



Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Spor ve Egzersiz Psikolojisi Anabilim Dalı

**OTOKRATİK ANTRENÖR LİDERLİK TARZI İLE TÜKENMİŞLİK  
ARASINDAKİ İLİŞKİ: REDDEDİLME DUYARLILIĞI, BENLİK  
DEĞERİ VE ALGILANAN SOSYAL DESTEĞİN ARACI ROLÜ**

Gamze DOĞAN

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2025



OTOKRATİK ANTRENÖR LİDERLİK TARZI İLE TÜKENMİŞLİK ARASINDAKİ İLİŞKİ:  
REDDEDİLME DUYARLILIĞI, BENLİK DEĞERİ VE ALGILANAN SOSYAL DESTEĞİN  
ARACI ROLÜ

Gamze DOĞAN

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Spor ve Egzersiz Psikolojisi Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2025

## KABUL VE ONAY

Gamze DOĞAN tarafından hazırlanan "Otokratik Antrenör Liderlik Tarzı ile Tükenmişlik Arasındaki İlişki: Reddedilme Duyarlılığı, Benlik Değeri ve Algılanan Sosyal Desteğin Aracı Rolü" başlıklı bu tez, 25.06.2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Dr. Öğr. Üyesi Deniz Durdubaş

(Başkan)

Doç. Dr. Yasemin Abayhan

(Danışman)

Prof. Dr. Serdar Kocaekşi

(Üye)

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

Prof. Dr. Uğur ÖMÜRGÖNÜLŞEN

Enstitü Müdürü

## YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin/raporumun tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kağıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinlerin yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan “**Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge**” kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / H.Ü. Kütüphaneleri Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- Enstitü / Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. <sup>(1)</sup>
- Enstitü / Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ... ay ertelenmiştir. <sup>(2)</sup>
- Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. <sup>(3)</sup>

...../...../.....

**Gamze DOĞAN**

<sup>1</sup>“*Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge*”

- (1) *Madde 6. 1. Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.*
- (2) *Madde 6. 2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.*
- (3) *Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir \*. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir. Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir*

\* Tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu tarafından karar verilir.

## ETİK BEYAN

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu, **Doç. Dr. Yasemin ABAYHAN** danışmanlığında tarafımdan retilildiğini ve Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Yönergesine göre yazıldığını beyan ederim.

**Gamze DOĞAN**

*Canım Aileme...*

## ÖZET

DOĞAN, Gamze. *Otokratik Antrenör Liderlik Tarzı ile Tükenmişlik Arasındaki İlişki: Reddedilme Duyarlılığı, Benlik Değeri ve Algılanan Sosyal Desteğin Aracı Rolü*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2025

Bu araştırmanın temel amacı, otokratik antrenör liderlik tarzının ergen sporcularda tükenmişliği nasıl etkilediğini belirlemek ve bu ilişkide reddedilme duyarlılığı, benlik değeri ile algılanan sosyal desteğin aracı değişken olarak rolünü değerlendirmektir. Araştırmanın örneklemini, yaşları 14 ile 17 arasında değişen ve aktif olarak spor yapan 350 ergen sporcu oluşturmaktadır. Katılımcılardan elde edilen veriler, beş farklı psikometrik ölçme aracı kullanılarak toplanmıştır: Spor İçin Liderlik Ölçeği, Sporcu Tükenmişliği Ölçeği, Çocuklar İçin Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Takıma İlişkin Elde Edilebilir Sosyal Destek Ölçeği. İlk aşamada, araştırmaya konu olan değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Analizi uygulanmıştır. Elde edilen korelasyon sonuçlarına dayanarak, otokratik liderlik tarzının sporcu tükenmişliği ile pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. Araştırmanın ikinci aşamasında, otokratik liderliğin tükenmişlik üzerindeki etkisinde reddedilme duyarlılığı, benlik değeri ve algılanan sosyal desteğin aracılık rolleri incelenmiştir. Bu analizler, Hayes'in (2013) geliştirdiği PROCESS makro Model 4 ile gerçekleştirilmiştir. Yapılan aracılık analizleri sonucunda, reddedilme duyarlılığı ve düşük benlik değerinin otokratik liderlik ile tükenmişlik arasındaki ilişkide anlamlı aracı roller üstlendiğini göstermiştir. Buna karşın algılanan sosyal destek, bu ilişkiyi zayıflatarak koruyucu bir işlev görmüştür. Araştırma bulguları, otokratik liderlik tarzının, ergenlik döneminde bulunan sporcuların psikolojik iyi oluşu üzerinde risk faktörü oluşturabileceğini; bireysel (reddedilme duyarlılığı ve benlik değeri) ve çevresel (sosyal destek) değişkenlerin ise bu etkileşimi güçlendiren ya da zayıflatan faktörler olarak rol oynayabileceğini göstermektedir. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda, spor ortamlarında liderlik uygulamalarının yalnızca performans odaklı değil, aynı zamanda psikolojik süreçleri gözetten bir anlayışla ele alınmasının gerekliliği vurgulanmaktadır. Bu kapsamda, antrenör eğitim programlarının liderlik tarzlarının psikolojik etkilerine yönelik olarak yeniden yapılandırılması, ergen sporculara yönelik psikolojik destek hizmetlerinin geliştirilmesi ve sosyal destek sistemlerinin güçlendirilmesi önerilmektedir.

### Anahtar Sözcükler

Otokratik liderlik, sporcu tükenmişliği, reddedilme duyarlılığı, benlik değeri, sosyal destek

## ABSTRACT

DOĞAN, Gamze. *The Relationship Between Autocratic Coaching Leadership Style and Burnout: The Mediating Role of Rejection Sensitivity, Self-Esteem, and Perceived Social Support*, Master's Thesis, Ankara, 2025

The primary aim of this study was to determine how an autocratic coaching leadership style influences burnout in adolescent athletes and to evaluate the mediating roles of rejection sensitivity, self-esteem, and perceived social support in this relationship. The sample comprised 350 licensed adolescent athletes aged 14 to 17 who were actively involved in sports. Data were collected using five psychometric instruments: The Leadership Scale for Sport, the Athlete Burnout Questionnaire, the Children's Rejection Sensitivity Questionnaire, the Rosenberg Self-Esteem Scale, and the Perceived Social Support in Teams Scale. In the first phase, Pearson's product-moment correlation analysis was conducted to examine the relationships among the study variables. Results indicated that an autocratic leadership style was positively and significantly associated with athlete burnout. In the second phase, mediation analyses were performed using Hayes's (2013) PROCESS macro Model 4 to assess whether rejection sensitivity (both anxious expectation and angry expectation dimensions), self-esteem, and perceived social support mediated the effect of autocratic leadership on burnout. These analyses revealed that both rejection sensitivity and low self-esteem functioned as significant mediators between autocratic leadership and burnout, whereas perceived social support acted protectively by attenuating this relationship. The findings suggest that an autocratic coaching approach may constitute a risk factor for the psychological well-being of adolescent athletes, and that individual (rejection sensitivity and self-esteem) and environmental (social support) variables can either exacerbate or buffer this effect. Accordingly, it is recommended that leadership practices in sports not only emphasize performance but also address athletes' psychological processes. Specifically, coach education programs should be restructured to incorporate the psychological consequences of different leadership styles, psychological support services for adolescent athletes should be expanded, and team-level social support systems should be strengthened.

### Keywords

Autocratic leadership, athlete burnout, rejection sensitivity, self-esteem, social support

## İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	i
YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI .....	ii
ETİK BEYAN.....	iii
ÖZET .....	v
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar DİZİNİ .....	x
ŞEKİLLER DİZİNİ .....	xi
GİRİŞ.....	1
<b>1. BÖLÜM GENEL BİLGİLER .....</b>	<b>3</b>
<b>1.1. LİDERLİĞİN TANIMI VE TARİHSEL GELİŞİMİ .....</b>	<b>3</b>
1.1.1. Liderlik Kuramları ve Yaklaşımları .....	5
1.1.2. Sporda Liderlik.....	6
1.1.2.1. Çok Boyutlu Liderlik Modeli .....	9
<b>1.2. TÜKENMİŞLİĞİN TANIMI.....</b>	<b>13</b>
1.2.1. Spor Bağlamında Tükenmişlik.....	15
1.2.2. Ergen Sporcularda Tükenmişlik.....	17
<b>1.3. REDDEDİLME DUYARLILIĞI.....</b>	<b>18</b>
1.3.1. Ergenlerde Reddedilme Duyarlılığı.....	24
<b>1.4. BENLİK DEĞERİ .....</b>	<b>25</b>
1.4.1. Sporcularda Benlik Değeri.....	27
<b>1.5. ALGILANAN SOSYAL DESTEK.....</b>	<b>28</b>
<b>1.6. ARAŞTIRMANIN GEREKÇESİ VE HİPOTEZLER.....</b>	<b>31</b>
<b>2. BÖLÜM YÖNTEM.....</b>	<b>33</b>

<b>2.1. ÖRNEKLEM .....</b>	<b>33</b>
<b>2.2. ARAŞTIRMA DESENİ.....</b>	<b>34</b>
<b>2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....</b>	<b>35</b>
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	35
2.3.2. Spor İçin Liderlik Ölçeği–Sporcunun Lider (Antrenör) Davranışını Algılaması Formu .....	35
2.3.3. Sporcu Tükenmişliği Ölçeği .....	35
2.3.4. Çocuklar İçin Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği .....	36
2.3.5. Takıma İlişkin Elde Edilebilir Sosyal Destek Ölçeği.....	37
2.3.6. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği .....	37
<b>2.4. İŞLEM.....</b>	<b>38</b>
<b>3. BÖLÜM BULGULAR .....</b>	<b>39</b>
<b>3.1. VERİ SETİNİN TEMİZLENMESİ VE PARAMETRİK TESTLERE UYGUNLUĞUNUN DEĞERLENDİRİLMESİ .....</b>	<b>39</b>
<b>3.2. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERİN TANIMLAYICI İSTATİSTİKLERİ .....</b>	<b>39</b>
<b>3.3. KULLANILAN ÖLÇEKLERİN BETİMLEYİCİ İSTATİSTİKLERİ .....</b>	<b>41</b>
<b>3.4. DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ PEARSON KORELASYON KATSAYILARINA İLİŞKİN BULGULAR.....</b>	<b>42</b>
<b>3.5. ARACILIK ANALİZİ .....</b>	<b>44</b>
3.5.1. Otokratik Liderlik ile Tükenmişlik Düzeyi Arasındaki İlişkide Reddedilme Duyarlılığı Düzeyinin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular.....	44
3.5.2. Otokratik Liderlik ile Tükenmişlik Düzeyi Arasındaki İlişkide Benlik Değerinin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular.....	46
3.5.3. Otokratik Liderlik ile Tükenmişlik Düzeyi Arasındaki İlişkide Algılanan Sosyal Desteğin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular .....	48
<b>4. BÖLÜM TARTIŞMA.....</b>	<b>51</b>
<b>4.1. OTOKRATİK ANTRENÖR LİDERLİĞİNİN ERGEN SPORCULARDA TÜKENMİŞLİK ÜZERİNDEKİ ETKİSİ .....</b>	<b>51</b>

4.2. REDDEDİLME DUYARLILIĞININ OTOKRATİK LİDERLİK VE TÜKENMİŞLİK İLİŞKİSİNDEKİ ARACILIK ROLÜNE YÖNELİK BULGULARIN TARTIŞILMASI ...	55
4.3. BENLİK DEĞERİNİN OTOKRATİK LİDERLİK VE TÜKENMİŞLİK İLİŞKİSİNDEKİ ARACILIK ROLÜNE YÖNELİK BULGULARIN TARTIŞILMASI ...	59
4.4. ALGILANAN SOSYAL DESTEĞİN OTOKRATİK LİDERLİK VE TÜKENMİŞLİK İLİŞKİSİNDEKİ ARACILIK ROLÜNE YÖNELİK BULGULARIN TARTIŞILMASI ...	62
4.5. ARAŞTIRMANIN KISITLILIKLARI VE GELECEK ARAŞTIRMALARA YÖNELİK ÖNERİLER.....	65
SONUÇ.....	68
KAYNAKÇA.....	69
EK-1 ORİJİNALLİK RAPORU .....	96
EK-2 ETİK KURUL İZİNİ.....	98
EK-3 KİŞİSEL BİLGİ FORMU.....	99
EK-4 SPOR İÇİN LİDERLİK ÖLÇEĞİ - SPORCUNUN LİDER (ANTRENÖR) DAVRANIŞINI ALGILAMASI FORMU.....	100
EK-5 SPORCU TÜKENMİŞLİK ÖLÇEĞİ.....	103
EK-6 ÇOCUKLAR İÇİN REDDEDİLME DUYARLILIĞI ÖLÇEĞİ.....	104
EK-7 TAKIMA İLİŞKİN ELDE EDİLEBİLİR SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ.....	111
EK-8 ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ .....	112

## TABLolar DİZİNİ

Tablo 1 <i>Örneklemin Spor Branşlarına Göre Dağılımı</i> .....	33
Tablo 2 <i>Demografik Özellikler Açısından Katılımcıların Dağılımları (N=350)</i> .....	40
Tablo 3 <i>Kullanılan Ölçeklerin Betimleyici İstatistikleri</i> .....	42
Tablo 4 <i>Sürekli Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları</i> .....	43
Tablo 5 <i>Aracı Değişkenler Modele Dahil Edildiğinde Açıklanan Varyanstaki Değişim</i> ..	50

## ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1 <i>Çok Boyutlu Liderlik Modeli</i> .....	12
Şekil 2 <i>Araştırma Modeli</i> .....	34
Şekil 3 <i>Otokratik Liderlik ve Tükenmişlik Arasındaki İlişkide Reddedilme Duyarlılığının Aracı Rolüne İlişkin Bulgular</i> .....	46
Şekil 4 <i>Otokratik Liderlik ve Tükenmişlik Arasındaki İlişkide Benlik Değerinin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular</i> .....	48
Şekil 5 <i>Otokratik Liderlik ve Tükenmişlik Arasındaki İlişkide Sosyal Desteğin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular</i> .....	50

## GİRİŞ

Spor, genç bireylerin sadece fiziksel gelişimlerine değil, aynı zamanda sosyal, duygusal ve bilişsel becerilerinin gelişmesine katkı sağlayan çok yönlü bir deneyim alanı olarak öne çıkmaktadır (Eime ve ark., 2013). Düzenli spor katılımı, gençlerde disiplin, hedefe odaklanma, stres yönetimi ve iş birliği gibi temel kişisel ve sosyal becerileri anlamlı ölçüde geliştirmektedir (Gould ve Carson, 2008). Ayrıca, Holt ve Neely (2011), sporun bireylerin psikolojik gelişimini destekleyerek toplumsal uyum süreçlerini kolaylaştırma potansiyeline sahip olduğunu ileri sürmüşlerdir. Bu gelişimsel katkılar, ergenlik döneminde ayrı bir önem kazanmaktadır. Nitekim ergenlik dönemi, bireyin kimlik gelişimi, benlik algısı ve sosyal ilişkileri açısından oldukça hassas ve biçimlendirici bir evre olup, bu dönemde sporcuların sporu bırakma oranları da bu etkenlere bağlı olarak artış göstermektedir (Branje ve ark., 2021; Crane ve Temple, 2015). Bu gelişimsel süreçte, spor bağlamının sunduğu sosyal deneyimler, ergenin öz-yeterlik algısı, aidiyet hissi ve psikolojik iyi oluş düzeyi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Fraser-Thomas ve ark., 2008; Steinberg, 2014). Genç bireylerin disiplin, hedefe odaklanma, stresle başa çıkma ve iş birliği gibi kişisel ve sosyal becerileri geliştirmelerinde etkili bir araç olarak görülen spor, bireylerin psikolojik gelişimlerini destekleyerek toplumsal uyumlarını da kolaylaştırabilmektedir (Holt ve Neely, 2011; Gould ve Carson, 2008). Ancak bu potansiyel faydalar, her zaman olumlu deneyimlerle sonuçlanmamaktadır. Spor ortamlarının genç sporcular için destekleyici olması kadar, onları zorlayıcı ve yıpratıcı hale getiren etkenler de mevcuttur. Antrenörlerin benimsediği liderlik tarzı, sporcuların psikolojik iyi oluşları ve spora karşı geliştirdikleri tutumlar üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir (Horn, 2002; Isoard-Gauthier ve ark., 2016; Jin ve ark., 2022). Antrenör, yalnızca teknik beceri kazandıran bir figür değil, aynı zamanda sporcuların motivasyon, benlik algısı ve sosyal ilişkiler gibi birçok psikolojik sürecini de etkileyen önemli bir rol modeldir (Jowett ve Cockerill, 2003; Mageau ve Vallerand, 2003). Bu nedenle, antrenörün liderlik tarzı, spor ortamının dinamiklerini doğrudan şekillendirmektedir (Vella ve ark., 2011). Liderlik biçiminin destekleyici ya da baskılayıcı olması, sporcuların duygusal ihtiyaçlarını, motivasyonlarını ve gelişimsel süreçlerini yakından şekillendirmektedir (Jowett ve Cockerill, 2003). Bu çerçevede, denetleyici ve katı liderlik yaklaşımlarının, sporcuların psikolojik ihtiyaçlarını karşılamada yetersiz kaldığı ve destekleyici ortamı engellediği görülmektedir (Mageau ve Vallerand, 2003). Antrenörlerin otoriter, baskıcı ve katı bir tutum sergilediği; karar alma süreçlerinde sporculara söz hakkı

tanımadığı liderlik yaklaşımı olarak bilinen otokratik liderlik tarzı, sporcuların kendilerini ifade edebilecekleri güvenli bir ortamın oluşmasını engellemektedir (Chelladurai ve Saleh, 1980). Antrenörün otokratik liderliği genç sporcularda stres düzeyini artırmakta, özerklik ve aidiyet gibi temel psikolojik ihtiyaçları zedeleyerek içsel motivasyonlarını zayıflatmakta ve zamanla sorunların gelişmesine zemin hazırlamaktadır (Barcza-Renner ve ark., 2016; Hu ve ark., 2023; Pulido ve ark., 2022). Bu liderlik tarzı, bireyin bağımsızlık kazanma, kimlik oluşturma ve sosyal kabul görme gibi ihtiyaçlarının yoğunlaştığı ergenlik dönemindeki sporcularda daha olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir (Blakemore ve Mills, 2014; Steinberg, 2005). Bu tür olumsuz liderlik uygulamaları, sporun genç bireyler üzerindeki koruyucu ve geliştirici etkilerini gölgeleyebilmekte; spora katılımın sağladığı psikolojik kazanımları tehdit edebilmektedir (Isoard-Gauthier ve ark., 2016; Vella ve ark., 2011). Nitekim güvenli, destekleyici ve katılımcı bir ortamın sunulmaması, sporun bireysel gelişime katkı sağlama potansiyelini sınırlandırarak, riskli bir deneyime dönüşmesine yol açabilmektedir (Fraser-Thomas ve ark., 2005).

