adolescent Athletes: A Personal Failure or a Social Problem? *Sociology of Sport Journal*, 9, 271-285.
- Cockerill, I. (2002). *Solutions in Sport Psychology*. London: Thomson.
- Cohn, P. J. (1990). An Exploratory Study on Sources of Stress and Athlete Burnout In Youth Golf. *The Sport Psychologist*, 4, 95-106.
- Cooley, E. and Yovanoff, P. (1996). "Supporting Professionals-At-Risk: Evaluating Interventions to Reduce Burnout and Improve Retention of Special Educators", *Exceptional Children*, 62: 336-355.
- Cordes, C.L. and Dougherty T.W. (1993). A review and integration of research on job burnout, *Academy of Management Review*. 18, 621-656.
- Cordes, S.L. and Dougherty, T.W. (1993). A Review and an Integration of Research on Job Burnout. *Academy of Management Review*, 18, 5-7.
- Cox, R. H. (2007). *Sport Psychology: Concepts and Applications* (Eds). Boston: McGraw-Hill Higher Education. P.430.
- Cremades, J.G. and 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.
- Cresswell, S.L. and Eklund, R.C. (2006). The convergent and discriminant validity of burnout measures in sport: A multi-trait/multi-method analysis. *Journal of Sports Sciences*, 24(2), 209-220.
- Cresswell, S.L. and Eklund, R.C. (2005). Motivation and Burnout Among Top Amateur Rugby Players. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 37, 469-477.
- Cresswell, S.L., ve Eklund, R.C. (2003). The Athlete Burnout Syndrome: A Practitioner's Guide, *New Zeland Journal of Sports Medicine*, 31, 4-9.

- Curran, T., Appleton, P. R., Hill, A. P. and Hall, H. K. (2011). Passion and Burnout in Elite Junior Soccer Players: The Mediating Role of Self-determined Motivation, *Psychology of Sport and Exercise*, 655-661.
- Çabuk, A. (2015). *Özel Eğitim Alanında Çalışan Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Çam, O. (1992). Tükenmişlik Envanterinin Geçerlik ve Güvenirliğinin Araştırılması. *VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları El Kitabı*.
- Çavuşoğlu, G., Ünver, Ş., Doğan, E., İslamoğlu, İ. ve Özdemir, S. (2015). Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Elemanları ile Diğer Fakülte Öğretim Elemanlarının Tükenmişlik Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Spor Yönetimi Ve Bilgi Teknolojileri Dergisi*, 10(1), 4-11.
- Daft, R.L. (2002). *Management*. Thomson South Western, United States.
- Dale, J. and Weinberg, R.S. (1990). Burnout in Sport: A Review and a Critique. *Applied Sport Psychology*, 2, 67-83.
- Danish, S., Petitpas, J. and Albert, J.(1993). Life development intervention for athletes; life skills through Sport. *Counseling Psychologist*, 21 (3), 355-356.
- DeFreese, J.D. and Smith, A.L. (2013). Teammate Social Support, Burnout and Self-Determined Motivation in Collegiate Athletes, *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 258-265.
- Demirci, B. (2018). *The Effects Of Stress On Performance And Burnout: A Study Of Information Technologies Workers*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, Bahçeşehir Üniversitesi.
- Donnelly, P. (1993). Problems Associated With Youth Involvement In High-Performance Sport. *Human Kinetics*, 95-126.
- Duxbury, M.L., Armstrong, G.D., Drew, D.J. and Henly, S.L. (1984). Head Nurse Leadership Style With Staff Nurse Burnout and Job Satisfaction in Neonatal Care Units. *Nursing Research*, 33(2), 97-101.
- Eades, A. (1991). *An Investigation of Burnout in The Intercollegiate Athlete: The Development of The Eades Athlete Inventory*. Paper Presented at The North American Society For The Psychology of Sport and Physical Activity National Conference.
- Edelwich, J. (1980). Burnout: Stages of disillusionment in the helping professions. *Human Sciences Press*, 14.
- Eisenstat, A.R. and Felner, R.D. (1984). "Toward a Differentiated View of Burnout: Personnel and Organizational Mediators of Job Satisfaction and Stress", *American Journal of Community Psychology*, 12, 411-430.