Dolayısıyla, sporun olumlu etkilerinin ortaya çıkabilmesi yalnızca fiziksel koşullara değil, aynı zamanda psikolojik etmenlere de bağlıdır. Bu bağlamda, antrenörlerin benimsediği liderlik yaklaşımlarının dikkatle incelenmesi ve genç sporcuların psikolojik sağlamlıklarını tehdit eden unsurların belirlenmesi hem alan yazını hem de saha uygulamaları açısından önemli bir gereklilik hâline gelmektedir. Bu tez kapsamında, otokratik liderlik tarzının genç sporcular üzerindeki etkileri incelenirken; bu ilişkinin altında yatan psikolojik mekanizmalar olarak reddedilme duyarlılığı, benlik değeri ve algılanan sosyal desteğin aracı rolleri de değerlendirilmiştir. Böylece, liderlik tarzının tükenmişlik üzerindeki etkisinin hangi psikolojik süreçler aracılığıyla şekillendiği daha bütüncül bir yaklaşımla ortaya konulmaya çalışılmıştır.

# 1. BÖLÜM

## GENEL BİLGİLER

Bu bölümde öncelikle liderlik kavramı ele alınmış, ardından antrenörlerin liderlik tarzlarının sporcular üzerindeki etkileri değerlendirilmiş; otokratik liderlik yaklaşımının, kısa vadede disiplin ve performans artışı sağlayabileceği, ancak uzun vadede sporcuların içsel motivasyonunu zayıflatarak tükenmişlik riskini artırabileceği vurgulanmıştır. Devamında, tükenmişlik kavramı genel çerçevede ele alınmış ve ardından sporcu tükenmişliği bağlamında ayrıntılı biçimde incelenmiştir. Bu bağlamda, tükenmişliğin iş yaşamındaki kökenleri ve çok boyutlu yapısı açıklanmış; duygusal tükenme, kişisel başarı hissini azaltması ve işe karşı olumsuz tutum geliştirme gibi temel bileşenleri üzerinde durulmuştur. Spor bağlamında ise tükenmişliğin fiziksel ve duygusal yorgunluk, başarı algısında düşüş ve spora karşı ilgi kaybı boyutlarıyla kendini gösterdiği ifade edilmiştir. Son olarak, bu tezde otokratik liderlik tarzı ile sporcu tükenmişliği arasındaki ilişki ele alınırken; bu ilişkiyi etkileyebilecek psikolojik mekanizmalar olarak reddedilme duyarlılığı, benlik değeri ve algılanan sosyal desteğin aracı rolleri de incelenmiştir. Araştırmanın temel amacı doğrultusunda, bu değişkenlerin otokratik liderliğin tükenmişlik üzerindeki etkisini nasıl şekillendirdiğini ortaya koymak amacıyla dört temel hipotez geliştirilmiştir.

### 1.1. LİDERLİĞİN TANIMI VE TARİHSEL GELİŞİMİ

Liderlik, tarih boyunca yalnızca görev ya da yetki alanı olarak değil, aynı zamanda toplumu yönlendiren ve değerleri yansıtan bir rol olarak değerlendirilmiştir (Bass ve Stogdill, 1990). Kadim felsefi yaklaşımlarda lider, sadece emir veren bir figür değil; bireyleri erdemli yaşama yönlendiren, ahlaki sorumluluk üstlenen ve toplumsal dengeyi gözetten bir rehber olarak tanımlanmıştır (Platon, 2007). Bu tarihsel çerçevede, farklı kültür ve düşünce geleneklerine ait filozoflar da liderlik kavramını kendi değer sistemleri doğrultusunda tanımlamış ve liderin sahip olması gereken temel nitelikleri farklı boyutlarıyla ortaya koymuşlardır (House ve ark., 2004).

Tarih boyunca birçok tanıma sahip olan liderlik kavramı, Moore (1927) tarafından liderin kendi iradesini başkalarına kabul ettirme ve onlarda itaat, saygı, bağlılık ve iş birliği sağlama yeteneği olarak tanımlanmıştır. Tead (1935) ise liderliği, insanları ortak bir hedefe ulaşmak için iş birliğine ikna etme süreci olarak ifade etmiştir. Bu tanımlar,

liderliğin hem bireysel yetkinlikleri hem de sosyal etkileşim ve ikna dinamiklerini kapsadığını ortaya koymaktadır. Alan yazında ise liderlik, farklı teorik yaklaşımlarla ele alınan, sürekli evrilen ve dinamik bir kavram olarak tanımlanmaktadır. Örneğin Stogdill (1974), liderliği sosyal etkileşim süreçleri çerçevesinde açıklayarak bireysel özelliklerden farklı olarak sosyal dinamiklere vurgu yaparken, Burns (1978) liderliği dönüştürücü bir süreç olarak tanımlar ve liderlerin, takipçilerinin davranışlarını ve tutumlarını dönüştürerek onları geliştirmeleri gerektiğini ifade eder. Daha yakın bir zamanda liderlik; durumsal, psikolojik ve örgütsel faktörlerin etkisi altında şekillenen ve sürekli değişen bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Avolio ve ark., 2009). Günümüzde ise liderlik, bireylerin veya grupların ortak hedeflere ulaşmasını sağlamak amacıyla bir lider tarafından gerçekleştirilen etkileme, motive etme ve yönlendirme süreci olarak tanımlanmıştır (Northouse, 2019). Bu süreçte lider, yalnızca otoriteye dayalı güç kullanımıyla değil; aynı zamanda etkili iletişim becerileri, stratejik düşünme ve vizyon geliştirme yoluyla takipçilerinin potansiyelini en üst düzeye çıkarmayı amaçlamaktadır (Bass, 1990; Yukl, 2008).

Liderlik kavramının anlamı tarihsel süreç içerisinde toplumsal, ekonomik ve örgütsel değişimlerle birlikte sürekli evrilmiştir (Northouse, 2025). Sanayi Devrimi ile üretiminin hızla artması, işçilerin organizasyonu ve denetlenmesi ihtiyacını doğurmuş; böylece liderlik, büyük ölçekli üretim sistemlerini etkili biçimde yönetme aracı olarak görülmeye başlanmıştır (Burns, 1978). Dolayısıyla ortaya çıkan Bilimsel Yönetim Teorisi, liderliğin verimlilik, zaman yönetimi, iş bölümü ve sistematik kontrol gibi ilkelere dayanması gerektiğini savunmuştur (Taylor, 1911). 20. yüzyıla gelindiğinde, liderlik kuramları daha bilimsel temellere oturtulmuş; bireysel niteliklerden çok davranışsal ve durumsal faktörler ön plana çıkmıştır (Northouse, 2025). Bu dönem, liderliğin, kurumların başarısında belirleyici bir unsur olarak görülmeye başlandığı ve birçok yeni liderlik teorisinin geliştirildiği bir geçiş evresini temsil etmektedir (Fiedler, 1967; House, 1971).

Günümüz 21. yüzyılında ise liderlik anlayışı, dijitalleşme ve küresel iş dünyasındaki değişimlerle birlikte önemli ölçüde dönüşmüştür. Özellikle COVID-19 pandemisiyle hız kazanan hibrit çalışma modelleri, liderlerin fiziksel sınırların ötesinde etkili olma becerilerini ön plana çıkarmıştır (Kniffin ve ark., 2021). Bu değişimle birlikte, geleneksel hiyerarşik liderlik yapılarının yerini daha esnek, paylaşımcı ve destekleyici liderlik yaklaşımları almaya başlamıştır (Uhl-Bien ve Arena, 2018).

### 1.1.1. Liderlik Kuramları ve Yaklaşımları

Liderlik, tarih boyunca birçok farklı kuram ve yaklaşımla ele alınmış, farklı bilim insanları tarafından çeşitli perspektiflerden incelenmiştir. Bu kuramlar, liderliğin bireysel özelliklerden mi, davranışlardan mı yoksa durumsal faktörlerden mi kaynaklandığını açıklamaya çalışmış ve liderliği daha iyi anlamak için teorik bir çerçeve sunmuştur. Liderliğin anlaşılmasında ilk yaklaşım olan Özellikler Kuramı, liderleri diğerlerinden ayıran belirli kişisel niteliklerin liderlik potansiyelini belirlediğini öne sürer. Zekâ, özgüven, dürüstlük, karizma, sorumluluk ve inisiyatif gibi bireysel özelliklerin liderliği doğuştan gelen bir yetenek olarak tanımladığı bu yaklaşım, tarihsel olarak "Büyük İnsan Teorisi" (Great Man Theory) ile yakından ilişkilidir (Bass, 1990; Carlyle, 1841). Ancak bu kuram, liderliğin yalnızca bireysel özelliklere indirgenemeyeceği eleştirileri ile karşılaşmış ve Stogdill (1948) liderin içinde bulunduğu durum ve çevresel faktörlerin de önemli olduğunu göstermiştir.

Liderliğin yalnızca bireysel özelliklere dayalı bir olgu olmadığını savunan eleştiriler, liderliğin gözlemlenebilir ve öğrenilebilir davranışlarla tanımlandığı Davranışsal Liderlik Yaklaşımlarının ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır (Stogdill, 1948). Davranışsal Liderlik Yaklaşımları, liderliğin doğuştan gelen kişisel özelliklerden ziyade liderlerin sergilediği davranışlar üzerinden tanımlandığı bir teorik çerçevedir (Northouse, 2019; Yukl, 2008). Bu yaklaşım, liderlerin takipçileriyle olan etkileşimlerini ve bu etkileşimlerin örgütsel sonuçlar üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlar.

Davranışsal liderlik anlayışının temelleri, 1940'lı yıllarda Ohio State Üniversitesi ve Michigan Üniversitesi'nde yürütülen araştırmalarla atılmıştır. Ohio State araştırmaları (Stogdill, 1948; Hemphill ve Coons, 1957), lider davranışlarını "görev odaklı davranışlar" ve "insan odaklı davranışlar" olarak iki temel boyutta ele almıştır. Görev odaklı liderler, verimlilik ve işin etkin bir şekilde tamamlanması ile ilgilenirken; insan odaklı liderler, takipçilerin ihtiyaçlarına, motivasyonlarına ve duygusal desteklerine odaklanırlar (Northouse, 2019). Michigan Üniversitesi araştırmaları ise lider davranışlarını benzer şekilde "işgörene dönük" ve "işe dönük" olarak iki kategoriye ayırmıştır (Likert, 1961).

Liderliğin yalnızca davranışlara ya da bireysel özelliklere dayalı bir olgu olmadığını savunan görüşler, liderlik etkinliğinin durumsal faktörlere bağlı olduğunu öne süren Durumsal Liderlik Yaklaşımlarının gelişimine yol açmıştır. Durumsal Liderlik Yaklaşımları, liderliğin etkinliğinin liderin davranışlarını ve tarzını durumsal faktörlere

uyumlu hale getirme becerisine bağılı olduğunu savunmaktadır (Northouse, 2019; Yukl, 2008). Bu yaklaşıma göre, liderin takipçilerinin özellikleri, görev yapısı ve çevresel koşullar liderliğin etkinliğini belirler. Tannenbaum ve Schmidt (2017) ise, liderlik tarzının otoriterlikten demokratikliğe doğru bir sürekli değişim içinde olabileceğini ve liderlerin takipçilerin özelliklerine göre liderlik tarzlarını esnetmesi gerektiğini savunur. Bu model, liderin takipçilere ne kadar yetki ve katılım sağladığını analiz eder.

Durumsal liderlik yaklaşımlarının en bilinen örneği olan Fiedler'in (1967) Liderlik Modeli; liderin görev odaklı veya ilişki odaklı liderlik tarzına sahip olması ile liderlik durumu arasındaki uyuma bağılı olduğunu savunmuştur. Modele göre, liderlerin doğal eğilimlerini değiştirmeye çalışmak yerine, liderlik ortamını (takım dinamiklerini, görev yapısını veya pozisyon gücünü) değiştirmek daha etkili bir yaklaşımdır. Ancak bu görüş, sonraki liderlik teorisyenleri tarafından önemli eleştirilere maruz kalmıştır. Nitekim Hersey ve Blanchard (1969) tarafından geliştirilen Durumsal Liderlik Modeli, liderlerin farklı durumlara uyum sağlayabilmek için tarzlarını esnetebileceklerini ve değiştirebileceklerini savunarak Fiedler'in görüşüne karşı çıkmıştır. Hersey-Blanchard modeli, liderlerin takipçilerin olgunluk düzeyine göre davranışlarını ayarlayabildiklerini ve bunun öğrenilebilir bir beceri olduğunu vurgulamaktadır (Hersey ve Blanchard, 1997).

Liderlik teorilerinin gelişimi, yalnızca liderlerin duruma uyum sağlamasıyla sınırlı kalmamış, lider ve takipçi ilişkisine odaklanan daha derin yaklaşımların gelişmesine de yol açmıştır. Son yıllarda sıklıkla başvurulan Dönüşümcü Liderlik ise, ilk olarak Burns (1978) tarafından siyasi liderlik bağlamında tanımlanmış, Bass (1990) ise bu kavramı örgütlerdeki lider-takipçi etkileşimine uyarlayarak dört temel boyut (idealize etki, ilham verici motivasyon, entelektüel uyarım ve bireysel ilgi) eklemiştir. Bu model, günümüzde hem iş dünyasında hem de spor psikolojisi gibi alanlarda etkili liderliğin temel çerçevesi olarak kabul görmektedir (Bass ve Riggio, 2006; Horn, 2002).

### **1.1.2. Sporda Liderlik**

Sporcuların yüksek performans göstermesi ve sürdürülebilir başarı elde etmesi, yalnızca fiziksel antrenmanlara değil, aynı zamanda etkili liderliğe de bağılıdır (Chelladurai, 2014; Horn, 2008). Sporda liderlik; antrenörlerin, yöneticilerin ve takım içerisindeki lider figürlerin, sporcuların gelişimi, motivasyonu ve genel iyi oluşu üzerindeki etkilerini kapsayan çok boyutlu bir süreçtir (Northouse, 2025). Liderin sergilediği davranışlar, sporcuların hem fiziksel hem de duygusal gelişimini doğrudan etkileyerek, onların sporla

ilgili hedeflerine ulaşmasında belirleyici rol oynamaktadır (Hollembek ve Amorose, 2005; Horn, 2008).

Antrenörlerin benimsediği liderlik tarzları, sporcuların motivasyon düzeylerini, öz yeterlik inançlarını, stresle başa çıkma becerilerini ve dayanıklılıklarını şekillendirmede önemli bir rol oynamaktadır (Cotterill, 2017; Rees, 2016). Destekleyici, güven temelli ve demokratik liderlik yaklaşımlarının, sporcuların içsel motivasyonunu artırdığı, takım içi iletişimi güçlendirdiği ve özgüvenlerini destekleyerek psikolojik iyi oluşlarını geliştirdiği çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur (Bass ve Riggio, 2006; Horn, 2002; Vella ve ark., 2013). Nitekim antrenörlerin benimsediği liderlik tarzları, yalnızca performans çıktıları üzerinde değil, aynı zamanda sporcuların tükenmişlik riskleri üzerinde de belirleyici bir etkiye sahiptir (Isoard-Gauthier ve ark., 2016; Price ve Weiss, 2013). Ergen sporcular açısından değerlendirildiğinde, antrenör-sporcu etkileşimi; stresle başa çıkma kapasitesi, duygusal dayanıklılık ve genel psikolojik iyi oluş düzeyi üzerinde doğrudan etkili olmaktadır (DeFreese ve Smith, 2014; Kegelaers ve Wylleman, 2019).

Bu bağlamda yapılan araştırmalar, olumlu ve destekleyici antrenör-sporcu ilişkilerinin, sporcuların stresli durumlarla başa çıkma becerilerini geliştirdiğini ortaya koymaktadır (Bartholomew ve ark., 2011; Jowett ve ark., 2016). Örneğin Jiahao ve Jing (2024), güçlü ve güvene dayalı ilişkilerin, sporcuların ihtiyaç duyduklarında psikolojik ve sosyal destek kaynaklarına daha kolay ulaşmalarına olanak tanıdığını vurgulamaktadır. Benzer şekilde Vella ve arkadaşları (2013), olumlu liderlik davranışları sergileyen antrenörlerin, sporcuların hem kişisel hem de psikososyal gelişim süreçlerine anlamlı katkılar sunduğunu belirtmiştir. Tüm bu bulgular, antrenörlerin benimsediği liderlik yaklaşımlarının, sporcuların yalnızca anlık performansları değil, aynı zamanda uzun vadeli psikolojik iyi oluşları üzerinde de önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Amorose ve Anderson-Butcher, 2007; Gould ve ark., 2007).

Ancak antrenörlerin benimsediği liderlik tarzı her zaman sporcuların yararına olmayabilir. Kazanma odaklı, baskıcı ve otokratik yaklaşımlar, genç sporcuların gelişimsel ihtiyaçlarını göz ardı ederek, onların tükenmişlik yaşama riskini artırabilmektedir (Gucciardi ve ark., 2009). Bu tür liderlik uygulamalarında sporcuların eksikliklerine odaklanılması, eleştirel geri bildirimlerin baskın hâle gelmesi ve duygusal desteğin yetersiz kalması gibi unsurlar, sporcularda algılanan stres düzeylerini artırarak tükenmişlik belirtilerinin ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Isoard-Gauthier ve ark., 2012).