- Ekmekçi, R. (2008). *Basketbol Hakemlerinin Stres Kaynakları İle Stresle Basa Çıkma Yöntemlerinin Tespiti Ve Önleyici Yönetmel Uygulamaların Geliştirilmesi*. Doktora Tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Erdoğan, İ. (1998) *Spss Kullanım Örnekleriyle Araştırma Dizaynı ve İstatistik Yöntemleri*. İstanbul. Emel Matbaası.
- Eren, E. (1998). *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*. İstanbul. Beta Basım Yayım Dağıtım A.Ş.
- Feigley, D.A. (1984). Psychological Burnout in High-Level Athletes. *The Physician and Sportsmedicine*, 12(10), 108-119.
- Feldman, M.A., Varghese, J., Ramsay, J. and Rajska, D. (2002). Relationships Between Social Support, Stress And Mother–Child Interactions İn Mothers With Intellectual Disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities* 15, 314–323.
- Feltz, D. L. (1992): Understanding motivation in sport: A self-efficacy perspective. *Motivation in Sport And Exercise*, 93-105.
- Fender, L. (1989). Athlete Burnout: Potential For Research and Intervention Strategies. *The Sport Psychologist*, 3, 63-71.
- Figler, D. and Homer, R. (1978). *Overcoming Executive Mid Life Crisis*. New York: Wiley.
- Finch, L. and Gould. D. (1996). Mental Toughness İn Collegiate Athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*.
- Fink, G. (2009) Stress: Definition And History. *Encyclopedia of Neuroscience*, 549–555.
- Freudenberger, H.J. (1974). Staff Burnout. *Journal of Social Issues*, 30, 159.
- Gaff, T. and Jerry, G. (1978). *Institutional Renewal Throught The Improvement of Tegching*, San Francisco: Jossey-Bass.
- Galloway, F. J. and Jenkins, J.R. (2005). “The Adjustment Problems Faced by International Students in the United States: A Comparison of International Studentsand Administrative Perceptions at TwoPrivate, Religiously Affiliated Universities”. *NASPA Journal*. 42 (2). 175-187.
- George, D. and Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 Update (10a ed.) Boston: Pearson.
- Gezer E. (2009). “*Stres Veren Yaşam Olaylarının, Öğretim Elemanlarının, Depresyon ve Tükenmişlik Düzeylerine Etkisi*”. Yayınlanmış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gezer, E. (2008). *Stres Veren Yaşam Olaylarının, Öğretim Elemanlarının, Depresyon ve Tükenmişlik Düzeylerine Etkisi*. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara. 41-43.

- Glogow, E. (1986). "Burnout and Locus of Control", *Public Personnel Managemet*, 79-83.
- Gold, Y. and Roth, R. (1993). Teachers Managing Stress And Preventing Burnout. *The Professional Health Solution*. London: The Palmer Press.
- Gould, D. and Dieffenbach, K. (2002). Overtraining, Underrecovery, and Burnout in Sport. In M. Kellmann (Ed.), *Enhancing Recovery: Preventing Underperformance in Athletes*, 25-35. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gould, D. and Dieffenbach, K. (2003). Psychological Issues In Youth Sports: Competitive Anxiety, Overtraining, and Burnout. In R. M. Malina & M. A. Clark (Eds.), *Youth Sports: Perspectives For a New Century* (pp. 149-170). Monterey, CA: Coaches Choice.
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E. and Loehr, J. (1996). Burnout in Competitive Junior Tennis Players: I. A Quantitative Psychological Assessment. *The Sport Psychologist*. 10(4), 322-340.
- Göksel, G.A., Caz, Ç., Yazıcı, Ö.F. ve İkizler, H.C. (2017). Examination Of The Relationship Between Organizational Stress And Employee Performance: A Research On Staff Working On Provincial Directorate Of Youth And Sports. *Journal of Education and Learning*, 6(1), 322-329.
- Göktepe, A.K. (2016). *Tükenmişlik sendromu: tüketmeyin, tükenmeyin*. İstanbul: Hiperlink.
- Gualberto, C.J. ve Wiggins, M.S. (2008). Direction And Intensity Of Trait Anxiety As Predictors Of Burn Out Among Collegiate Athletes. *Journal of Sport Psychology*, 10(2).
- Gustafson, P. (2014). Stress in Neonatal Rats with Different Maternal Care Backgrounds: Monoaminergic and Hormonal Responses. *Journal of Mobilities*. 9(1). 63-83.
- Gustafsson, H. and Skoog, T. (2007). The Roles of Stress and Optimism In Burnout Among Athletes. *Manuscript In Preparation*.
- Güler, M. (2008). *A Tipi Kişilik Örüntüsünde Bilişsel ve Duygusal Zekanın Stresle Başa Çıkma ve Stres Belirtileri İle İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Kara Harp Okulu. Ankara.
- Gümüşdağ, H. (2013). The Influence of Trait and State Competitive Anxiety on Aggression: a Study on Professional Football Players. *International Journal of Academic Research Part B*: 5(3), 188-192.
- Gümüşdağ, H. Bastık, C. Yamaner, F. Kartal, A. Ünlü, C. (2013). Burnout In Professional Soccer Players: The Role Of Aggression And Anxiety. *Iib International Refereed Academic Social Sciences Journal*, 10(4).
- Gümüştekin, G.E. ve Öztemiz, A.B. (2005). Örgütlerde Stresin Verimlilik Ve Performansla Etkileşimi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 14(1). 271-288.
- Güney, S. ve Ayhan, D. (1997). Kamu ve Özel Sektördeki Tepe Yöneticilerinin İşle İlgili Streslerinin Karşılaştırılması. *Verimlilik Dergisi*. 2. 21-37.

- Gürsel, M. (1995). *Okul Yönetimi*. Konya. İnci Ofset.
- Hakanen, J.J and Schaufeli, W.B. (2012). Do Burnout and Work Engagement Predict Depressive Symptoms and Life Satisfaction? A Three-wave-seven-year Prospective Study. *Journal of Affective Disorders*, 141(2-3), 415-424.
- Hardy, L. (1992). Psychological Stress, Performance, And Injury In Sport. *British Medical Bulletin*. 48(3), 615-629.
- Harlick, M. ve McKenzie, A. (2000). Burnout In Junior Tennis: A Research Report. *New Zealand Journal of Sport Medicine*, 28, 36-39.
- Harris, B.S. and Watson, J.C. (2011). Assessing Youth Sport Burnout: A Personal and Individual Differences, (17), 657-663.
- Heather, K., Finegan, J. and Wilk, P. (2010). New Graduate Nurses' Experiences Of Bullying And Burn Out In Hospital Settings. *Journal of Advanced*. 66(12):2732-42.
- Heller, W., Musil, H.E. and Gaebel, G. The Effect Of L-carnitine On Post-Stress Metabolism In Surgical Patients. *Infusionsther Klin Ernähr*. 13. 268-276.
- Hellriegel, D. and Slocum, J. (2007). *Organizational Behavior*. South Western, Canada Thomson.
- Hendrickson, B. (1979). Teacher Burnout: How To Recognize it; What To Do About It. *Learning*, January, 88, 56-62.
- Henriques, T. P. (2014). Stress in Neonatal Rats with Different Maternal Care Backgrounds: Monoaminergic and Hormonal Responses. *Neurochemical Research*. 39(12). 2351-2359.
- Henschen, K. (2000). Maladaptive Fatigue Syndrome and Emotions in Sport. In Y. Hanim (Ed.), *Emotions in Sport*, 231-242. Champaign, IL: Human Kinetics
- Henschen, K.P. (1992). Athletic Staleness and Burnout: Diagnosis, Prevention and Treatment. (JM Williams Ed.) *Applied Sport Psychology*, 328-337. Mayfield Publishing Company.
- Hill, A.P. and Appleton, P.R. (2010). The Predictive Ability Of The Frequency Of Perfectionistic Cognitions, Self-Oriented Perfectionism, And Socially Prescribed Perfectionism In Relation To Symptoms Of Burnout In Youth Rugby Players. *Journal of Sports Sciences*, 29(7), 695-703.
- Hill, A.P., Hall, H.K. and Appleton, P.R. (2010). Perfectionism and Athlete Burnout in Junior Elite Athletes: The Mediating Role of Coping Tendencies, *Anxiety, Stress & Coping*, 23(4), 415-430.
- Holt, N.L. and Hogg, J.M. (2002). Perceptions of Stress and Coping during Preparations for the 1999 Women's Soccer World Cup Finals. *Human Kinetics Journal*, 16(3), 251-271.

- Humphrey, J.H., Yow, D.A., and Bowden, W.W. (2000). *Stress In College Athletics: Causes, Consequences, Coping*. Binghamton, NY: The Haworth Half-Court Press.
- Hunsanker, A.P. and Jamal, C.M. 2001. *Handbook of Work and Health Psychology*. New Delhi: Wiley. 89-100.
- Isoard-Gauthier, S., Oger, M., Guillet, E. and Martin-Krumm, C. (2010). Validation of a french version of the athlete burnout questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 26(3), 203-211.
- Işıkhan, V. (2004). *Çalışma Hayatında Stres ve Başa Çıkma Yolları*. Sandal Yayınları. Ankara, 140-145.
- Izgar, H. (2000). *Okul Yöneticilerinin Tükenmişlik Düzeyleri, Nedenleri ve Bazı Etken Faktörlere Göre İncelenmesi (Orta Anadolu Örneği)*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 22-24.
- Izgar, H. (2001). *Okul Yöneticilerinde Tükenmişlik*. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara.
- Izgar, H. (2003). *Okul Yöneticilerinde Tükenmişlik*, Nobel Yayınları. Ankara.
- Jackson, L.T.B. and Rothman, S. (2006). Occupational Stress, Organisational Commitment And İll-Health Of Educators İn The Northern West Province. *South African Journal of Education*, 26(1), 75-95.
- Jackson, M.B. (2007). Ethylene-promoted Elongation: an Adaptation to Submergence Stress. *Annals of Botany*. 101(2). 229-248.
- Jewell, D.S. and Mylander, M. (1988). The Psychology of Stress: Run Silent, Run Deep. *Mechanism of Physical and Emotional Stress*. 489-505.
- Jones, J.G. and Hardy, L. (1990). *Stress and Performance in Sport*. Oxford, England: John Wiley & Sons.
- Jowett, G.E., Hill, A.P., Hall, H.K. and 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.
- Jowett, S. (2007). Interdependence Analysis and the 3+1Cs in the Coach-Athlete Relationship. *Social Psychology in Sport*. 15-27.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. 15. Baskı, Ankara: Nobel Yayınevi.
- Karık, T. ve Yıldız, S.M. (2015). Mobbing davranışlarının kadın basketbolcuların tükenmişliği üzerine etkisi. *International Journal of Human Sciences*. 12(2). 431-440.
- Kelecek, S. ve Göktürk, E. (2017). Kadın Futbolcularda Sporcu Bağlılığının Sporcu Tükenmişliğini Belirlemek için Rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(2), 162-173.