Otokratik liderlik tarzı, genellikle yüksek beklentiler ve düşük hata toleransı ile karakterize edilmektedir (Horn, 2002). Bu durum, ergenlik çağındaki sporcular ya da psikolojik dayanıklılığı zayıf bireyler açısından daha büyük bir risk oluşturmaktadır. Aşırı baskıcı ortamlar, sporcularda hem duygusal hem de fiziksel tükenmişlik belirtilerinin görülme olasılığını artırmaktadır (Gustafsson ve ark., 2017). Ayrıca, sık olumsuz geri bildirim ve cezalandırıcı tutumlar, sporcuların özgüvenlerini zedeleyerek benlik değerlerini düşürebilmekte; bu da motivasyon kaybına yol açabilmektedir (Bartholomew ve ark., 2009). Nitekim Öz-Belirleme Kuramı'na (Deci ve Ryan, 2000) göre, bireyin özerklik, yeterlik ve ilişki kurma gibi temel psikolojik ihtiyaçlarının baskılanması, motivasyon düşüşü ve tükenmişlik riskini beraberinde getirmektedir.

Araştırmalar, destekleyici ve özerklik sağlayan liderlik tarzlarının, sporcuların içsel motivasyonunu artırdığını ve genel refahlarını desteklediğini göstermektedir (Barcza-Renner ve ark., 2016; Stebbings ve ark., 2011). Buna karşılık, otokratik liderlik tarzı, yalnızca yüksek beklenti ve düşük hata toleransı ile değil; aynı zamanda takım içi iletişimi zayıflatması ve antrenöre yönelik duygusal bağlılığı engellemesiyle de olumsuz etkiler yaratmaktadır (Amorose ve Horn, 2000). Antrenörün yeterince sosyal destek sunmaması, genç sporcuların sosyal destek ve duygusal ihtiyaçlarını karşılayamamasına neden olmakta ve bu durum tükenmişlik sürecini hızlandırmaktadır (Hodge ve ark., 2008).

Liderlik tarzlarının etkisi ise her durumda da aynı olmayabilir. Antrenörlerin benimsediği yaklaşımın etkili olabilmesi, içinde bulunulan bağlamın koşullarına ve sporcuların bireysel özelliklerine de bağlıdır (Chelladurai, 1990). Liderlik tarzlarının etkisi, evrensel ve tek biçimli bir yapıdan ziyade, kültürel bağlam, bireysel beklentiler ve durumsal koşullar doğrultusunda şekillenmektedir (Chelladurai, 1990; Hofstede, 2001). Özellikle toplulukçu kültürlerin hâkim olduğu, hiyerarşik yapılanmanın güçlü, grup normlarına uyumun yüksek ve otoriteye saygının belirgin olduğu toplumlarda otokratik liderlik tarzı daha kabul edilebilir görülmekte ve kimi durumlarda etkili bir yönetim biçimi olarak değerlendirilebilmektedir (House ve ark., 2004; Schinke ve Hanrahan, 2009). Bu doğrultuda, otokratik liderliğin her koşulda olumsuz sonuçlar doğuracağına yönelik genellemeler yetersiz kalabilir. Nitekim, zaman baskısının yüksek olduğu, kriz yönetimi gerektiren veya keskin bir hiyerarşik düzenin ihtiyaç duyulduğu durumlarda bu liderlik tarzı; hızlı karar alma, net yönlendirme ve görev odaklılık gibi özellikleri sayesinde geçici de olsa işlevsel avantajlar sunabilir (Chelladurai, 2007). Öte yandan, özellikle genç sporcularla çalışırken ya da iş birliğine dayalı takım sporlarında, destekleyici ve

demokratik liderlik tarzlarının daha etkili sonuçlar verdiği gör÷lmektedir (Chelladurai, 2007; Smith ve ark., 2013). Ancak liderlik yaklaşımları her ne olursa olsun, sporcuların psikolojik iyilik hâlini olumsuz yönde etkilememesi, tüm bağlamlarda temel bir öncelik olmalıdır.

Bu nedenle, antrenörlerin liderlik tarzlarını belirlerken takım dinamiklerini, bireysel farklılıkları ve içinde bulunan bağlamsal koşulları dikkate almaları gerekmektedir (Chelladurai, 1990; Horn, 2008). Durumsal farkındalığa sahip ve bilinçli bir liderlik yaklaşımı, sporcuların yalnızca kısa vadeli performanslarını değil, uzun vadede gelişimlerini ve iyi oluşlarını desteklemektedir (Côté ve ark., 2024; Jowett, 2017). Bu açıdan bakıldığında liderlik, yalnızca teknik bir unsur değil; aynı zamanda sporcuların psikolojik dayanıklılığını ve motivasyonunu şekillendiren güçlü mekanizmadır.

Antrenör liderliğinin sporcular üzerindeki etkilerini anlamak, yalnızca davranışsal gözlemlerle sınırlı kalmayıp, bu etkileşimi kuramsal bir çerçevede değerlendirmeyi de gerektirmektedir. Sporda liderlik davranışlarını açıklamak ve farklı liderlik tarzlarının etkilerini sistematik biçimde analiz edebilmek için geliştirilen modellerden en kapsamlısı, Chelladurai'nin (1990, 2007) Çok Boyutlu Liderlik Modeli'dir. Hem durumsal faktörleri hem de bireysel özellikleri dikkate alarak, liderlik davranışlarının etkinliğini spor ortamının yapısal özellikleri ve sporcu beklentileriyle ilişkilendiren bu model, antrenör-sporcu etkileşimini anlamak için benzersiz bir çerçeve sunmaktadır. Bu bağlamda, Çok Boyutlu Liderlik Modeli'nin temel bileşenlerini detaylıca incelemek gerekmektedir.

#### 1.1.2.1. Çok Boyutlu Liderlik Modeli

Liderlik olgusu, bireylerin hedeflere ulaşma sürecindeki yönlendirici ve etkileyici rolleri nedeniyle psikoloji ve yönetim bilimlerinde uzun süredir ilgi odağı olmuştur. Üretkenlik, iş doyumu, grup bütünlüğü ve hedef başarısı açısından hangi liderlik tarzının daha etkili sonuçlar doğurduğunu anlamaya yönelik yapılan çok sayıda çalışma, liderin yalnızca grubu hedefe yönlendirmesiyle kalmayıp grup üyelerinin beklentileri ile içinde bulunulan durumun gereklilikleri arasında denge kurması gerektiğini vurgulamaktadır (Dale ve Weinberg, 1989; Kelley ve ark., 1999). Bu yaklaşım, liderlik tarzının bağlama ve bireysel farklılıklara göre şekillenmesi gerektiğini savunan etkileşimsel liderlik modellerine zemin hazırlamıştır.

Liderlik davranışlarının spordaki yansımaları, takım sporlarının belirgin hiyerarşik yapısı nedeniyle ilgi çekici bir araştırma alanı hâline gelmiştir. Spor ortamlarında genellikle bir

lider (antrenör) ve takipçiler (sporcular) bulunur ve bu yapı, liderlik tarzlarının doğrudan gözlemlenebilmesine olanak sağlar. Dale ve Weinberg (1989), liderlik tarzlarının spor türüne, sporcuların deneyim düzeyine, takım büyüklüğüne ve görevin doğasına göre farklılık gösterdiğini belirtmektedir.

Son yıllarda, spor bağlamına özgü liderlik modelleri geliştirilmiş ve spor dışı genel liderlik kuramlarına olan bağımlılık azaltılmıştır. Bu kapsamda, üç model ön plana çıkmıştır: Chelladurai'nin (1980, 1990) geliştirdiği Çok Boyutlu Liderlik Modeli, Smoll ve Smith'in (1989) ortaya koyduğu Aracılık Modeli ve Côté ve arkadaşlarının (1995) geliştirdiği Koçluk Modeli. Bu modellerin her biri, antrenör davranışlarını yapılandırmak ve ölçmek amacıyla geliştirilmiş kuramsal çerçevelere dayanmaktadır. Bu çalışmalardan elde edilen veriler, her modelin koçluk davranışları alan yazınına olan özgün katkılarını da ortaya koymuştur.

Bu tezde kullanılan Spor İçin Liderlik Ölçeği – Sporcunun Lider (Antrenör) Davranışını Algılaması Formu doğrudan Şekil 1'de gösterilen Çok Boyutlu Liderlik Modeli (Chelladurai ve Saleh, 1980) temel alınarak geliştirilmiş ve spor bağlamına özgün bir yapı oluşturmuştur (Chelladurai, 1990; Chelladurai ve Riemer, 1998). Modelde liderlik davranışları üç temel boyutta ele alınmaktadır; gereken davranış, tercih edilen davranış (sporcuların bireysel farklılıklarına bağlı olarak liderden bekledikleri davranışlar) ve sergilenen davranış (antrenörün fiilen sergilediği davranışlar). Bu üç davranış biçimi arasında sağlanacak uyumun, sporcu memnuniyeti, takım bağlılığı ve performans gibi çıktılar üzerinde belirleyici olduğu öne sürülmektedir (Chelladurai ve Riemer, 1998). Ayrıca, model bu uyumun aynı zamanda lider davranışlarının gelişimine yön veren bir geri bildirim mekanizması oluşturduğunu savunur.

Çok Boyutlu Liderlik Modeli kapsamında tanımlanan beş liderlik boyutu, Spor İçin Liderlik Ölçeği – Sporcunun Lider (Antrenör) Davranışını Algılaması Formu kullanılarak ölçülmektedir. Bunlar sırasıyla: Eğitim-öğretim, demokratik davranış, otokratik davranış, sosyal destek ve pozitif geri bildirimdir. Bu boyutlar, antrenörün sporculara teknik-taktik eğitim verme biçiminden, karar alma süreçlerine sporcu katılımı sağlamasına; merkeziyetçi kontrol düzeyinden duygusal destek sunma kapasitesine ve olumlu pekiştirme kullanımına kadar uzanan liderlik örüntülerini kapsamaktadır (Mageau ve Vallerand, 2003; Rees ve Hardy, 2004).

Araştırmalar, sporcuların liderlik tercihlerinin yaş, cinsiyet, spor türü ve kültürel arka plan gibi çeşitli bireysel ve bağlamsal faktörlere göre değişebildiğini göstermektedir (Horn,

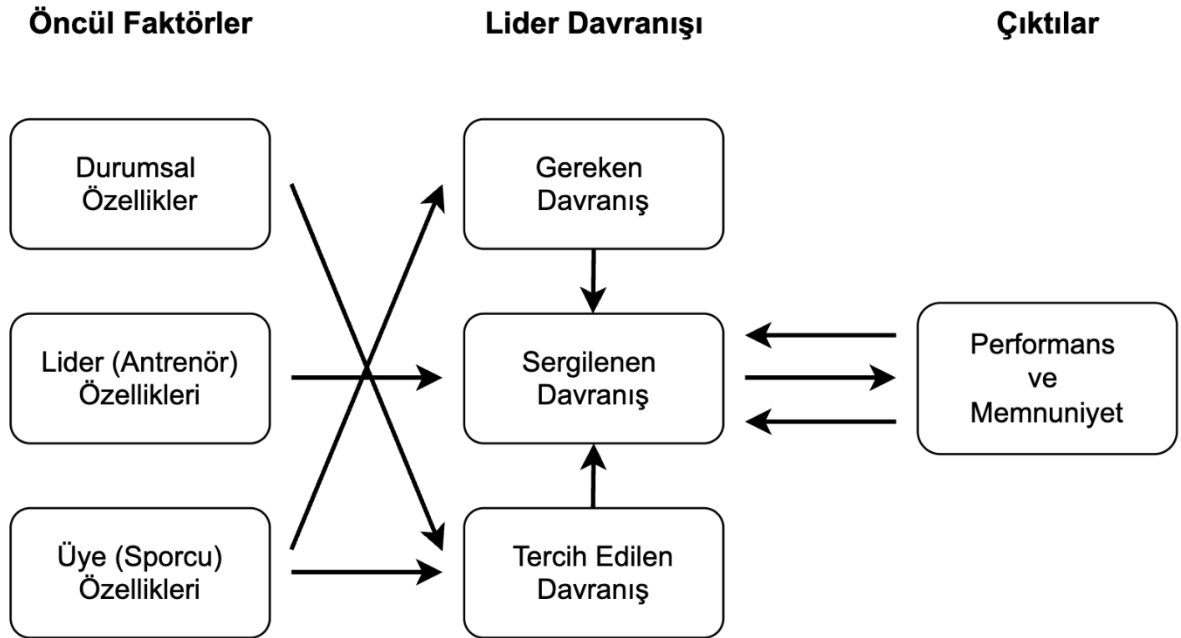
1992; Terry ve Howe, 1984). Örneğin, Chelladurai ve Saleh (1978), erkek sporcuların otokratik liderliği daha çok tercih ettiğini, kadın sporcuların ise demokratik liderliği önemseydiğini ortaya koymuştur. Gardner ve ark. (1996), kadın sporcuların daha fazla eğitim, destek ve pozitif geribildirim algıladığını; erkeklerin ise antrenörlerini daha otoriter olarak değerlendirdiğini bildirmiştir. Ayrıca, Chelladurai ve Carron (1983), yaşla birlikte sosyal destek ve otokratik liderlik tercihlerinin arttığını, eğitim-öğretim davranışına yönelik tercihin ise yaş gruplarına göre değişkenlik gösterdiğini ifade etmiştir.

Bu modelin bir diğer önemli yönü, liderlik tarzlarının sporcuların psikolojik çıktıları üzerindeki etkilerini analiz etmeye olanak tanımasıdır. Çeşitli çalışmalar, algılanan ve tercih edilen liderlik davranışları arasındaki uyumun sporcu memnuniyetini artırdığını, liderin ödüllendirici ve destekleyici tarzlarının takımlarda yüksek bağlılık ve memnuniyet oluşturduğunu ortaya koymuştur (Chelladurai, 1984; Riemer ve Chelladurai, 1995; Weiss ve Friedrichs, 1986). Ayrıca, bu model çerçevesinde demokratik, sosyal destek sağlayan ve pozitif geribildirim sunan liderlik tarzlarının sporcularda içsel motivasyon, öz yeterlik ve psikolojik iyi oluş düzeylerini artırdığı; otokratik ve baskıcı liderlik tarzlarının ise stres, kaygı ve tükenmişlik ile ilişkili olduğu belirlenmiştir (Dale, 1989; Kelley ve ark., 1999; Price ve Weiss, 2000; Udry, 1997; Vealey ve ark., 1998).

Otokratik liderlik tarzı, yüksek kontrol düzeyi, sınırlı sporcu katılımı ve cezalandırıcı iletişim biçimleri nedeniyle sporcularda tükenmişlik, motivasyon kaybı ve psikolojik zorlanmalarla ilişkilendirilmektedir (Weinberg ve Gould, 2023 ). Bu bağlamda, çalışmalarda tükenmişliğe yol açan liderlik özellikleri arasında empati eksikliği, sosyal destek sunmama, sadece kazanma odaklı yaklaşım ve sporculara güven eksikliği ön plana çıkmaktadır (Vealey ve ark., 1998; Udry, 1997). Bu bulgular, antrenör davranışlarının yalnızca performans çıktılarıyla değil, aynı zamanda sporcuların psikolojik iyi oluşu ile de doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir.

## Şekil 1

### Çok Boyutlu Liderlik Modeli



*Not.* Şekil, Chelladurai (2007) tarafından geliştirilen Çok Boyutlu Liderlik Modeli esas alınarak uyarlanmıştır.

Çok Boyutlu Liderlik Modeli'nin görsel yapısı incelendiğinde, modelde yer alan yönlü bağlantılar (oklar), liderlik davranışlarının oluşum sürecini ve bu davranışların performans ve memnuniyet gibi çıktılar üzerindeki etkisini kavramsal olarak açıklamaktadır. Modelin sol tarafında yer alan öncül faktörler (durumsal özellikler, liderin bireysel özellikleri ve sporcuların bireysel özellikleri), liderlik davranışlarının üç bileşenini şekillendirmektedir: Gereken davranış, tercih edilen davranış ve sergilenen davranış. Bu doğrultuda, organizasyonel yapı, takım hedefleri ve kültürel normlar gibi bağlamsal etmenler, liderin sergilemesi gereken davranışları belirlerken; sporcuların yaşı, deneyimi ve ihtiyaçları gibi bireysel farklılıklar, antrenörden beklenen davranışları etkilemektedir. Liderin kişilik özellikleri, eğitim geçmişi ve koçluk deneyimi ise doğrudan sergilenen davranışları belirler. Modelin merkezinde yer alan bu sergilenen davranış hem gereken hem de tercih edilen davranışlarla etkileşim hâlinindedir. Liderin sergilediği davranış gereken davranışa daha çok yaklaştığında performans düzeyini, tercih edilen davranışa daha çok yaklaştığında ise sporcu memnuniyetini artırmaktadır (Chelladurai ve Riemer, 1998; Weiss ve Friedrichs, 1986). Modelin sağ kısmında ise performans ve memnuniyet

olmak üzere iki temel çıktı yer almakta ve bu çıktılar, liderin davranışlarının doğrudan sonucu olarak şekillenmektedir. Ayrıca, bu çıktılar antrenörün gelecekteki davranışlarını yeniden biçimlendirebilecek bir geri bildirim döngüsü yaratmakta; böylece modelin dinamik yapısı vurgulanmaktadır. Bu yönüyle model, spor bağlamında liderlik davranışlarını açıklayan hem kuramsal hem de uygulamaya dönük kapsamlı bir çerçeve sunmakta, antrenörün sergilediği otokratik, demokratik ya da destekleyici davranışların hem bireysel hem de grup düzeyindeki etkilerini anlamada önemli bir araç olarak değerlendirilmektedir (Chelladurai ve Kim 2022).