- Kelecek, S., Kara F. M., Çetinkalp, Z. K. ve Aşçı, H. (2016). Sporcu Tükenmişlik Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 149-161.
- Kemeny, M.E. (2003). The Psychobiology of Stress. *Journal of Psychiatry*. 12(4), 124-129.
- Kentta, G. (2001). Overtraining, Staleness and Burnout in Sports. Unpublished Doctoral Dissertation. Stockholm University, Sweden.
- Koivula, N., Hassmén, P. and Fallby, J. (2002). Self-esteem and Perfectionism in Elite Athletes: Effects on Competitive Anxiety and Self Confidence. *Personality and Individual Differences*, 32, 865-875.
- Krane, V. and Baird, S.M. (2005). Using Ethnography İn Applied Sport Psychology Research. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 92-94.
- Kümbetoğlu, B. (2005). *Sosyolojide ve Antropolojide Niteliksel Yöntem ve Araştırma*. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Lai, C. and Wiggins, M. S. (2003). Burnout perceptions over time in NCAA division I soccer players. *International Sports Journal*, 7, 120-127.
- Lee, H., Song, R., Cho, Y.S., Lee, G.S and Daly, B. (2003). "A Comprehensive Model for Predicting Burnout in Korean Nurses" , *Journal of Advanced Nursing*, 44(5), 534-545.
- Lee, R. T. and Ashford, B.E. (1993). "A Further Examination of Managerial Burnout: Toward an Integrated Model". *Journal of Organizational Behavior*, 14, 3-20.
- Lee, R.T. and Ashforth, B.E. (1996). A Meta-Analytic Examination of the Correlates of the Three Dimensions of Job Burnout. *Journal of Applied Psychology*. 81, 112-118.
- Lehmann, M., Foster, C., Gastmann, U., Keizer, H. and Steinacker, J.M. (1999). *Overload, Performance Incompetence, and Regeneration in Sport*. Springer, Boston: MA.
- Leigh, S. R. (2004). Brain Growth, Life History, And Cognition İn Primate And Human Evolution. *American Journal of Primatology*, 62, 139–164.
- Lemyre, P.N., Hall, H.K. and Roberts, G.C. (2008). A social cognitive approach to burnout in elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18, 221-234.
- Lemyre, P. N., Roberts, G. C. and Stray- Gundersen, J. (2007). Motivation, Overtraining, and Burnout: Can Self-determination Predict Overtraining and Burnout in Elite Athletes? *European Journal of Sport Science*, 7, 115-126.
- Lemyre, P.N., Treasure, D.C., and Roberts, G.C. (2006). Influence of Variability in Motivation and Affect on Elite Athlete Burnout Susceptibility. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28, 32-48.
- Levine, S. and Ursin, H. (1991). What is stress? *Stress neurobiology and neuroendocrinology*. 3-21.