Bu bağlamda, bu tezde kullanılan Spor İçin Liderlik Ölçeği – Sporunun Lider (Antrenör) Davranışını Algılaması Formu'nun otokratik liderlik alt boyutuna odaklanılarak, bu liderlik tarzının genç sporcularda tükenmişlik üzerindeki etkilerini incelemek hem alan yazınına hem de saha uygulamalarına katkı sunması açısından önemli görülmektedir. Çok Boyutlu Liderlik Modeli, bu tür ilişkileri açıklamada güçlü bir kuramsal temel sağlayarak, liderlik tarzlarının sporcu psikolojisi üzerindeki etkilerini sistematik biçimde değerlendirmeye olanak tanımaktadır.

## 1.2. TÜKENMİŞLİĞİN TANIMI

Spor bağlamında ele alınmadan önce tükenmişlik kavramının anlaşılması, iş ve örgüt psikolojisi alan yazını bağlamında araştırılmıştır (Maslach ve Leiter, 2000). Tükenmişlik kavramı, ilk kez 1974 yılında, yoğun çalışma temposunun çalışan kişiler üzerinde yol açtığı çeşitli değişikliklerden yola çıkan psikiyatrist Herbert Freudenberger tarafından ortaya atılmıştır. Freudenberger (1974), tükenmişliği; "aşırı taleplerin yol açtığı enerji kaybı ve bunun sonucunda insan bakımı alanında çalışan profesyonellerde görülen etkisizlik" olarak tanımlamış ve bu kavramın bireyin hem psikolojik hem de sosyal işlevselliğini olumsuz yönde etkileyebileceğini öne sürmüştür. Freudenberger'in (1974) yalnızca duygusal tükenmeye odaklanan tanımının aksine, Maslach ve Jackson (1981), tükenmişliği üç boyutlu bir modelle açıklamışlardır. Bu modele göre tükenmişlik; duygusal tükenme, kişisel başarı hissinde azalma ve duyarsızlaşma olmak üzere üç temel boyuttan oluşmaktadır. İlk boyut olan duygusal tükenme, bireyin yorgunluk, enerji kaybı ve duygusal olarak bitkinlik yaşamamasıyla tanımlanmakta ve bu boyut, tükenmişliğin en temel göstergesi olarak kabul edilmektedir. Daha sonraki araştırmalar da bu yaklaşımı desteklemiş; özellikle duygusal tükenme boyutunun hem klinik gözlemlerde hem de psikometrik değerlendirmelerde tükenmişlik düzeyini yordamada belirleyici bir unsur olduğunu ortaya koymuştur (Salyers ve ark., 2017). Duygusal tükenme yaşayan bireyler,

çalıştıkları yerde sorumlu oldukları kişilere karşı eskisi kadar sorumlu davranış sergilemediklerini hissederler ve işe gitmek zorunda olmak, bu insanlar için büyük bir stres haline gelmektedir (Maslach ve ark., 2001). İkinci boyut olan duyarsızlaşma, bireyin birlikte çalıştığı kişilerden duygusal olarak uzaklaşması, onları önemsememesi ve yaşadığı olaylara karşı kayıtsız bir tutum sergilemesiyle kendini göstermekte ve bu bireyler, alaycı ve küçümseyici davranışlar sergileyebilmektedir (Leiter ve Maslach, 1988). Bu bireyler hizmet sundukları kişi veya kişilere ve çalıştıkları kuruma karşı mesafeli ve kayıtsız bir yaklaşım benimseyebilirler ve bu durum, kişilerin kendilerinde herhangi bir rahatsızlık yaratmayabilir (Maslach, 1978). Üçüncü boyut olan kişisel başarısızlık hissi, bireyin kendisini yetersiz ve beceriksiz olarak değerlendirme eğilimini ifade etmektedir (Maslach, 2003). Kişisel başarı hissi azalan bireyler, kendilerini motivasyondan yoksun hisseder ve başarısız olarak tanımlar (Leiter ve Maslach, 1988).

Bu çok boyutlu yapı, farklı meslek gruplarında yapılan çalışmalarla da desteklenmiştir. Öğretmenler üzerinde yapılan bir araştırmada, duygusal tükenmenin önce duyarsızlaşmaya, ardından mesleki yeterlilik algısının azalmasına yol açtığı bulunmuştur (Skaalvik ve Skaalvik, 2007). Benzer şekilde, sağlık çalışanlarıyla yapılan bir çalışmada, bu üç boyutun birbirini tetikleyerek tükenmişlik sarmalını derinleştirdiği ortaya konmuştur (Shanafelt ve ark., 2015). Tükenmişliğin çok boyutlu doğası, farklı ölçeklerle de doğrulanmıştır. Maslach Tükenmişlik Envanteri bu üç boyutu ayrı ayrı ölçerek sendromun karmaşık yapısını ortaya koyarken (Maslach ve Jackson, 1981), daha sonra geliştirilen Copenhagen Tükenmişlik Envanteri de bu çok boyutlu yapıyı destekler niteliktedir (Kristensen ve ark., 2005).

Tükenmişliğin bu üç boyutunun (duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı hissinde azalma) birbirleriyle olan dinamik etkileşimi, tükenmişliğin çok boyutlu bir sendrom olarak kabul edilmesine yol açmaktadır (Maslach ve Leiter, 2016). Araştırmacılar, bu üç boyutun birbirini besleyerek tükenmişlik sürecini güçlendirdiğini ortaya koymuştur (Schaufeli ve Taris, 2005). Bu noktada, tükenmişlik kavramının yalnızca genel bir sendrom olarak değil, aynı zamanda spor bağlamında nasıl ortaya çıktığını ve sporcuların fiziksel, duygusal ve sosyal yaşamları üzerindeki çok boyutlu etkilerini nasıl şekillendirdiğini incelemek gerekmektedir (Gustafsson ve ark., 2011; Raedeke ve Smith, 2001).

### 1.2.1. Spor Bağlamında Tükenmişlik

Tükenmişlik, 1980'lerin ortalarından itibaren spor bağlamında yaygın olarak gözlemlenen bir sendrom olarak tanımlanmış ve pek çok sporcu için önemli bir sorun haline gelmiştir (Raedeke ve Smith, 2001). Tükenmişlik, yalnızca performansı değil, sporcuların psikolojik iyi oluşunu ve spora devam etme motivasyonunu da olumsuz etkileyebilir (Gustafsson ve ark., 2011; Raedeke, 1997). Bu yüzden tükenmişliği spor bağlamında incelemek hem bireysel gelişimi desteklemek hem de spordan uzaklaşmayı önlemek açısından önemlidir (Crane ve Temple, 2015; Isoard-Gauthier ve ark., 2016).

Spor bağlamında tükenmişlik, sporcuların uzun süreli stres, yoğun antrenman yükü ve yüksek performans beklentileriyle başa çıkmakta zorlandıkları durumlarda ortaya çıkan, motivasyonel temelli çok boyutlu bir sendrom olarak tanımlanmaktadır (Eklund ve DeFreese, 2015; Gustafsson ve ark., 2011). Sporda tükenmişliği açıklarken, aşırı antrenman (overtraining), bitkinlik (exhaustion) ve sporu bırakma (drop-out) süreçlerinin birbirine bağlı dinamiklerini de mutlaka göz önünde bulundurmak gerekir. Aşırı antrenman, antrenman şiddeti ve süresinin dinlenme sürelerini aşacak kadar yükselmesiyle sporcunun tam olarak toparlanamamasına, dolayısıyla kalıcı performans düşüşü, depresyon, uyku bozuklukları ve bedensel yakınmalar yaşamasına yol açan fizyolojik-psikolojik tükenme durumudur (Budgett, 1998; Kellmann, 2010). Bu tablo yeterince uzun sürerse bitkinlik yerleşir; enerji azalması ve motivasyon kaybı spora karşı ilgiyi zayıflatır, böylece spor tükenmişlik gelişir (Gustafsson ve ark., 2011; Raedeke ve Smith, 2001; Smith, 1986). Tükenmişlik yaşayan sporcuların bir sonraki sezonda antrenman ya da müsabakalara dönme olasılığı belirgin biçimde azaldığından, süreç sonunda "sporu bırakma" (drop-out) riski yükselir (Crane ve Temple, 2015; Isoard-Gauthier ve ark., 2016). Bu süreç, yalnızca sporun bırakılmasıyla sonuçlanmakla kalmaz, aynı zamanda sporcunun psikolojik sağlığını da derinden etkileyen karmaşık bir sendroma dönüşebilir. Nitekim tükenmişlik, duygusal ve fiziksel tükenme, başarı algısında azalma, spora karşı değer kaybı ile karakterize edilen çok boyutlu bir sendromdur (Raedeke ve Smith, 2001). Judge ve arkadaşları (2012) ise, tükenmişliği sporun getirdiği stres ve taleplerle başa çıkamama durumu olarak tanımlar. Tükenmişlik farklı disiplinlerde çeşitli şekillerde tanımlanmış olsa da spor bağlamındaki tanımlarda genellikle üç temel boyut öne çıkmaktadır: fiziksel ve/veya duygusal tükenme, spora karşı ilgide azalma (uzaklaşma) ve başarı hissini azaltması (Gustafsson ve ark., 2011; Isoard-Gauthier ve ark., 2016; Raedeke ve Smith, 2001). Tükenmişlik yaşayan

sporcular, belirli bir süre içinde bu üç semptomun bir kombinasyonunu deneyimlemektedirler.

Benzer fiziksel yeterliliklere sahip sporcular arasındaki performans farklılıkları, büyük ölçüde psikolojik sağlık, bilişsel beceriler ve kişilik özellikleri gibi bireysel ve psikolojik faktörlerle ilişkilidir (Weinberg ve Gould, 2023). Bu bulgular, sporcu değerlendirme süreçlerinde yalnızca fiziksel kapasitenin değil, psikolojik unsurların da sistematik biçimde göz önünde bulundurulması gerektiğini vurgulamaktadır. Psikolojik faktörler arasında yer alan tükenmişlik, sporcuların hem performanslarını hem de genel sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebilen önemli bir sorundur. Alan yazınında, tükenmişliğin kronik yorgunluk, benlik değerinde azalma ve spora yönelik motivasyon kaybı ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Cresswell ve Eklund, 2007). Bununla birlikte, tükenmişlik yalnızca psikolojik değil aynı zamanda fizyolojik düzeyde de ciddi sonuçlar doğurabilmektedir. Bağışıklık sisteminin zayıflaması, üreme fonksiyonlarında bozulmalar ve kardiyovasküler hastalık riskinde artış gibi sağlık problemlerinin, tükenmişlik ile bağlantılı olduğu gösterilmiştir (Grossi ve ark., 2003; Li ve ark., 2013; Melamed ve ark., 2006; Mommersteeg ve ark., 2006).

Bu bağlamda, sporcularda sıkça gözlemlenen tükenmişlik sendromu, yalnızca spor performansını değil bireyin genel yaşam kalitesini de olumsuz yönde etkileyebilen önemli bir sorundur. Tükenmişlik yaşayan sporcular; performans düşüşü, sporu bırakma eğilimi, artan fiziksel şikayetler ve depresyon gibi çeşitli psikolojik problemlerle karşı karşıya kalabilmektedir (De Francisco ve ark., 2016). Bu durum, tükenmişliğin yalnızca bireysel düzeyde ele alınamayacağını; antrenörler, spor yöneticileri ve spor organizasyonlarının da dikkatle üzerinde durması gereken kritik bir konu olduğunu göstermektedir (Gustafsson ve ark., 2017).

Nitekim, günümüzde spora yönelik artan yatırımlar, kaynak kullanımı ve yoğun rekabet ortamı dikkate alındığında, tükenmişlik olgusu spor psikolojisinin öncelikli araştırma alanlarından biri haline gelmiştir. Tükenmişliğe yol açan psikolojik ve çevresel etkenlerin anlaşılması ve bu doğrultuda etkili önleme stratejilerinin geliştirilmesi, hem sporcuların fiziksel ve zihinsel iyilik hâlinin korunmasında hem de kulüpler ile spor kurumlarının uzun vadeli başarısının sürdürülmesinde önemli bir rol oynar (Gustafsson ve ark., 2017). Bu noktada, gelişimsel özellikleri ve duygu durumlarındaki hassasiyetleri nedeniyle risk grubunda yer alan ergen sporcular için tükenmişlik olgusunun ele alınması önem taşımaktadır.

### 1.2.2. Ergen Sporcularda Tükenmişlik

Ergenlik dönemi, kimlik gelişimi, özgüven oluşumu ve sosyal ilişkiler açısından bireylerin yaşamındaki en kritik dönemlerden biridir (Steinberg ve Morris, 2001). Bu süreçte gençler, kendilerini tanımlama ve kabul görme ihtiyacının artmasıyla beraber çevreleriyle olan ilişkilerini yeniden yapılandırır ve benlik algılarını şekillendirirler (Erikson, 1968; Steinberg, 2014). Bu bağlamda spor, ergenlerin kimlik gelişimini destekleyen önemli bir araçtır. Düzenli spor yapmaları, gençlerin özgüvenlerini artırmakta, sosyal becerilerini geliştirmekte ve psikolojik iyi oluşlarını güçlendirmektedir (Eime ve ark., 2013; Fraser-Thomas ve ark., 2005). Spor yoluyla elde ettikleri başarılar, onların kendilerine olan güvenlerini pekiştirmektedir (Weiss, 2008). Nitekim takım sporlarına katılan ergenler, iş birliği yapma, empati kurma, sorumluluk alma gibi önemli beceriler kazanmakta; akranlarıyla ve yetişkinlerle daha sağlam ve sağlıklı iletişim kurmayı öğrenmektedirler (Allen, 2003; Bailey, 2006). Ancak sporun sunduğu bu olumlu katkıların yanında, rekabetçi ortamlarda yer alan ergenler, çeşitli psikolojik ve fiziksel baskılara da maruz kalabilmektedir. Sporla uğraşan ergenler, sadece fiziksel performans beklentilerini karşılamakla kalmaz, aynı zamanda akademik yükümlülükler, aile beklentileri, takım içi rekabet ve antrenörlerin tutumları gibi çok yönlü baskı faktörleriyle baş etmek durumunda kalırlar (Gustafsson ve ark., 2011). Bu durum, ergen sporcular için oldukça stresli bir ortam yaratmakta ve psikolojik dayanıklılıklarını sınıyarak genel gelişim süreçlerini etkileyebilmektedir. Yoğun rekabet ortamında mücadele eden ergen sporcuların yaşadıkları psikolojik baskılar, zamanla tükenmişlik, kaygı ve benlik değerinde düşüş gibi olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir (Isoard-Gauthier ve ark., 2012). Rekabetçi düzeyde spor yapan gençlerin yaklaşık %1 ila %5'inin ciddi tükenmişlik belirtileri gösterdiği, akademik yükümlülükleri yoğun olan öğrenci sporcularda ise bu oranın %6 ila %11'e kadar yükselebildiği bildirilmiştir (Dubuc-Charbonneau ve Durand-Bush, 2015; Judge ve ark., 2012).

Sporcu tükenmişliği, bireysel ve çevresel faktörün etkileşimiyle ortaya çıkan karmaşık bir süreçtir. Tükenmişlik riskini artıran temel faktörler arasında fiziksel ve duygusal yorgunluk, yoğun antrenman programları, sakatlıklar, antrenör baskısı, kaygı, yüksek performans beklentileri, aile baskısı ve spora karşı devam etme zorunluluğu algısı yer almaktadır (Crane ve Temple, 2015; Judge ve ark., 2012). Bu etkenler arasında özellikle psikolojik dayanıklılığı belirleyen temel unsurlardan biri sosyal destek düzeyidir; bu tür koruyucu kaynakların yetersizliği ise tükenmişlik sürecini hızlandırıcı bir etki yaratmaktadır (DeFreese ve Smith, 2014; Mellano ve Pacewicz, 2023). Genç sporcular

yeterince destek görmediklerinde, stresle başa çıkma becerileri zedelenmekte ve tükenmişlik riskleri artmaktadır (Mellano ve Pacewicz, 2023; Freeman ve Rees, 2010). Sosyal desteğin eksikliği, duygusal yükü artırarak uzun vadede depresyon, kaygı ve düşük benlik değeri gibi psikolojik belirtilere de zemin hazırlamaktadır (Gerber ve ark., 2018). Ayrıca bu tür olumsuz deneyimler, sporcuların fiziksel sağlığını, sosyal gelişimini ve spora devam etme motivasyonlarını da olumsuz etkilemesiyle birlikte erken yaşta sporu bırakma oranlarının artması, bireylerin yaşam boyu fiziksel aktivite alışkanlıkları edinmelerini ve sosyal beceriler geliştirmelerini engellenmektedir (Fraser-Thomas ve ark., 2008).

Sporcuların sosyal gelişimi ve tükenmişlik riskleri açısından çevrelerindeki önemli figürlerle kurdukları ilişkiler büyük önem taşımaktadır. Bu ilişkiler arasında antrenör-sporcu ilişkisi, genç sporcuların gelişimi açısından kilit bir rol üstlenmektedir (Stein ve ark., 2012). Ergen sporcular için antrenör, yalnızca teknik bilgileri aktaran bir figür değil aynı zamanda rol model, rehber ve önemli bir sosyal destek kaynağıdır (Coussens ve ark., 2025). Yapılan araştırmalar, antrenörlerin liderlik tarzlarının sporcuların psikolojik iyi oluşu üzerinde önemli etkiler yarattığını ortaya koymaktadır (Liu ve ark., 2025). Özerkliği destekleyen, empati kuran ve destekleyici liderlik tarzlarına sahip antrenörlerin sporcularında tükenmişlik belirtilerinin azaldığı gözlemlenirken, otoriter, baskıcı ve eleştirel tutumların tükenmişliği artırdığı belirlenmiştir (Barcza-Renner ve ark., 2016; Isoard-Gautheurve ark., 2012; Stebbings ve ark., 2011).