- Luthans, F. (1992). *Organizational Behavior*. New York. McGrawHill.Inc. 110-115.
- Martin, P. D. and Brantley, P. J. (2004). Stress, coping, and social support in health and behavior. *Handbook of clinical health psychology: Vol. 2. Disorders of behavior and health*. 223-227.
- Maslach, C. (1976). Burned-out. *Human Behavior*, 5, 17-18.
- Maslach, C. (1976). Burned-out. *Human Behaviour*, 5: 197-220.
- Maslach, C. (2003). Job Burnout: New Directions in Research and Intervention. *Current Directions in Psychological Science*, 12(5), 189-192.
- Maslach, C. and Leiter, M.P. (1997). *The Truth About Burnout*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Maslach, C. and Jackson, S.E. (1981). The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-103.
- Maslach, C. and Jackson, S.E. (1982). "After-Effects of Job-Related Stress: Families as Victims", *Journal of Occupational Behavior*, 3, 63-77.
- Maslach, C. and Jackson, S.E. (1985). The role of sex and family variables in burnout. *Sex Roles*, 12, 837-851.
- Maslach, C. and Zimbardo, P.G. (1982). Burnout- The Cost of Caring. Printice- Hall, Inc, Englewood Cliffs, New Jersey. 14-15.
- Maslach, C. Goldberg, J. (1998). Prevention of Burnout: New Perspectives, Applied and Preventive Psychology. *Cambridge University Press*, 7, 63-64.
- Maslach, C., Schaufeli, W.B. and Leiter, M.P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 51, 240-280.
- Mathney, K.B. Gforerer, C.A. and Harris, K. (2000). Work Stress, Burnout and Coping at the Turn of the Century: An Individual Psychology Perspective. *Journal of Individual Psychology*. 74-88.
- Mcewen, B.S. (1998). Protective and Damaging Effects of Stress Mediators. *New England Journal of Medicine*, 338, 171-179.
- McGrath, J. E. (1976). "Stress ve Behavior in Organizations".*Handbook of Industrial and Organizational Psychology*. Chicago: Rand McNally.
- Meier, S.T. (1983). "Toward a Theory of Burnout", *Human Relations*, 36(10), 899-910.
- Melamed, S., Shirom, A., Toker, S., Berliner, S., and Shapira, I. (2006). Burnout and Risk of Cardiovascular Disease: Evidence, Possible Casual Paths, and Promising Research Directions. *Psychological Bulletin*, 132, 327-353.

- Meyer, B.B. and Fletcher, T.B. (2007) Emotional Intelligence: A theoretical overview and implications for research and professional practice in sport psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 2-14.
- Michael, T., Blechert, J., Vriends, N. and Margraf, J. (2007). Fear Conditioning in Panic Disorder: Enhanced Resistance to Extinction. *Journal of Abnormal Psychology*. 116(3). 612-617.
- Monette, D.R., Sullivan, T. and De Jong, C.R. (2005). Applied Social Research. A Tool For The Human Services New York:Harcourt Broce Jovanovich, Inc.
- Naidoo, N. Zhu, J. Zhu, Y. Fenik, P. Lian, J. Galante, R. and Veasey, S. (2011). Endoplasmic Reticulum Stress İn Wake- Active Neurons Progresses With Aging. *Aging Cell*. 10(4). 640-649.
- Nekzada, N. and Tekeste, S.F. (2013). *A Qualitative Study On The Causes Of Stress And Management Mechanisms At Volve Trucks AB*, Umea, Umea University.
- Newstrom, J. W. and Davis, K. A. (2002). *Human Behavior at Work: Organizational Behavior*. New York: McGraw-Hill.
- Noblet, A.J. and Gifford, S.M. (2002). The Sources of Stress Experienced by Professional Australian Footballers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(1), 1-13.
- Otacıoğlu, S.G. (2008). “Müzik Öğretmenlerinde Tükenmişlik Sendromu ve Etkileyen Faktörler”, *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(15), 103-116.
- Örmen, U. (1993). *Tükenmişlik Duygusu ve Yöneticiler Üzerinde Bir Uygulama*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Özdamar, K. (2002). *Paket Programlarla İstatistiksel Veri Analizi*. 4. Baskı. Eskişehir: Kaan Kitabevi.
- Özdemir, H.D. (2001), Üniversite Akademik Personelinin Görev Ünvanları Açısından İş Tükenmişlik Düzeylerinin Araştırılması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.
- Özer, R. (1998). *Rehber Öğretmenlerde Tükenmişlik Düzeyi, Nedenleri ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Özkalp, E. ve Kırel, Ç. (2001). *Örgütsel Davranış*. Anadolu Üniversitesi. Sağlık ve Bilimsel Araştırma Çalışmaları Vakfı Yayınları. Eskişehir. 322-339.
- Pensgaard, A.M. and Ursin H. (1998). Motivational Factors And Coping Strategies Of Norwegian Paralympic And Olympic Winter Sport Athletes. *Adaptation Physiological Activation*. 16. 238-50.

- Pines, A. and Maslach, C. (1978). Characteristic of Staff Burnout in Mental Health Settings. *Psychiatric Services*, 29(4), 233-237.
- Pines, D. (1993). Nearly Antiferromagnetic Fermi Liquids Are High Temperature Superconductors: Are The Superconducting Cuprates Nearly Antiferromagnetic Liquids? *Journal of Physics and Chemistry of Solids*. 54(10). 1447-1455.
- Polatçı, S. Ardıç, K. Ve Tınaz, Z.D. (2007). “Tükenmişlik Sendromu ve Demografik Özelliklerin Tükenmişlik Üzerine Etkisi: Tokat Orta Öğretim Kurumlarında Bir Analiz”, *Selçuk Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 15.
- Polatçı, S. (2007). *Tükenmişlik Sendromu ve Tükenmişlik Sendromuna Etki Eden Faktörler*. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Potter, B.A. (1995). *Preventing Job Burnout Transforming Work Pressures into Productivity*, Thamson Crips Learning, California.
- Raedeke T.D. and Smith A.L. (2004). Coping Resources and Athlete Burnout: An Examination of Stres Mediated and Moderation Hypotheses, *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26, 525-541.
- Raedeke, T.D. (1997). A Sport Commitment perspective, *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19, 396-417.
- Raedeke, T.D. and Smith A.L. (2001). Development and Preliminary Validation of An Athlete Burnout Measure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23, 251-306.
- Raglin, J. S. and Wilson, G. S. (1999). Overtraining İn Athletes, Emotion İn Sport. *Human Kinetics*, 191-207.
- Robbins, P. (2001). *Organizational Behavior*. Prentice Hall Inc, New Jersey.
- Robbins, S. ve Judge, T. (2007). *Organizational Behavior*. Pearson Prentice Hall. New Jersey.
- Rogers, D.P. (1984). “Helping Employees Cope With Burnout”, *Business*, 3-7.
- Rotella, R.J., Hanson, T. and Coop, R.H. (1991). Burnout İn Youth Sports. *The Elementary School Journal*, 91, 421-428.
- Rout, U.R. ve Rout, J.K. (2002). Occupational Stress. *Stress Management For Primary Health Care Professionals*. 25-39.
- Rowbottom, D.G. Green K.J. (2000). Acute Exercise Effects on the İmmune System. *Medicine Science Sports Exercise*. 32 (7) 396-405.
- Rowland, T.W. (1986). Exercise Fatigue İn Adolescents: Diagnosis of Athlete Burnout. *Physician and Sports Medicine*, 14, 69-77.
- Sabuncuoğlu, Z. (1996). Örgütsel Psikoloji, Ezgi Kitabevi Yayınları, 2. Baskı. Bursa

- Sarđın, K. (2018). *Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokullarında Görev Yapan ğretim Elemanlarının Temel Psikolojik İhtiyaçları İle Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*. Erzurum, Atatürk Üniversitesi.
- Sarrazin, P., Vallerand, R.J., Guillet, E., Pelletier, L.G. and Cury, F. (2002). Motivation and Dropout in Female Handballers: A 21-Month Prospective Study. *European Journal of Social Pyschology*, 32, 395-418.
- Scanlan, T.K., Stein, G.T. and Ravizza, K. (1991). An In-depth Study of Former Elite Figure Skaters: III. Sources of Stress. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(2), 103-120.
- Schaufeli, W. B. and Bunk, B.P. (2003). Burnout: An Overview of 25 Years of Research and Theorizing. *The Handbook of Work and Health Psychology*. 382-425.
- Schaufeli, W.B., Leiter, M.P. and Maslach, C. (2009). Burnout: 35 years of research of practice. *Career Devolopment International*, 14, 204-206.
- Schultz, S. Steyn, T. (2007). Stressors İn The Professional Lives İn South African Secondary Schoolteachers. *South African Journal of Education*, 27. 69 -701.
- Selçukoğlu, Z. (2001). *Araştırma Grevlilerinde Tkenmişlik Düzeyi ile Yalnızlık Düzeyi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Selye, H. (1976). Stress without Distress. *Pshychopathology of Human Adaptation*. 137-146.
- Sever, A.D. (1997). *Hemşirelerin iş stresi ile başa çıkma yolları ve bunun sonuçlarının araştırılması*. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Sezgin, A. (2010). *niversite Hastanelerinde Çalışan Başmüdür ve Müdürlerin İş Doyumu İle Tkenmişlik Düzeylerinin İncelenmesine Yönelik Bir Araştırma*. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 36-37.
- Smith, A.L., Gustafsson, H., and Hassmn, P. (2010). Peer Motivational Climate and Burnout Perceptions of Adolescent Athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 453-460.
- Smith, R. (1986). Toward a Cognitive-Affective Model of Athletic Burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36-40.
- Srinivas, S. (2002). *Organizational Commitment and Job Burnout among Employees of Non-Profit Organizations*. California State Polytechnic University.
- Srinivasan, K., Vaz, M. and Sucharita, S. (2006). A Study Of Stress And Autonomic Nervous Function In First Year Undergraduate Medical Students. *Indian J Physiol Pharmacol*. 50(3), 257-264.