Sonuç olarak, ergen sporcuların psikolojik sağlığı, tükenmişlikten korunması ve sportif gelişimlerinin sürdürülebilmesi için, spor ortamında destekleyici ilişkilerin kurulması büyük önem taşımaktadır. Antrenörlerin ve ailelerin, genç sporculara yönelik sosyal desteği güçlendirmeleri, sporcuların stresle baş etme kapasitelerini artıracak ve sağlıklı bir gelişim ortamının oluşmasına katkıda bulunacaktır. Ergen sporcuların gelişimsel ihtiyaçlarını dikkate alan, sosyal destek ve olumlu ilişkileri içeren bir spor ortamı sağlamak hem sportif başarıyı hem de psikolojik iyi oluşu desteklemek açısından bir gerekliliktir.

### **1.3. REDDEDİLME DUYARLILIĞI**

İnsanlar doğuştan sosyal varlıklar olarak, temel bir psikolojik ihtiyaç olan ait olma ve kabul görme arzusuyla dünyaya gelirler (Baumeister ve Leary, 1995). Bu evrensel ihtiyacın karşılanmaması durumunda, yani bireyin sosyal ilişkilerden dışlanması veya

reddedilmesi halinde, çok boyutlu olumsuz sonuçlar ortaya çıkabilmektedir (Williams, 2007). Sosyal dışlanma (ostracism), bireyin bir grup veya sosyal ilişkiden kasıtlı olarak dışarıda bırakılması, görmezden gelinmesi veya hariç tutulması olarak tanımlanan bir olgudur (Smart Richman ve Leary, 2009; Williams, 2007). Spor ortamlarında bu durum, antrenörün bir oyuncuyu kadro dışı bırakması veya takım arkadaşlarının iletişimi kesmesi gibi somut örneklerle kendini gösterebilmektedir (Kerr ve Stirling, 2019).

Sosyal dışlanma deneyimi, bireylerde birtakım etkilere yol açabilmektedir. Dickerson ve arkadaşları (2004), sosyal dışlanma deneyiminin fizyolojik stres tepkilerini harekete geçirerek kortizol düzeylerini yükselttiğini göstermiştir. Eisenberger ve Lieberman (2004) tarafından yapılan fMRI çalışmaları, sosyal dışlanmanın beyinde fiziksel acıyla benzer nöral mekanizmaları aktive ettiğini ortaya koymuştur. Dışlanma sonucunda bireylerde yaygın olarak; yoğun yalnızlık ve değersizlik duyguları (Cacioppo ve ark., 2006), öfke ve saldırganlık eğiliminde artış (Twenge ve ark., 2001), sosyal kaygı düzeyinde yükselme görülebilmektedir (Zadro ve ark., 2004). Sporcular özelinde bu durum, antrenmanlardan kaçınma, takım içi çatışmalar veya motivasyon kaybı şeklinde kendini gösterebilir (Van Raalte ve ark., 2015). Örneğin, bir basketbolcunun sürekli olarak yedek kulübesinde oturtulması, oyuncuda "yetersizim" hissi yaratarak özgüvenini zedeleyebilir ve performansını düşürebilir (Rees ve Hardy, 2000).

Tekrarlayan dışlanma deneyimleri, bireylerde zamanla reddedilme beklentisi geliştirebilir (Downey ve Feldman, 1996). Bu beklenti, sosyal ortamlarda aşırı hassasiyet ve savunmacı davranış kalıplarıyla kendini gösteren reddedilme duyarlılığına (rejection sensitivity) dönüşebilir (London ve ark., 2007). Downey ve Feldman (1996) tarafından kavramsallaştırılan reddedilme duyarlılığı, bireyin sosyal reddedilme beklentisine karşı aşırı hassasiyet göstermesi ve reddedilme ihtimaliyle karşılaştığında yoğun duygusal tepkiler sergileme eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Başka bir ifadeyle reddedilme duyarlılığı, bireyin sosyal ilişkilerde reddedilme olasılığına karşı geliştirdiği aşırı hassasiyetle karakterize edilen, bilişsel ve duygusal bileşenleri içeren bir eğilimdir (Downey ve Feldman, 1996; Preti ve ark., 2020).

Reddedilme duyarlılığı, daha çok çocukluk dönemindeki olumsuz sosyal deneyimlerle (akran reddi, ebeveyn ihmali gibi) şekillenmektedir (McLachlan ve ark., 2010). Bu bireyler, sosyal ipuçlarını yanlış yorumlamaya ve nötr davranışları bile reddedilme tehdidi olarak algılamaya eğilimlidir (Romero-Canyas ve ark., 2010). Downey ve arkadaşları (1997), ebeveynlerin katı disiplin uygulamalarının, çocukların reddedilme duyarlılığı

düzeyinde artışa yol açtığını göstermiştir. Benzer şekilde Feldman ve Downey (1994), çocuklukta yaşanan fiziksel veya sözel istismar ile yüksek reddedilme duyarlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Downey ve Feldman'ın (1996) kuramlaştırdığı Reddedilme Duyarlılığı Modeli, bireylerin sosyal etkileşimlerde yaşadıkları reddedilme beklentisinin nasıl işlediğini açıklayan üç temel aşamadan oluşmaktadır. Bu model, geçmiş reddedilme deneyimlerinin bireyde nasıl kalıcı bir bilişsel-duygusal şema oluşturduğunu ve bu şemanın ilerleyen sosyal ilişkilerde nasıl yeniden etkinleştiğini göstermektedir (Downey ve Feldman, 1996; Levy ve ark., 2001).

### 1. Reddedilme Beklentisi (Gergin/Kaygılı ve Öfkeli Beklenti)

Modelin ilk aşaması, bireyin geçmişte yaşadığı reddedilme deneyimlerine dayalı olarak sosyal etkileşimlerde benzer bir reddedilmenin yeniden gerçekleşeceğine dair öngörü geliştirmesidir. Bu öngörü, ilişkisel geçmişi travmatik ya da güven sarsıcı olan bireylerde daha belirgin hâle gelir (Downey ve ark., 1998). Zamanla, birey için sosyal ilişkiler potansiyel tehdit unsurları taşımaya başlar ve bu da reddedilme duyarlılığını artırır.

### 2. Sosyal İpuçlarının Yorumlanması:

Bu aşamada ise süreç ilerledikçe, birey çevresinden gelen bazı sosyal ipuçlarını (örneğin bir antrenörün sert bakışını ya da bir arkadaşın mesajına geç yanıt vermesini) tarafsız ya da belirsiz olsa bile potansiyel bir reddedilme sinyali olarak yorumlamaya başlar (Downey ve Feldman, 1996; Romero-Canyas ve ark., 2010). Reddedilme olasılığı korkusu zihinde belirginleştiğinde, bu tür durumlar kişi için tehdit olarak algılanır (Berenson ve ark., 2009; Gyurak ve Ayduk, 2008).

İnsan, karşısındaki kişinin niyetinden emin olamasa bile, önceki reddedilme deneyimlerinden yola çıkarak olumsuz bir sonuca ulaşma eğilimi gösterir (Ayduk ve ark., 2000; London ve ark., 2007). Bu çarpıtılmış algı, zamanla bireyin olayları daha çok reddedileceği beklentisiyle değerlendirmesine yol açar (Downey ve ark., 2004; Pietrzak ve ark., 2005). Sosyal etkileşimlerde kendisini güvende hissetmeyen kişi, başkalarının davranışlarını objektif olarak değerlendirmekte zorlanır; bu da ilişkilerde yanlış anlamalara, duygusal gerilime ve sosyal çekilmelere neden olabilir (Downey ve ark., 1998; Levy ve ark., 2001). Spor ortamlarında bu durum, antrenör-sporcu iletişimde ciddi kopukluklara ve performans düşüşlerine yol açabilmektedir (Van Raalte ve ark., 2015).

### 3. Duygusal ve Davranışsal Tepki:

Modelin üçüncü ve son aşamasında, birey söz konusu algıladığı reddedilme durumuna karşı genellikle kaygı (ör. içe kapanma, sosyal kaçınma) ya da öfke (ör. saldırganlık, çatışmacı tutum) gibi yoğun duygusal tepkiler verir. Bu tepkiler, onların ilişkilerini zedeleyebilir ve zamanla bir "kendini gerçekleştiren kehanet" (self-fulfilling prophecy) döngüsüne neden olabilir (Ayduk ve ark., 2003). Bu döngü, kişilerin sosyal çevresinde gerçekten reddedilmesine ve yalnızlaşmasına yol açabilir.

Levy ve arkadaşları (2001), insanların temel psikolojik ihtiyaçlarından biri olan aidiyet duygusunun tekrar tekrar karşılanmaması durumunda, bireyde kalıcı bir reddedilme beklentisinin gelişebileceğini öne sürmektedir. Bu kuramsal çerçeveye göre, kişiler geçmişteki reddedilme deneyimlerinin kümülatif etkisiyle, sosyal etkileşimlerde reddedilme olasılığına karşı bir duyarlılık geliştirmektedir. Bu duyarlılık, reddedilmenin mümkün olduğu ya da belirsiz olduğu durumlarda tetiklenmektedir ve bireylerin çevresindeki nötr veya masum sosyal ipuçlarını dahi reddedilme olarak yorumlamalarına neden olabilmektedir (Levy, ve ark., 2001; Downey ve Feldman, 1996). Reddedilme duyarlılığı, alan yazınında genellikle iki temel beklenti biçimiyle açıklanmaktadır: gergin/kaygılı beklenti ve öfkeli beklenti. Bu iki alt boyut, bireylerin reddedilmeye ilişkin duygusal ve bilişsel tepkilerinin farklılaşan yönlerini yansıtarak, reddedilme duyarlılığının çok boyutlu yapısını daha iyi anlamayı mümkün kılmaktadır.

#### 1. Gergin/Kaygılı Beklenti:

Gergin/kaygılı beklenti (nervous/anxious expectation), bireyin sosyal ilişkilerde reddedilme ihtimaline karşı sürekli bir endişe duyması durumudur. Bu kaygı, zamanla kişinin sosyal etkileşimlerde aşırı tetikte olmasına ve çevresindeki davranışları gerçekçi olmayan şekillerde yorumlamasına yol açar. Özellikle belirsiz sosyal durumlarda, başkalarının hareketleri genellikle "tehdit edici" veya "kötü niyetli" olarak algılanır (Ayduk ve ark., 2000; Downey ve Feldman, 1996). Bu tür bilişsel çarpıtmalar, uzun vadede benlik algısını da olumsuz etkileyerek özgüveni zedeler, öz-yeterliliği azaltır ve kişinin kendine olan inancını zedeler (Levy ve ark., 2001).

## 2. Öfkeli beklenti:

Öfkeli beklenti (angry expectation), kişinin reddedilme olasılığı karşısında kızgınlık ve öfkeyle tepki verme eğilimini yansıtır. Bu tepki biçimi, genellikle bireyin kendini tehdit altında hissettiği durumlarda ortaya çıkar ve sosyal ilişkilerde çatışmalara, dışlayıcı davranışlara veya sosyal geri çekilmeye yol açabilir (Ayduk ve Gyurak, 2008; London ve ark., 2007). Öfkeli beklentiye sahip insanlar, sosyal destek kaynaklarını etkin biçimde kullanmakta zorlanabilmekte ve bu durum sosyal çevreden daha fazla uzaklaşmalarına neden olabilmektedir (Romero-Canyas ve ark., 2010). Bu iki boyut, bireyin hem içsel (örneğin kendilik değeri) hem de dışsal (örneğin sosyal destek) kaynaklarını etkileyerek kişilerarası ilişkilerde çatışmalara neden olabilir. Nitekim kaygılı bireyler, sosyal ipuçlarını daha kolay reddedilme sinyali olarak algılayabilirken, öfkeli bireylerde bu süreç saldırgan davranışlarla sonuçlanabilir (Ayduk ve Gyurak, 2008).

Reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireyler, sosyal etkileşimlerde yaşadıkları durumları geçmiş reddedilme deneyimleriyle sürekli olarak ilişkilendirme eğilimindedir. Bu bilişsel çarpıtma, yoğun kaygı veya öfke gibi aşırı duygusal tepkileri tetikleyebilir (Ayduk ve ark., 2003). Örneğin kişi, masum bir şakayı bile kişisel bir saldırı olarak algılayabilir ya da geç cevaplanan bir mesajı reddedilme işareti olarak yorumlayabilir (Downey ve Feldman, 1996). Bu aşırı tepkisellik zamanla bir kısır döngüye dönüşerek bireyin sosyal yaşamını derinden etkiler; ilişkilerde sürekli tetikte olma hâli, samimi bağlar kurmayı zorlaştırırken, sosyal ortamlardan kaçınma davranışları da yalnızlık duygusunu pekiştirir (Romero-Canyas ve ark., 2010). Araştırmalar, bu durumun uzun vadede depresif belirtiler, sosyal anksiyete ve duygusal tükenmişlik riskini önemli ölçüde artırabileceğini ortaya koymaktadır (McLachlan ve ark., 2010).

Alan yazınında reddedilme duyarlılığı, sosyal psikoloji, klinik psikoloji ve örgütsel psikoloji alanlarında incelenmiş ve tükenmişliği etkileyen önemli bireysel faktörlerden biri olarak tanımlanmıştır (Bianchi ve ark., 2015). Yüksek reddedilme duyarlılığı seviyesine sahip bireylerin sürekli olarak reddedilme ihtimali üzerine endişelenmeleri, onların duygusal yüklerini artırarak tükenmişlik riskini yükseltmektedir (Ayduk ve ark., 2003). Buna karşın, düşük reddedilme duyarlılığına sahip bireyler, reddedilme ihtimaline karşı daha sakin tepkiler vermektedir (Levy ve ark., 2001).

Yüksek reddedilme duyarlılığının olumsuz etkileri, iş yaşamında da kendini göstermektedir. Yapılan çalışmalar, reddedilme duyarlılığı düzeyi yüksek bireylerin iş

performanslarının daha düşük olduğunu, sosyal destek arayışlarının azaldığını ve tükenmişlik yaşama olasılıklarının arttığını ortaya koymuştur (Bianchi ve ark., 2015). Örneğin akademik ortamlarda, yüksek reddedilme duyarlılığına sahip bireylerin bilimsel yayın üretiminde zorlandığı ve çalışmalarının kalitesinin düştüğü tespit edilmiştir (Day ve Porter, 2018). Benzer şekilde, sağlık çalışanları üzerinde yapılan araştırmalarda, yüksek reddedilme duyarlılığı seviyesine sahip hemşirelerin hasta ve iş arkadaşı ilişkilerinde daha fazla stres yaşadığı ve bu durumun tükenmişlik belirtilerini artırdığı belirlenmiştir (García-Sierra ve ark., 2016). Reddedilme duyarlılığının yüksek olduğu durumlarda bireyler, sosyal etkileşimlerdeki çatışmalardan kaçınmak için iş birliğinden uzaklaşarak mesleki verimliliklerini düşürebilmektedir (Khan ve ark., 2019; Hetrick ve ark., 2025). Öğretmenler ile yapılan çalışmalar, reddedilme duyarlılığının öğrencilerle olan etkileşimlerin azalmasına ve tükenmişlik belirtilerinin artmasına yol açtığını göstermektedir (Bianchi ve ark., 2015; Friedman, 2000). Burklund ve arkadaşları (2007) tarafından yapılan fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRI) çalışmaları, yüksek reddedilme duyarlılığına sahip bireylerde sosyal reddedilme durumlarının deneyimlenmesi sırasında duygusal düzenleme süreçlerinden sorumlu amigdala ile bilişsel ve duygusal çatışmaların çözümünde kritik rol oynayan dorsal anterior singulat korteks (dACC) bölgelerinde anlamlı derecede artmış nöronal aktivasyon olduğunu göstermiştir. Bu bölgelerdeki aktivasyon artışı, aynı zamanda tükenmişlik durumlarında da gözlenmektedir (Golkar ve ark., 2014).

Reddedilme duyarlılığı, spor bağlamında henüz yeterince incelenmemiş olmakla birlikte; bu yapının, sporcuların psikolojik durumları ve takım dinamikleri üzerindeki potansiyel etkilerinin önemli sonuçlar doğurabileceği düşünülmektedir. Antrenörlerin yönelttiği yapıcı eleştirilerin bile, yüksek reddedilme duyarlılığına sahip sporcular tarafından kişisel saldırı olarak yorumlanma olasılığı, bu bireylerin öğrenme süreçlerini engelleyebilir. Bunun yanında, sosyal destek perspektifinden bakıldığında, kendini dışlanmış veya değersiz hisseden sporcuların, takım arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde zorluk yaşama ihtimali artmakta; bu da motivasyon, aidiyet ve bağlılık duygularını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Zarei ve ark., 2020). Oysaki spor alan yazınında destekleyici takım ilişkilerinin hem psikolojik iyi oluşu hem de sportif performansı artırdığı vurgulanmaktadır (Fraser-Thomas ve ark., 2005; Rees ve Hardy, 2000).

Sonuç olarak, reddedilme duyarlılığının sporcuların psikolojik dayanıklılığı, takım içi uyumu ve genel performansı üzerindeki etkilerinin daha kapsamlı biçimde araştırılması, mevcut bilgi boşluğunu giderecek ve spor ortamındaki psikolojik iyi oluşun

desteklenmesine önemli katkılar sağlayacaktır. Böylelikle, reddedilme duyarlılığının olumsuz sonuçlarını azaltmaya yönelik müdahaleler geliştirilerek sporcuların psikolojik sağlamlığını ve performanslarını olumlu yönde desteklemek mümkün olacaktır.