- Steele, R.G. Phipps, S. ve Srivastava D.K. (1999). Low-End Specificity of Childhood Measures of Emotional Distress: Consistent Effects for Anxiety and Depressive Symptoms in a Nonclinical Population. *Journal of Personality Assessment*, 73(2), 276-289.
- Storlie, F. J. (1979). Burnout: The Elaboration of a Concept. *American Journal of Nursing*, 79, 2108-2111.
- Sürgevil, O. (2005). “Tükenmişlik ve Tükenmişliği Etkileyen Örgütsel Faktörler: Akademik Personel Üzerinde Bir Uygulama”, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir
- Sürgevil, O. (2006). Çalışma Hayatında Tükenmişlik Sendromu, Ankara: Nobel Publishing.
- Şahin, E.D. (2007). *Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri (Ankara İli İlköğretim ve Ortaöğretim Okulları Örneği)*. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Tabei, T., Fletcher, D. and Goodger, K. (2012). The Relationship Between Organizational Stressors and Athlete Burnout In Soccer Players, *Journal of Clinical Sport Psychology*, 6, 146-165.
- Tan, H. (1992). *Psikolojik Yardım İlişkileri Danışma ve Psikoterapi*. M.E.B. Yayınları. İstanbul.
- Taycan, O., Kutlu, S., Çimen ve Aydın, N. (2006). “Bir Üniversite Hastanesinde Çalışan Hemşirelerde Depresyon ve Tükenmişlik Düzeyinin Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi”, *Anatolian Journal of Psychiatry*, 7: 100-108.
- Taylor, A.G., Daniel, J.V., Leith, L. and Burke, R. J. (1990). Perceived Stress, Psychological Burnout and Paths to Turnover Intentions Among Sport Officials. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2,84-97
- Tepeci, M. ve Birdir, K. (2003). Otel Genel Müdürlüklerinde Tükenmişlik Sendromu ve Tükenmişliğin Genel Müdürlerin İşlerini Değiştirme Eğilimlerine Etkileri, *Anatolia Turizm Araştırmaları Dergisi*, 14 (2), 93-106.
- Tevrüz, S. (1996). *Endüstri ve Örgüt Psikolojisi*. Türk Psikologlar Derneği ve Kalite Derneği Ortak Yayıncılık.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi, Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama*. Eylül Kitap ve Yayın evi, Ankara.
- Torun, A. (1995). *Tükenmişlik, Aile Yapısı ve Sosyal Destek İlişkileri Üzerine Bir İnceleme*. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Torun, A. (1997). *Stres ve Tükenmişlik, Endüstri ve Örgüt Psikolojisi*. Türk Psikologlar Derneği ve Kalder Derneği Ortak Yayını, İstanbul
- Tutar, H. (2000). *Kriz ve Stres Ortamında Yönetim*. İstanbul: Hayat Yayıncılık.

- Tümekaya, S. (1997). *Çukurova Üniversitesi Öğretim Elemanlarının Akademik Tükenmişlik Düzeyleri*. 4.Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi 10-12 Eylül, Eskişehir.
- Türkman, M.A. (2017). *Büyükler Türkiye Güreş Şampiyonasına Katılan Güreş Antrenörlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Sosyo Demografik Özelliklerine Göre Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul, Gelişim Üniversitesi.
- Ulucan, H. Adiloğulları, İ. Ünver, D. (2014). Profesyonel Futbolcuların Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri İle İş Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 94-100.
- Um, M.Y. and Harrison, D.F. (1998). Role Stressors, Burnout, Mediators and Job Satisfaction: A Stress-Strain-Outcome Model and an Empirical Test. *Social Work Research*, 22(2), 100-115.
- Ursin, H. ve Eriksen, H.R. (2004). The Cognitive Activation Theory Of Stress. *Psychoneuroendocrinology*, 29(5), 567-592.
- Üngüren, E., Doğan, H., Özmen, M. ve Tekin, Ö.A. (2010). Otel Çalışanlarının Tükenmişlik ve İş Tatmin Düzeyleri İlişkisi. *Journal of Yaşar University*, 17, 2925-2930.
- Üstün, B. (1995). "Hemşirelerin Atılganlık ve Tükenmişlik Düzeyleri", Yüksek Lisans. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Vealey, R.S., Armstrong, L.i Comar, W. and Greenleaf, C. (1998). Influence of Perceived Coaching Behaviors on Burnout and Competitive Anxiety in Female College Athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10, 297-318.
- Waite, B.T. and Petite, M.E. (1993). Work experiences of graduates from doctoral programmes in sport psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*, 5, 236-238.
- Watts, P. (1990). Are your employees burnout- proof? *Journal of Personnel*, 67, 12-14.
- Wiggins, M.S., Lai, C. and Deiters, J.A. (2005). *Anxiety and Burnout In Female Collegiate Ice Hokey and Soccer*.
- Wright, T.A. and Bonett, D. G. (1997). The contribution of burnout to work performance. *Journal of Organizational Behavior*, 18, 492-494.
- Yaman, M. ve Hoşgörür, V. (2000). Örgütsel Stress Yönetiminde Sporun Önemi. *Marmara Üniversitesi Spor Araştırmaları Dergisi*.
- Yates, P., Cunningham, J. Moyle, W. ve Wollin, J. (1997). Peer Mentorship İn Clinical Education: Outcomes Of A Pilot Programme For First Year Students. *Nurse Education Today*, 17(6). 508-514.
- Yıldız, B.S., Kepeoğlu, A. ve Yıldız, S.M. (2018). Mobbing Davranışlarının Amatör Futbolcuların Tükenmişliğe Etkisi, Celal Bayar Üniversitesi, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 231-246.