### 1.3.1. Ergenlerde Reddedilme Duyarlılığı

Ergenlik, bireyin kimlik oluşturma, bağımsızlık kazanma ve sosyal çevreyle etkileşimde bulunma süreçlerinin yoğunlaştığı bir dönemdir (Steinberg ve Morris, 2001). Reddedilme duyarlılığı yüksek ergenler, akran ilişkileri ve sosyal kabul görme ihtiyacının ön plana çıktığı bu süreçte sosyal etkileşimlerde reddedilme beklentisi nedeniyle artan sosyal kaygı düzeyleri ve depresyon ile anksiyete gibi duygusal bozukluklar geliştirebilmektedir (Marston ve ark., 2010). Zimmer-Gembeck ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan bir çalışmada, reddedilme duyarlılığı yüksek olan ergenlerin, sosyal etkileşimlerde tehdit algısının arttığı ve bu durumun sosyal kaygı semptomlarını beslediği bulunmuştur. Bu bulgu, reddedilme duyarlılığının ergenlerin sosyal ortamlarda yaşadığı stres ve kaygıyı artırarak, sosyal kaygının sürdürülmesine katkıda bulunabileceğini göstermektedir. Reddedilme duyarlılığının ergenlerde yalnızlık hissiyle de ilişkili olduğu belirlenmiştir. Lyu ve arkadaşları (2025) tarafından yapılan bir araştırmada, yüksek reddedilme duyarlılığı olan ergenler, akran zorbalığına maruz kalma olasılıklarının arttığı ve bunun sonucunda yalnızlık duygularının yoğunlaştığı saptanmıştır. Bu çalışma, reddedilme duyarlılığının ergenlerin sosyal ilişkilerinde yaşadığı zorlukların yalnızlık hissini artırabileceğini ve bu durumun psikolojik iyi oluşlarını olumsuz yönde etkileyebileceğini göstermektedir.

Reddedilme duyarlılığı, bireyin sosyal çevresindeki ilişkilerden etkilenebilen dinamik bir yapıya sahiptir. Özellikle ergenlik döneminde, yakın çevreden alınan destek bu duyarlılığın etkilerini azaltmada belirleyici bir etkiye sahip olabilir. Aile ve arkadaşlık ilişkilerinin destekleyici olması, reddedilme duyarlılığının ergenler üzerindeki olumsuz etkilerini hafifletebilir (Platt ve ark., 2013). McDonald ve arkadaşları (2010) tarafından yapılan bir çalışmada, destekleyici ebeveyn-çocuk ilişkilerinin ve arkadaşlıkların, reddedilme duyarlılığı ile ilişkili depresyon ve sosyal anksiyete semptomlarını azalttığı bulunmuştur. Bu bulgu, ergenlerin sosyal destek sistemlerinin güçlendirilmesinin, reddedilme duyarlılığının olumsuz etkilerini azaltmada önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

Reddedilme duyarlılığının ergenlerin sosyal ve duygusal gelişimi üzerindeki etkilerini anlamak, onların psikolojik sağlığını desteklemek ve uygun müdahaleler geliştirmek açısından önemlidir. Ayrıca, ebeveynlerin ve eğitimcilerin, ergenlerin sosyal ilişkilerinde yaşadığı zorluklara karşı duyarlı olmaları ve destekleyici bir ortam sağlamaları, kişide reddedilme duyarlılığının etkilerini azaltmaktadır (McDonald ve ark., 2010; London ve ark., 2007).

#### **1.4. BENLİK DEĞERİ**

Benlik değeri, bireyin kendisini ne ölçüde değerli, yeterli ve kabul edilebilir bulduğuna dair öznel değerlendirmeleridir (Rosenberg, 1965). Bu kavram, kişinin kendisine yönelik genel bir olumlu ya da olumsuz tutumunu ifade etmekte ve bireyin kendine dair duygu ve düşüncelerini içeren içsel bir yargıya dayanarak oluşmaktadır (Baumeister, 1993; Mruk, 2006). Başka bir ifadeyle benlik değeri, kişinin kendi hakkında ne hissettiği ve kendisini nasıl algıladığıyla ilgilidir (Tafarodi ve Swann, 2001). Benlik değeri hem bilişsel hem de duygusal boyutlara sahiptir. Bilişsel boyut, kişinin kendisi hakkındaki inançlarını ve kim olduğuna ilişkin algılarını kapsarken, duygusal boyut ise bireyin bu inançlara yönelik hislerini içermektedir (Tafarodi ve Swann, 1995).

Benlik değeri, sabit ya da doğuştan gelen bir özellik değildir; aksine yaşamın erken dönemlerinden başlayarak sosyal etkileşimlerle şekillenen dinamik bir yapıya sahiptir (Harter, 2015). Çocukluk yıllarında bireyin kendisi hakkındaki temel inançları, ebeveynlerin tutumları ve aile içindeki ilişkiler aracılığıyla oluşur (Coopersmith, 1968). Destekleyici, olumlu ve koşulsuz kabul içeren ebeveyn tutumları yüksek benlik değerinin gelişmesini sağlarken (Rogers, 1959) eleştirel ya da reddedici aile ortamları düşük benlik değerinin ortaya çıkmasına neden olabilir.

Çocukluk dönemi ilerledikçe, benlik değerinin şekillenmesinde aile dışındaki sosyal çevreler de önem kazanmaya başlar. Bu dönemde öğretmenler ve akranlar gibi sosyal figürlerin geri bildirimleri, bireyin kendisini nasıl değerlendirdiği üzerinde belirleyici olmaktadır (Harter, 2012). Örneğin akran grupları tarafından kabul edilmek veya dışlanmak, bireyin öz-değer algısını olumsuz etkiler (Booth-Laforce ve ark., 2006). Aynı zamanda öğretmenlerin destekleyici yaklaşımları ve olumlu geri bildirimleri, öğrencilerin öz güvenini ve kendilerine dair olumlu tutumlarını güçlendirebilir (Wentzel, 1998).

Ergenlik dönemi ise benlik değerinin en hassas ve değişken olduğu dönemlerden biridir. Çünkü ergenler, kimlik arayışı ve sosyal kabul ihtiyacının arttığı bu dönemde, kendilerini sürekli olarak çevreleriyle kıyaslama eğilimindedirler (Erikson, 1968; Harter, 2015; Rosenberg, 1986). Bu tür sosyal karşılaştırmalar, bu süreçte benlik değerinde dalgalanmalara neden olabilir. Dolayısıyla ergenlerin sosyal çevrelerinden aldıkları geri bildirimler ve sosyal başarıları ya da başarısızlıkları, bu dönemde benlik değerinin gelişiminde kritik bir rol oynar. Ayrıca benlik değerinin gelişiminde kültürel faktörler de önemli etkiye sahiptir. Örneğin Batı kültürlerinde bireysel başarı, özgünlük ve bağımsızlık ön plana çıkarken; Doğu kültürlerinde sosyal uyum, ilişkisel benlik ve başkalarının beklentilerini karşılama gibi kolektif değerler benlik algısının temelini oluşturur (Markus ve Kitayama, 1991).

Benlik değeri ayrıca bireyin deneyimlediği başarı ve başarısızlıklarla da yakından ilişkilidir. Tekrarlayan başarısızlık deneyimleri, bireyin kendisini yetersiz ve değersiz olarak algılamasına, dolayısıyla düşük benlik değerine sahip olmasına yol açabilir (Baumeister ve ark., 2003). Öte yandan destekleyici bir çevrede yaşanan başarılar, bireyin öz yeterlik inancını güçlendirerek benlik değerini yükseltebilir (Bandura, 1997). Benlik değeri, bireyin yalnızca kendini nasıl algıladığıyla değil, aynı zamanda çevresinden aldığı geri bildirimleri nasıl yorumladığıyla da şekillenir (Rosenberg, 1979). Yüksek benlik değeri, genellikle algılanan sosyal destekle ilişkilidir (Baumeister ve ark., 2003). Yapılan araştırmalar, ergenlerde algılanan sosyal destek ile benlik değeri arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki olduğunu göstermektedir (İkiz ve Çakar, 2010). Ergenlik döneminde arkadaş desteği, benlik değerini olumlu yönde etkileyen önemli bir faktördür (Fabes ve ark., 1999).

Sonuç olarak benlik değeri, bireyin psikolojik iyi oluşu ile doğrudan ilişkilidir. Düşük benlik değeri, depresyon, anksiyete, yalnızlık ve tükenmişlik gibi psikolojik sorunlarla bağlantılıyken; yüksek benlik değeri stresle başa çıkma kapasitesini artırmakta ve kişinin iyi oluş düzeyini olumlu yönde etkilemektedir (Baumeister ve ark., 2003; Orth ve Robins, 2013). Bu nedenle bireyin gelişim sürecinde aile, okul, akran çevresi ve kültürel faktörlerin hepsi bir bütün olarak ele alınmalı ve benlik değerini destekleyici bir ortam yaratılmalıdır.

### 1.4.1. Sporcularda Benlik Değeri

Spor psikolojisi alanındaki araştırmalar, sporcuların benlik değerinin yalnızca fiziksel performanslarıyla değil, aynı zamanda psikolojik dayanıklılıkları ve spora devam etme motivasyonlarıyla da yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (Horn, 2008). Bu bağlamda, antrenör-sporcu etkileşimi, benlik değerinin gelişiminde en etkili çevresel faktörlerden biri olarak öne çıkmaktadır (Jowett ve Cockerill, 2003). Choi ve arkadaşları (2013), antrenörlük tarzının sporcuların benlik algılarını, aidiyet hislerini ve yeterlilik inançlarını doğrudan etkilediğini belirtmektedir. Ergenlik dönemindeki sporcular için antrenörler, yalnızca teknik becerileri öğreten kişiler değil, aynı zamanda benlik değerini destekleyebilen ya da zedeleyebilen önemli sosyal figürlerdir (Amorose ve Anderson-Butcher, 2007).

Smith ve Smoll (1990), yaptıkları araştırmada, olumlu pekiştirme sağlayan ve bireysel ilgi gösteren antrenörlerle çalışan sporcuların benlik değerlerinin arttığını ve spora bağlılıklarının güçlendiğini göstermiştir. Ayrıca, başlangıçta düşük benlik değerine sahip çocukların, antrenörün olumlu desteğinden daha fazla faydalandığı, yüksek benlik değerine sahip olanların ise olumsuz koçluk davranışlarından daha az etkilendikleri belirtilmiştir (Smith ve Smoll, 1990). Benzer şekilde, Stadvec'in (2007) çalışması da destekleyici ve olumlu bir iletişim tarzı benimseyen antrenörlerin, ergen sporcuların benlik değerini artırdığını ve zihinsel gelişimlerini olumlu etkilediğini göstermektedir. Bu bulgular, antrenörlerin iletişim şeklinin ve liderlik tarzlarının, sporcuların kişisel gelişiminde önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Antrenörlük tarzının önemi üzerine daha geniş kapsamlı bir araştırma yapan Smoll ve arkadaşları (1993), antrenörlerin sezon öncesi eğitim almasının önemine dikkat çekmişlerdir. Bu eğitimlerde antrenörlere etkili koçluk yöntemleri, olumlu ve olumsuz pekiştirmenin sonuçları ve pekiştirmenin uygulanma biçimleri öğretilmiştir. Eğitim sonrası yapılan gözlem ve anketlere göre, bu antrenörlerle çalışan sporcuların daha mutlu oldukları ve benlik değerlerinin arttığı ortaya konmuştur (Smoll ve ark., 1993). Böylelikle antrenör eğitiminin, sportif gelişim ve psikolojik iyilik hali açısından son derece önemli olduğu ortaya çıkmıştır.

Sporcularda benlik değeri ile tükenmişlik arasındaki ilişki de önemli bir araştırma konusudur. Düşük benlik değerine sahip olan sporcuların, stresle başa çıkmada zorlandıkları ve duygusal tükenme yaşama risklerinin daha yüksek olduğu görülmektedir (Gustafsson ve ark., 2011). Nitekim mükemmeliyetçi eğilimler sergileyen sporcularda,

başarısızlık durumlarında benlik değerinde yaşanan düşüş, tükenmişlik belirtilerini tetikleyerek sporcunun psikolojik sağlığını tehdit etmektedir (Hill ve ark., 2010). Lemyre ve arkadaşları (2007) tarafından yapılan araştırma da düşük benlik değerinin sporcuların başarı algılarını olumsuz etkilediğini ve antrenmanlardan aldıkları keyfin azaldığını ortaya koymuştur. William ve arkadaşları (2024) ise düşük benlik değerine sahip sporcuların tükenme ve spora karşı ilgi kaybı yaşamaya daha eğilimli olduğunu ortaya koymuşlardır.

Sonuç olarak, antrenörlerin benimsedikleri liderlik tarzları ve sporcularla kurdukları ilişkiler, sporcuların benlik değerinin oluşmasında ve tükenmişlik düzeylerinin azaltılmasında belirleyici bir rol oynamaktadır. (Jowett ve Cockerill, 2003). Antrenörlerin, sporcuların benlik değerini güçlendirmek amacıyla pozitif pekiştirme, destekleyici ve bireyselleştirilmiş iletişim stratejilerini benimsemeleri, sporcuların psikolojik iyi oluşlarını korumalarına ve onların sportif yaşamlarında daha sağlıklı ilerlemelerine katkı sağlamaktadır (Mariani ve ark., 2021; Jowett ve ark., 2016). Bu bağlamda, antrenör eğitimi ve bilinçlendirme çalışmaları, sporcuların desteklenmesinde önemli hale gelmektedir.

### **1.5. ALGILANAN SOSYAL DESTEK**

Sporcuların psikolojik dayanıklılıkları ve performansları, fiziksel antrenmanın yanı sıra sosyal çevrelerinden aldıkları destekle de şekillenmektedir. Sosyal destek, sporcuların stresle başa çıkma becerilerini güçlendirirken, motivasyonlarını, özgüvenlerini ve psikolojik iyi oluşlarını olumlu yönde etkilemektedir (Freeman ve Rees, 2008; Holt ve Hoar, 2006). Bu bağlamda, antrenörler, takım arkadaşları ve aile gibi önemli kişilerle kurulan sağlıklı ilişkiler, sporcuların hem bireysel gelişimlerini hem de takım içi uyumlarını destekleyerek performanslarını en üst seviyeye taşımalarına katkı sağlar (Jowett ve Poczwardowski, 2007; Sheridan ve ark., 2014). Sosyal destek, bireyin çevresinden aldığı yardım, ilgi ve onayı nasıl algıladığıyla yakından ilişkili bir kavramdır. Sporcular açısından önemli olan, kendilerine sunulan desteğin miktarından ziyade, bu desteğin ne ölçüde anlamlı ve destekleyici olarak algılandığıdır (Albrecht ve Adelman, 1987; Goldsmith, 2004). Destekleyici davranışlar, sporcunun yaşadığı duygusal durumlara, hedeflerine ve bulunduğu seviyeye göre farklılık gösterebilir. Bu nedenle, sosyal desteğin hangi türlerde sunulduğunu belirlemek, desteğin sporcular üzerindeki etkilerini daha iyi anlamamıza yardımcı olur çünkü sporcular açısından asıl değerli olan destek türü, sporcunun destekleyici olarak algıladığı davranışlardır (Goldsmith, 2004). Rees ve Hardy (2000),

sporda sosyal desteği; somut, bilgisel, duygusal ve saygınlık desteği olarak dört temel kategoriye ayırmıştır.

Somut destek, ekipman sağlanması, yaralanma sonrası rehabilitasyon olanakları veya maddi katkılar gibi sporcuların fiziksel ihtiyaçlarının karşılanmasına yönelik yardımları kapsamaktadır (Bianco ve Eklund, 2001).Bilgisel destek; antrenörlerin sağladığı teknik geri bildirimler, stratejik yönlendirmeler ve performansı geliştirmeye yönelik önerileri içermektedir (Jowett ve Cockerill, 2003). Duygusal destek, sporcuların stres, baskı ve kaygı gibi olumsuz duygularla başa çıkmalarına yardımcı olan empati, moral ve anlayışa dayalı iletişim biçimlerini içermektedir (DeFreese ve Smith, 2013). Saygınlık desteği ise sporcunun yeteneklerine duyulan güvenin açıkça ifade edilmesi, takdir edilmesi ve sporcuya değer verildiğinin hissettirilmesi yoluyla özgüvenin güçlendirilmesini amaçlamaktadır (Amorose ve Anderson-Butcher, 2007). Bu dört destek biçimi yalnızca psikolojik değişkenler üzerinde değil aynı zamanda takım dinamikleri ve motivasyon üzerinde de doğrudan etkilidir (Carron ve ark., 2002). Alan yazınındaki bulgular, sosyal desteğin sporcuların motivasyonu (DeFreese ve Smith, 2013), performansı (Rees ve ark., 1999), benlik değerini ve takım içi uyumunu olumlu şekilde etkilediğini ortaya koymuştur. Cowan ve arkadaşları (2012), takım arkadaşlarından algılanan sosyal desteğin, sporcuların performans kaygısını azalttığını ve sporcunun kendine olan inancını güçlendirdiğini belirtmiştir. Benzer şekilde, Gano-Overway ve arkadaşları (2009), sosyal desteğin yalnızca performans ve kaygı düzeylerini değil, sporcuların benlik değerini de doğrudan etkilediğini ve spor ortamındaki kişilerarası ilişkilerin kalitesinin, sporcuların benlik değerini şekillendirmede belirleyici olduğunu ortaya koymuştur.

Bununla birlikte, sosyal desteğin sporcular üzerindeki olumlu etkileri yalnızca performans artışıyla sınırlı değildir. Destek algısı, sporcuların zorlu antrenman süreçleri ve baskı altında verdikleri tepkiler üzerinde de önemli bir rol oynamak ile birlikte bu durum, sporcu tükenmişliği gibi olumsuz sonuçların önlenmesinde sosyal desteğin koruyucu işlevini daha anlamlı hâle getirmektedir (Gustafsson ve ark., 2017; Pensgaard ve Roberts, 2002). Sosyal desteğin sporcu tükenmişliği üzerindeki etkileri de alan yazınında geniş biçimde ele alınmaktadır. Tükenmişlik, yoğun antrenman temposu, yüksek performans beklentileri ve duygusal yüklerle başa çıkmakta zorlanan sporcularda sıkça gözlemlenen bir durumdur. Yapılan bir araştırma, sosyal destek düzeyi yüksek olan sporcuların, düşük destek algısına sahip olanlara göre tükenmişlik belirtilerini daha az yaşadığını göstermektedir (Pacewicz ve ark., 2018). Antrenörlerin sunduğu duygusal ve bilgisel

desteğin, tükenmişliği azaltmada önemli bir rol oynadığı vurgulanmıştır (DeFreese ve Smith, 2013). Rees ve Freeman (2007) tarafından yürütülen bir başka çalışmada ise, algılanan desteğin sporcularda öz güveni artırdığı ve stresle başa çıkmayı kolaylaştırdığı belirlenmiştir.