- Yıldız, H. ve Güven, M. (2009). Hemşirelerin Tükenmişlik Düzeylerinin ve Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi. *Life Sciences*, 4(4), 1-20.
- Yıldız, S.M. (2011). Relationship Between Leader-member Exchange and Burnout in Professional Footballers, *Journal of Sport Sciences*, 29(14), 1493-1502.
- Yıldız, S.M. (2015). The Relationship Between Bullying and Burnout: An Empirical Investigation of Turkish Professional Football Players. *Sport, Business and Management: An International Journal*, 5(1), 6-20.
- Yıldız, Ş. (2018). *Konaklama İşletmelerinin Yiyecek İçecek Bölümlerinde Çalışan İşgörenlerin Tükenmişlik Durumları: Bodrum Örneği*. Yüksek Lisans Tezi. İzmir. Katip Çelebi Üniversitesi.
- Yiğit, N. (2000). *Örgütsel Stres, Stres Kaynakları ve Verimliliğe Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi. Ankara.

EKLER

EK-1. Ölçek Kullanım İzinleri Mail Örüntüsü

Caner kuzu canerkuzu5@gmail.com

14 Mayıs 2018

Merhabalar. Anadolu Üniversitesi Spor Yönetimi ve Rekreasyon programı tezli yıl öğrencisiyim. Profesyonel futbolcularla Bölgesel Amatör Lig futbolcularının tükenmişlik düzeyleri arasındaki farklılıkları ortaya koyabilmek için bir çalışma yapıyorum .Bu kapsamda daha önce uygulamış olduğunuz "Sporcu Tükenmişlik Ölçeği Türkçe Uyarlaması" adlı ölçeğe ihtiyaç duyuyorum. Ölçeği gönderebilerseniz çok minnettar kalırım. Şimdiden teşekkür ederim. İyi çalışmalar...

Selen gelecek selenkelecek@gmail.com

16 Mayıs 2018

Merhabalar,

Ekte ilgili dosyaları iletiyorum
Herhangi bir sorunuz olursa yardımcı olmaya çalışırım

İyi çalışmalar kolaylıklar diliyorum

EK-2. Demografik Özellikler Anketi

1- Yaşınız

- 17 ve altı 18-23 arası 24-27 arası 28-31 arası 32 ve üzeri

2- Eğitim durumunuz

- İlköğretim Lise Ön lisans Lisans Lisansüstü

3- Kaç yıldır lisanslı olarak futbol oynamaktasınız?

- 1 yıldan daha az 1-4 yıldır 5-8 yıldır 9-13 yıldır 14 ve üstü

4- Hangi profesyonel futbol liginde oynamaktasınız?

- 3.Lig 2.Lig PTT 1.Lig Süper Lig Bölgesel Amatör Lig

5- Genellikle hangi mevkide oynamaktasınız?

- Kaleci Defans Orta Saha Forvet

6- Bir sezonluk ortalama geliriniz ne kadar?

- 10 bin-50 bin TL arası 51 bin- 100 bin TL arası
- 101bin-250 bin TL arası 251 bin-500bin TL arası
- 501 bin – 1 milyon TL arası
- 1 milyondan daha fazla

7- Profesyonel olarak herhangi bir yaş kategorisinde milli takımda oynadınız mı?

- Evet Hayır

8- Medeni hal

- Evli Bekar

9- Futbolcu olmak severek ve isteyerek yaptığınız bir iş mi?

- Evet Hayır

EK-3. Sporcu Tükenmişlik Ölçeği

	1	2	3	4	5
	Hiçbir Zaman	Ara Sıra	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
1. Antrenman yapmaktan dolayı kendimi o kadar yorgun hissediyorum ki, başka şeyleri yapmak için enerji bulmakta zorlanıyorum					
2. Sporda harcadığım çabayı başka şeyler yapmaya harcasam daha iyi olurdu					
3. Spor yapmaktan dolayı kendimi aşırı yorgun hissediyorum					
4. Sporda çok şeyi başaramıyorum					
5. Sportif performansımı eskisi kadar çok önemsemiyorum					
6. Sporda yeteneğim kadar performans göstermiyorum					
7. Kendimi spor anlamında (bitmiş) tükenmiş hissediyorum					
8. Eskisi kadar sporun içinde değilim					
9. Spordan dolayı kendimi fiziksel olarak bitkin hissediyorum					
10. Sporun zihinsel ve fiziksel gerekliliklerinden dolayı tükendim					
11. Ne yaparsam yapayım olması gereken performansı göstermiyorum gibi geliyor					
12. Sporda kendimi başarılı hissediyorum					
13. Spora karşı olumsuz hislerim var					