Antrenörlerin sporculara sunduğu sosyal destek, yalnızca sporcuların performanslarını artırmakla kalmaz, aynı zamanda onların psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirmede de önemli bir rol oynar. Yapılan araştırmalar, antrenörlerin sağladığı duygusal ve bilgisel desteğin, sporcuların stresle başa çıkmasını kolaylaştırdığını ve öz-yeterlik inançlarını geliştirdiğini ortaya koymaktadır (Lundkvist ve ark., 2012; Price ve Weiss, 2013). Nitekim zorlayıcı antrenman süreçlerinde ya da rekabet baskısının yüksek olduğu dönemlerde, antrenörün empati gösteren tutumu, yapıcı geri bildirimleri ve motivasyonel yaklaşımı sporcuların hem psikolojik iyilik hâllerini korumalarına hem de performanslarını sürdürebilmelerine katkı sağlar (Olusoga ve ark., 2019; Pensgaard ve Roberts, 2002). Bu yönüyle, antrenör-sporcu ilişkisinin niteliği, sporcu gelişiminin fiziksel olduğu kadar duygusal boyutunu da etkileyen kritik bir unsurdur (Jowett ve Cockerill, 2003). Bu ilişkinin niteliğini belirleyen en önemli faktörlerden biri ise antrenörün liderlik tarzıdır. Dönüşümcü liderlik sergileyen antrenörlerin sporcular tarafından daha yüksek düzeyde sosyal destek sunan figürler olarak algılandığını göstermektedir (Price ve Weiss, 2013). Bu liderlik tarzına sahip antrenörler, sporcuların bireysel ihtiyaçlarına duyarlıdır, gelişim odaklıdır ve olumlu geri bildirimler yoluyla sporcuların potansiyellerini ortaya çıkarmayı hedefler. Bu sayede, sporcular hem duygusal hem de bilgisel destek açısından tatmin olduklarını hissetmektedirler (Jowett ve Cockerill, 2003). Öte yandan, otokratik liderlik tarzı benimseyen antrenörlerin, sporcuların destek algısını olumsuz etkilediği, iletişimi zayıflattığı ve psikolojik iyi oluş düzeylerini düşürdüğü ortaya konmuştur (Chelladurai ve Saleh, 1980). Ayrıca takım içi iletişim, güven ve destekleyici bir ortam yaratma becerisi de sporcuların sosyal destek algılarını doğrudan etkilemektedir (Olympiou ve ark., 2008).

Sonuç olarak, spor ortamında antrenörlerin, takım arkadaşlarının ve aile üyelerinin sağladığı sosyal destek, sporcuların psikolojik iyi oluşu ve performansı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu sosyal desteğin kalitesi ve sporcular tarafından algılanma biçimi, motivasyon, özgüven ve takım uyumunu artırırken, stres ve tükenmişlik gibi olumsuz psikolojik sonuçları azaltmaya yardımcı olmaktadır. Bu nedenle sporcularla çalışan antrenörlerin hem sosyal destek türlerini alan yazınına uygun değerlendirmeleri hem de sporcuların psikolojik gereksinimlerine duyarlı bir yaklaşım sergilemeleri büyük önem taşımaktadır.

## 1.6. ARAŞTIRMANIN GEREKÇESİ VE HİPOTEZLER

Antrenörlerin benimsediği liderlik tarzları, ergen sporcuların psikolojik ve fiziksel iyi oluşlarını etkileyen en temel unsurlardandır. Ergenlik dönemi, genç bireylerin kimlik gelişimi, duygusal denge ve sosyal kabul gibi kritik süreçlerden geçtiği hassas bir evredir. Bu süreçte sporcuların antrenörleriyle kurduğu ilişki, onların özgüvenini, motivasyonunu ve spora olan bağlılıklarını doğrudan şekillendirebilir. Ancak Türkiye’de spor ve egzersiz psikolojisi alanında, antrenör liderlik tarzlarının ergen sporcuların psikolojik durumları üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalar bildiğimiz kadarıyla sınırlıdır.

Alan yazınında otokratik liderlik tarzının sporcular üzerinde önemli psikolojik riskler oluşturabileceği belirtilmektedir (Bartholomew ve ark., 2011). Bu tarzda benimsenen baskıcı ve otoriter tutum, genç sporcuların stres düzeylerini yükselterek tükenmişlik yaşamalarına yol açabilmekte ve sporla kurdukları olumlu bağı zayıflatabilmektedir (Jin ve ark., 2022). Otokratik liderlik ve tükenmişlik arasındaki bu ilişkiyi daha kapsamlı biçimde anlamak için sporcuların reddedilme duyarlılığı, benlik değerleri ve algıladıkları sosyal destek gibi değişkenler olarak öne çıkmaktadır. Ancak bu psikolojik değişkenlerin otokratik liderliğin yarattığı olumsuz etkileri nasıl etkilediği konusunda mevcut alan yazını yetersiz kalmaktadır.

Bu çalışmanın temel amacı, Bu çalışmanın temel amacı, Türkiye’de lisanslı olarak spor yapan ergenlerde otokratik antrenör liderlik tarzının tükenmişlik düzeyi üzerindeki etkisini araştırmak ve bu ilişkide reddedilme duyarlılığı, benlik değeri ile algılanan sosyal desteğin aracı rollerini incelemektir. Örnekleme, ergenlik döneminin kimlik gelişimi ve psikososyal değişim açısından önemli bir evre olması ve liderlik yaklaşımlarının bu yaş grubunda daha belirgin etkiler gösterebilmesi nedeniyle 14–17 yaş aralığındaki lisanslı sporculardan oluşmaktadır. Bu sayede çalışma, Türkiye’de spor psikolojisi alanındaki bilgi birikimine katkı sağlarken, antrenörlerin liderlik yaklaşımlarının genç sporcuların psikolojik süreçler üzerindeki etkilerinin daha iyi anlaşılmasına yönelik önemli veriler sunacaktır. Araştırmaya ait hipotezlere aşağıda yer verilmiştir.

**Hipotez 1:** Otokratik antrenör liderlik tarzı ile sporculardaki tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır.

**Hipotez 2:** Otokratik antrenör liderlik tarzı ve tükenmişlik arasındaki ilişkide reddedilme duyarlılığının aracı rolü vardır.

**Hipotez 3:** Otokratik antrenör liderlik tarzı ve tükenmişlik arasındaki ilişkide benlik değerinin aracı rolü vardır.

**Hipotez 4:** Otokratik antrenör liderlik tarzı ve tükenmişlik arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin aracı rolü vardır.

## 2. BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 2.1. ÖRNEKLEM

Araştırmanın evrenini, Türkiye'nin çeşitli illerinde ikamet eden ve bireysel ya da takım sporları branşlarında yarışmacı düzeyde müsabakalara katılan 14-17 yaş aralığındaki ergen sporcular oluşturmaktadır. Araştırma örnekleme, tesadüfi olmayan örnekleme yöntemlerinden biri olan kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Örneklem büyüklüğünün belirlenmesinde, G\*Power programı kullanılarak Güç Analizi gerçekleştirilmiştir. Analizde etki büyüklüğü 0.02, Tip I hata değeri 0.05, güç (1- $\beta$ ) 0.8 ve toplam yordayıcı değişken sayısı 4 olarak belirlenmiştir. Bu değerlere göre gerekli minimum katılımcı sayısı 311 olarak hesaplanmıştır (Faul ve ark., 2009). Araştırma kapsamında toplamda 370 katılımcıdan veri toplanmıştır. Ancak normallik varsayımını karşılamayan ve uç değer olarak tespit edilen 9 ve anketi eksik dolduran 11 sporcunun verileri analiz dışı bırakılmıştır. Böylece analizlere dahil edilen katılımcı sayısı 350 olmuş bu sayı araştırmanın yürütülmesi için yeterli kabul edilmiştir. Örneklemde yer alan sporcuların yaş ortalaması ve standart sapması sırasıyla ( $\bar{X} = 15.10$ ,  $SS = 1.01$ ) olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların branşlara göre dağılımı (Tablo 1) incelendiğinde; 172'sinin futbol, 95'inin voleybol, 59'unun basketbol, 13'ünün hentbol ve 11'inin modern pentatlon branşlarında yarışmacı düzeyde spor yaptığı belirlenmiştir. Cinsiyet dağılımına bakıldığında ise katılımcıların 127'si kadın, 223'ü ise erkektir.

**Tablo 1**

*Örneklemin Spor Branşlarına Göre Dağılımı*

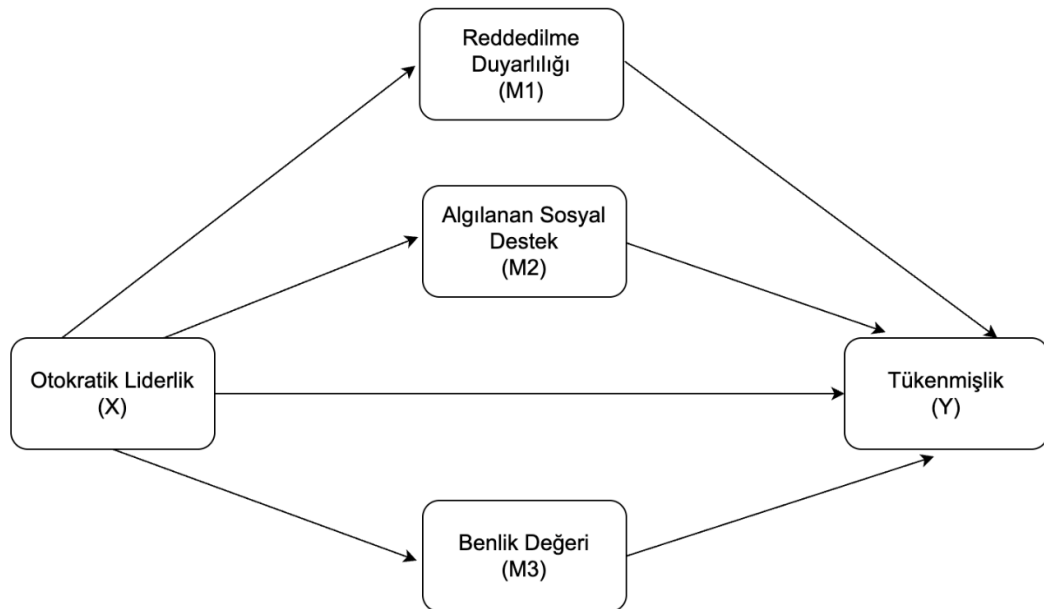
Branş	Sıklık (n)	Yüzde (%)
Futbol	172	49.1
Voleybol	95	27.1
Basketbol	59	16.9
Hentbol	13	3.7
Modern Pentatlon	11	3.1

## 2.2. ARAŞTIRMA DESENİ

Bu çalışma, otokratik antrenör liderlik tarzının ergen sporcularda tükenmişliğe olan etkisini; reddedilme duyarlılığı, benlik değeri ve algılanan sosyal desteğin aracı rolleri bağlamında inceleyen bir araştırmadır.

Bu bağlamda, otokratik antrenör liderlik davranışı bağımsız (yordayıcı) değişken olarak, sporcu tükenmişliği bağımlı (yordanan) değişken olarak, sporcuların reddedilme duyarlılığı, benlik değeri ve algılanan sosyal destek düzeyleri ise aracı değişkenler olarak modele dahil edilmiştir. PROCESS makro Model 4, aracılık ilişkilerini ve koşullu süreçleri gözlenen değişkenlerle incelemek için yaygın olarak kullanılan, etkili ve güçlü bir analiz yöntemidir (Hayes ve ark., 2017). Araştırmada kullanılan aracılık modelinin şematik gösterimi Şekil 2'de sunulmuştur.

**Şekil 2**  
*Araştırma Modeli*



*Not. Hayes PROCESS Model 4'ün (3 aracı değişkenli) kavramsal diyagramı, bu çalışmada test edilecek doğrudan ve dolaylı yolları göstermektedir.*

## 2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada veri toplama araçları olarak, Kişisel Bilgi Formu, Çocuklar İçin Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği, Takıma İlişkin Elde Edilebilir Sosyal Destek Ölçeği, Spor İçin Liderlik Ölçeği – Sporcunun Lider (Antrenör) Davranışını Algılaması Formu, Sporcu Tükenmişliği Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Aşağıda her bir ölçüm aracına ilişkin bilgiler ayrı ayrı özetlenmiştir.

### 2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu form, sporcuların cinsiyet, yaş, spor branşı, kaç yıldır sporcu oldukları ve mevcut antrenörleriyle ne kadar süredir birlikte çalıştıklarına dair soruları içermektedir (EK-3).

### 2.3.2. Spor İçin Liderlik Ölçeği–Sporcunun Lider (Antrenör) Davranışını Algılaması Formu

Chelladurai ve Saleh (1980) tarafından geliştirilmiş olup, antrenörlerin liderlik davranışlarının sporcular tarafından nasıl algılandığını değerlendirmek amacıyla tasarlanmıştır. Ölçeğin üç farklı formu bulunmasına rağmen, bu çalışmada “Sporcunun Antrenör Davranışını Algılaması Formu” kullanılmıştır. Ölçek, eğitim ve öğretim, demokratik davranış, otokratik davranış, sosyal destek ve olumlu geribildirim olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır. Toplam 40 maddeden oluşan ölçek, “Benim antrenörüm...” ifadesiyle başlayan cümleler şeklinde düzenlenmiştir. Katılımcılar, ifadeleri 1’den 5’e kadar Likert tipi ölçek üzerinde (1: Hiçbir Zaman – 5: Her Zaman) derecelendirmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Toros ve Tiryaki (2006) tarafından yapılmış ve ölçeğin iç tutarlık katsayıları incelendiğinde, eğitim ve öğretim alt boyutu için .80, demokratik davranış için .79, otokratik davranış için .41, sosyal destek için .75 ve olumlu geribildirim için .60 olarak belirlenmiştir (bkz. Ek-4). Puanların yüksek olması, ilgili liderlik davranışının antrenör tarafından sıklıkla sergilendiğini göstermektedir.

### 2.3.3. Sporcu Tükenmişliği Ölçeği

Sporcuların tükenmişlik düzeylerini ölçmek amacıyla Raedeke ve Smith (2001) tarafından geliştirilen ölçek, Azalan Başarı Hissi, Duygusal/Fiziksel Tükenme ve Duyarsızlaşma olmak üzere 3 alt boyut ve 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, 5’li Likert tipinde puanlanmakta olup yüksek puanlar yüksek tükenmişlik düzeyini göstermektedir.

Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Kelecek ve arkadaşları (2016) tarafından yapılmıştır (bkz. Ek-5). Bu çalışmada, orijinal ölçekten 2 madde (madde 5 ve 10) Türk sporcu örnekleminde geçerli bulunmadığı için çıkarılmış ve ölçek 13 madde ile kullanılmıştır. Alt boyutların madde dağılımı şu şekildedir: Duygusal/Fiziksel Tükenme: 5 madde, Azalan Başarı Hissi: 4 madde, Duyarsızlaşma: 4 madde. Raedeke ve Smith (2001) tarafından belirtilen orijinal Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayıları sırasıyla; Duygusal/Fiziksel Tükenme: 0.88, Azalan Başarı Hissi: 0.84, Duyarsızlaşma: 0.87 olarak raporlanmıştır. Türkçe uyarlama çalışmasında ise iç tutarlık katsayıları; Duygusal/Fiziksel Tükenme: 0.87, Azalan Başarı Hissi: 0.75, Duyarsızlaşma: 0.83 olarak bulunmuştur (Kelecek ve ark., 2016). Bu veriler, ölçeğin Türk kültüründe geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu desteklemektedir.

#### **2.3.4. Çocuklar İçin Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği**

Çocuklar İçin Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği bireylerin reddedilme duyarlılığı düzeylerini ölçmek için Downey ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilmiştir. Demircioğlu (2020) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek, akranlar veya öğretmenlerle ilgili 12 hipotetik hikâye içermekte ve her hikâye sonunda katılımcılar üç soruya yanıt vermektedir. İlk soruda, katılımcılar durumu endişe düzeyleri açısından 1 (Hiç endişeli hissetmezdim) ile 6 (Çok, çok endişeli hissederdim) arasında değişen 6 dereceli ölçek ile puanlarlar. İkinci soruda, durumu öfke düzeyleri açısından 1 (Hiç öfkeli hissetmezdim) ile 6 (Çok, çok öfkeli hissederdim) arasında değişen 6 dereceli Likert ölçeği ile puanlarlar. Son olarak, üçüncü soruda, her hikâyeye reddedici bir tepki ile karşılaşma olasılığını 1 (Evet) ile 6 (Hayır) arasında değişen 6 dereceli ölçeği ile değerlendirirler (bkz. Ek-6). Katılımcılar her senaryoyu iki boyut üzerinden değerlendirmektedir. Ölçek, gergin/kaygılı beklenti ve öfkeli beklenti olmak üzere alt iki boyuttan oluşmaktadır. Ergenlerin toplam gergin/kaygılı beklenti puanını belirlemek için her maddedeki endişe düzeyi puanı (ilk soru), reddedilme olasılığı düzeyleri (üçüncü soru) ile çarpılır ve bu 12 maddenin ortalama puanları hesaplanır. Toplam öfkeli beklenti puanını belirlemek için ise her maddedeki öfke düzeyi (ikinci soru), reddedilme olasılığı düzeyleri (üçüncü soru) ile çarpılır ve ardından bu 12 maddenin ortalama puanları hesaplanır. Güvenirlik analizlerinde öfkeli beklenti için Cronbach Alfa .82, gergin/kaygılı beklenti için .81 bulunmuştur.

### 2.3.5. Takıma İlişkin Elde Edilebilir Sosyal Destek Ölçeği

Bu çalışmada, sporcuların takımlarıyla ilgili algıladıkları sosyal desteği değerlendirmek amacıyla Coffee ve arkadaşları (2017) tarafından geliştirilen Takıma İlişkin Elde Edilebilir Sosyal Destek Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek; Duygusal Destek, Saygı, Bilgi Desteği ve Somut Destek olmak üzere toplam dört alt boyuttan ve 16 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılar, her maddeyi 0 (Hiç) ile 4 (Oldukça Çok) arasında değişen bir derecelendirme kullanarak, takım arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek düzeyini ifade etmişlerdir. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar, sporcuların takım içindeki sosyal destek algılarının yüksek olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması ile geçerlik ve güvenirlik analizleri Şenel ve arkadaşları (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin güvenirliğini belirlemek amacıyla yapılan iç tutarlılık analizlerinde (Cronbach Alpha katsayıları) alt boyutlara göre; Duygusal Destek için  $\alpha = 0.76$ , Saygı için  $\alpha = 0.69$ , Bilgi Desteği için  $\alpha = 0.78$  ve Somut Destek için  $\alpha = 0.75$  değerleri elde edilmiştir (bkz. Ek-7). Bu sonuçlar, ölçeğinin Türk sporcular üzerinde kullanılmak üzere yeterli düzeyde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu ortaya koymaktadır.

### 2.3.6. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Benlik değerini ölçmek amacıyla Morris Rosenberg tarafından geliştirilen Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, ilk olarak 1965 yılında ergenler için tasarlanmıştır (Rosenberg, 1965). Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmaları ise Çuhadaroğlu (1986) tarafından gerçekleştirilmiş ve ölçeğin Türkiye'deki ergenlerde kullanımına yönelik geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmıştır. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, toplamda 10 maddeden oluşmakta ve Guttman değerlendirme yöntemi ile puanlanmaktadır. Ölçek maddeleri belirli gruplar halinde değerlendirilerek puanlama yapılmaktadır. Buna göre ilk üç soru bir grup olarak ele alınmakta ve bu sorulardan en az ikisine verilen doğru yanıt, bireye 1 puan kazandırmaktadır. 4. ve 5. sorulardan herhangi birine verilen doğru yanıt yine 1 puan değerindedir. Benzer şekilde, 9. ve 10. sorular da aynı prensipte değerlendirilir. Ölçeğin 6., 7. ve 8. soruları ise bağımsız olarak her biri ayrı ayrı 1 puan değerindedir. Toplamda alınabilecek maksimum puan 6'dır ve elde edilen puanlar şu şekilde yorumlanmaktadır: 1 puan yüksek düzey benlik değerini, 2-4 puan orta düzey benlik değerini ve 5-6 puan ise düşük düzey benlik değerini ifade etmektedir. Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .83 olarak bulunmuştur

(Çuhadaroğlu, 1986) (bkz. Ek-8). Bu değer, ölçeğin Türkiye örnekleminde yüksek düzeyde güvenilir ve geçerli bir araç olduğunu ortaya koymaktadır.

## 2.4. İŞLEM

Araştırma Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan alınan 21.08.2024 tarihli ve E-12908312-300-00003717523 sayılı izinle başlamıştır. Katılımcılardan öncelikle Aydınlatılmış Onam Formu alınmıştır. Yaşı 18'den küçük sporcu velilerinden ise Veli Onam Formu doldurmaları istenmiş hem sporcular hem de veliler araştırmanın içeriği ile ilgili bilgilendirilmiştir. Çalışma kapsamında kullanılacak olan ölçüm araçları, sporculara, sessiz ve dikkatlerinin dağılmayacağı bir ortamda uygulanmıştır. Anketlerin doldurulmasının en fazla 30 dakika süreceği bilgisi ve ölçeklerin amacı sporcularla, velilerle ve antrenörlerle paylaşılmıştır. Anketlerin öncesinde sporcular bilgilendirilmiş ve istedikleri zaman kendi iradeleri doğrultusunda çalışmadan ayrılacakları bilgisi sporcularla paylaşılmıştır. Ölçek sırası yanlılığının önüne geçilmesi için ölçekler her sporcuya farklı sırada verilerek ölçek sıraları dengelenmiştir.

## **3. BÖLÜM BULGULAR**

Değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla öncelikle Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Ardından, otokratik antrenör liderliği ile sporcu tükenmişliği arasındaki ilişkide reddedilme duyarlılığı, benlik değeri ve algılanan sosyal desteğin aracılık etkisini test etmek üzere Hayes'in (2013) geliştirdiği SPSS PROCESS v4.2 uzantısının Model 4 analizi kullanılmıştır.

### **3.1. VERİ SETİNİN TEMİZLENMESİ VE PARAMETRİK TESTLERE UYGUNLUĞUNUN DEĞERLENDİRİLMESİ**

Araştırmada kullanılacak veri seti analiz öncesinde dikkatlice incelenmiş ve gerekli veri temizleme işlemleri gerçekleştirilmiştir. İlk olarak, her bir ölçeğe ait toplam ve ortalama puanlar hesaplanmıştır. Başlangıçta veri seti 370 katılımcıdan oluşmakta olup, bu katılımcılardan 11'inin anket formunu eksik doldurduğu belirlenmiştir. Eksik veri içeren bu 11 katılımcının verileri analiz dışı bırakılmıştır.

Veri setinin parametrik testlere uygunluğunu değerlendirmek amacıyla öncelikle değişkenlere ilişkin Çarpıklık (Skewness) ve Basıklık (Kurtosis) değerleri hesaplanmıştır. Tabachnick ve Fidell'e (2013) göre, bu değerlerin  $\pm 1.5$  aralığında olması verilerin normal dağıldığına işaret etmektedir. Ayrıca, olası uç değerlerin belirlenmesi amacıyla z-skorumları hesaplanmış ve  $\pm 3.29$  sınırları temel alınmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Yapılan analiz sonucunda, 9 katılımcının z-skorumlarının bu aralık dışında kaldığı tespit edilmiş ve bu katılımcıların verileri de veri setinden çıkarılmıştır.

Veri temizleme işlemlerinin ardından, kalan 350 katılımcıya ait veriler üzerinde tekrar çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmış; tüm değişkenlerin bu değerlerinin  $\pm 1.5$  aralığında olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar doğrultusunda, verilerin parametrik testlerin gerektirdiği normal dağılım varsayımını karşıladığı belirlenmiştir.

### **3.2. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERİN TANIMLAYICI İSTATİSTİKLERİ**

Araştırmaya katılan toplam 350 sporcunun yaşları 14 ila 17 arasında değişmektedir ( $\bar{X}$ = 15.10,  $SS$  = 1.00). Katılımcıların %35.1'i 14 yaşında ( $n$  = 123), %30'u 15 yaşında ( $n$  = 105), %24.6'sı 16 yaşında ( $n$  = 86), %10.3'ü 17 yaşındadır ( $n$  = 36). Cinsiyet dağılımına

bakıldığında, katılımcıların %63.4'ü erkek ( $n = 222$ ), %36.0'ı kadın ( $n = 126$ ) ve %0.6'sı cinsiyetini belirtmemiştir ( $n = 2$ ). Spor branşı açısından en fazla katılım gösteren grup %49.1 ile futbolculardır ( $n = 172$ ). Bunu sırasıyla %27.1 ile voleybol ( $n = 95$ ), %16.9 ile basketbol ( $n = 59$ ), %3.7 ile hentbol ( $n = 13$ ) ve %3.1 ile modern pentatlon ( $n = 11$ ) takip etmektedir.

Katılımcıların lisanslı sporcu olarak geçirdikleri süre incelendiğinde, %20.3'ü 2 yıldır ( $n = 71$ ), %17.1'i 4 yıldır ( $n = 60$ ), %15.4'ü 5 yıldır ( $n = 54$ ), %9.7'si 3 yıl ve %9.7'si 7 yıldan fazladır. En kısa süreye sahip olanlar %6.0 ile 1 yıl, %6.3 ile 1 yıldan az süredir lisanslı sporculuk yapmaktadır. Aynı antrenörle çalışma süresi açısından katılımcıların %32.9'u 2 yıldır ( $n = 115$ ), %30.9'u 1 yıldır ( $n = 108$ ), %21.4'ü 1 yıldan az süredir ( $n = 75$ ), %6.0'ı 3 yıldır ( $n = 21$ ), %4.0'ı 4 yıldır ( $n = 14$ ), %2.0'si 5 yıldır ( $n = 7$ ), %0.9'u 6 yıldır ( $n = 3$ ), %0.9'u 7 yıldır ( $n = 3$ ) ve %1.1'i 7 yıldan fazla süredir ( $n = 4$ ) mevcut antrenörleriyle çalıştıklarını belirtmiştir.

Haftalık antrenman süresi açısından katılımcıların %34.6'sı haftada 5 gün ( $n = 121$ ), %20.3'ü 4 gün ( $n = 71$ ), %19.4'ü 6 gün ( $n = 68$ ), %16.9'u 3 gün ( $n = 59$ ) ve %5.4'ü 2 gün ( $n = 19$ ) antrenman yaptığını belirtmiştir. Yalnızca %0.3'ü haftada 1 gün antrenman yaparken, haftada 7 gün antrenman yapanların oranı %3.1'dir ( $n = 11$ ). Katılımcıların demografik özellikleri Tablo 2'de ayrıntılı şekilde sunulmuştur.

**Tablo 2**

*Demografik Özellikler Açısından Katılımcıların Dağılımları (N=350)*

Cinsiyet	Sıklık (n)	Yüzde (%)
Erkek	222	63.4
Kadın	126	36.0
Söylemeyi tercih etmeyen	2	0.6
Spor Branşı	Sıklık (n)	Yüzde (%)
Futbol	172	49.1
Voleybol	95	27.1
Basketbol	59	16.9
Hentbol	13	3.7
Modern Pentatlon	11	3.1
Lisanslı Sporculuk Süresi	Sıklık (n)	Yüzde (%)

<1 yıl	22	6.3
1 yıl	21	6.0
2 yıl	71	20.3
3 yıl	34	9.7
4 yıl	60	17.1
5 yıl	54	15.4
>7 yıl	34	9.7
Aynı Antrenörle Çalışma Süresi	Sıklık (n)	Yüzde (%)
<1 yıl	75	21.4
1 yıl	108	30.9
2 yıl	115	32.9
3 yıl	21	6.0
4 yıl	14	4.0
5 yıl	7	2.0
6 yıl	3	0.9
7 yıl	3	0.9
>7 yıl	4	1.1
Haftalık Antrenman Gün Sayısı	Sıklık (n)	Yüzde (%)
1 gün	1	0.3
2 gün	19	5.4
3 gün	59	16.9
4 gün	71	20.3
5 gün	121	34.6
6 gün	68	19.4
7 gün	11	3.1

### 3.3. KULLANILAN ÖLÇEKLERİN BETİMLEYİCİ İSTATİSTİKLERİ

Araştırmada kullanılan Çocuklar İçin Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği, Takıma İlişkin Elde Edilebilir Sosyal Destek Ölçeği, Spor İçin Liderlik Ölçeği – Sporçunun Lider (Antrenör) Davranışını Algılaması Formu, Sporcu Tükenmişliği Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği 'ne ilişkin betimleyici istatistiksel veriler Tablo 3'te sunulmuştur. Her bir ölçek için minimum ve maksimum puanlar ile ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanarak

raporlanmıştır. Bu istatistiksel bilgiler, veri setinin genel yapısını anlamak ve ileri analizler öncesinde değişkenlerin dağılımı hakkında ön bilgi edinmek amacıyla değerlendirilmiştir.

**Tablo 3**

*Kullanılan Ölçeklerin Betimleyici İstatistikleri*

Ölçekler ve Alt Ölçekler	Min.	Maks.	Ort.	SS
Otokratik Liderlik	5	24	11.02	4.58
Tükenmişlik	13	46	22.5	7.12
Reddedilme Duyarlılığı	1.38	16.54	6.46	3.11
Sosyal Destek	30	64	55.59	7.86
Benlik Değeri	0	6	4.37	1.46

### 3.4. DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ PEARSON KORELASYON KATSAYILARINA İLİŞKİN BULGULAR

Analizlerde hangi sürekli değişkenlerin kontrol edileceğini belirlemek ve ölçekler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiş ve sonuçlar Tablo 4'te gösterilmiştir. Araştırmada yer alan sürekli değişkenler arasında yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre, otokratik liderlik ile sporcu tükenmişliği arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r = .67$ ,  $p < .001$ ,  $R^2 = .45$ ). Bu bulgu, otokratik liderlik algısı ile sporcuların tükenmişlik düzeylerinin beraber arttığını göstermektedir. Benzer şekilde, otokratik liderlik ile reddedilme duyarlılığı ( $r = .31$ ,  $p < .001$ ,  $R^2 = .10$ ) arasında da pozitif yönde anlamlı ilişki gözlemlenmiştir. Bu sonuçlar, otokratik liderlik tarzı ile sporcularda reddedilme duyarlılığı arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir. Öte yandan, otokratik liderlik ile sosyal destek ise birbirleri ile negatif yönde ilişkilidir ( $r = -.30$ ,  $p < .001$ ,  $R^2 = .10$ ). Benlik değeri ile otokratik liderlik arasında negatif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ( $r = -.30$ ,  $p < .001$ ,  $R^2 = .09$ ). Bu bulgu, otokratik liderlik algısı arttıkça sporcuların benlik değerinin anlamlı şekilde azaldığını göstermektedir. Benlik değeri ve tükenmişlik arasındaki negatif korelasyon ise ( $r = -.47$ ,  $p < .001$ ,  $R^2 = .23$ ), benlik değeri ile tükenmişlik arasında anlamlı ve ters yönlü bir ilişki

olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca sosyal destek ile tükenmişlik arasında da negatif ve anlamlı bir ilişki mevcuttur ( $r = -.39$ ,  $p < .001$ ,  $R^2 = .15$ ). Elde edilen bulgular, algılanan sosyal destek ile tükenmişlik arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Reddedilme duyarlılığı ile tükenmişlik arasında da pozitif ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ( $r = .41$ ,  $p < .001$ ,  $R^2 = .17$ ). Bu sonuçlar, reddedilme karşısında hassas olan bireylerin, özellikle duygusal tepkileri yüksek olanların, tükenmişliğe daha yatkın olduğunu ortaya koymaktadır.

Genel olarak, araştırmanın temel değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve yönlü ilişkiler saptanmıştır. Otokratik liderlik algısının tükenmişlik ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğu görülmüş; benlik değeri ve algılanan sosyal destek ise tükenmişlik ile negatif yönlü ilişkiler sergilemiştir. Bununla birlikte, reddedilme duyarlılığı değişkeninin tükenmişlik düzeylerini pozitif yönde anlamlı biçimde yordadığı belirlenmiştir.

**Tablo 4**

*Sürekli Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları*

Değişkenler	1	2	3	4	5
1. Tükenmişlik	-				
2. Otokratik Liderlik	.67**	-			
3. Reddedilme Duyarlılığı	.41**	.31**	-		
4. Benlik Değeri	-.47**	-.30**	-.39**	-	
5. Sosyal Destek	-.39**	-.30**	-.30**	.17*	-

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .001$ ,

### 3.5. ARACILIK ANALİZİ

Bu araştırmada, otokratik antrenör liderlik tarzının sporcu tükenmişliği üzerindeki etkisinin, reddedilme duyarlılığı, benlik değereri ve algılanan sosyal destek değişkenleri aracılığıyla dolaylı olarak gerçekleşip gerçekleşmediğini incelemek amacıyla aracılık analizi yapılmıştır. Bu çalışmada aracılık etkilerini test etmek amacıyla, Hayes'in (2018) geliştirdiği PROCESS makro model 4, SPSS 29.0 sürümü aracılığıyla uygulanmıştır. Her bir analizde otokratik liderlik yordayıcı değerifenek olarak, tükenmişlik yordanan değerifenek olarak ve her bir aracı değerifenek ayrı ayrı aracı değerifenek olarak tanımlanmıştır. Bir aracılık ilişkisinden söz edebilmek için, dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığının test edilmesi gerekir. Bu amaçla Hayes'in (2018) geliştirdiği PROCESS yöntemi kapsamında, dolaylı etkilerin anlamlılığı bootstrap örnekleme yöntemiyle oluşturulan güven aralıkları kullanılarak değerendirilmiştir. Bu yöntemle 5000 tekrar örnekleme yapılmış ve %95 güven aralığı hesaplanmıştır. Elde edilen güven aralığında hem alt hem de üst sınır pozitif ya da negatif değererler içeriyor ve aralık sıfırı kapsamıyorsa, dolaylı etki istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir (Hayes, 2009). Yürütölen bu analizler sayesinde, otokratik liderlik ile tükenmişlik arasındaki ilişkiler daha ayrıntılı biçimde incelenmiş ve bu süreçte yer alan değerifeneklerin (benlik değereri, reddedilme duyarlılığı ve algılanan sosyal destek) aracı rollerine dair bulgular elde edilmiştir. Otokratik liderliğin tükenmişlik üzerindeki toplam etkisi her bir aracı değerifenek modele dahil edilmeden önce ( $\beta = .671$ ,  $B = 1.0439$ ,  $SH = .0619$ ,  $t = 16.87$ ,  $p < .001$ , %95 GA [.9223, 1.1656]) hesaplanmış ve bu etki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu model, tükenmişlikteki varyansın %45'ini açıklamaktadır ( $R^2 = .4500$ ,  $F(1, 348) = 284.75$ ,  $p < .001$ ). Bu sonuçlar Hipotez 1'in desteklendiğini göstermektedir.

#### 3.5.1. Otokratik Liderlik ile Tükenmişlik Düzeyi Arasındaki İlişkide Reddedilme Duyarlılığı Düzeyinin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Bu bölümde, otokratik liderlik tarzının sporcu tükenmişliği üzerindeki etkisinin, sporcuların reddedilme duyarlılığı düzeyi aracılığıyla dolaylı olarak gerçekleşip gerçekleşmediği test edilmiştir (Hipotez 2). İlk olarak, reddedilme duyarlılığına ilişkin aracılık analizi gerçekleştirilmiştir (şekil 3). Otokratik liderliğin reddedilme duyarlılığı üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuş ve model varyansın %9.5'ini açıklamıştır ( $R^2 = .095$ ,

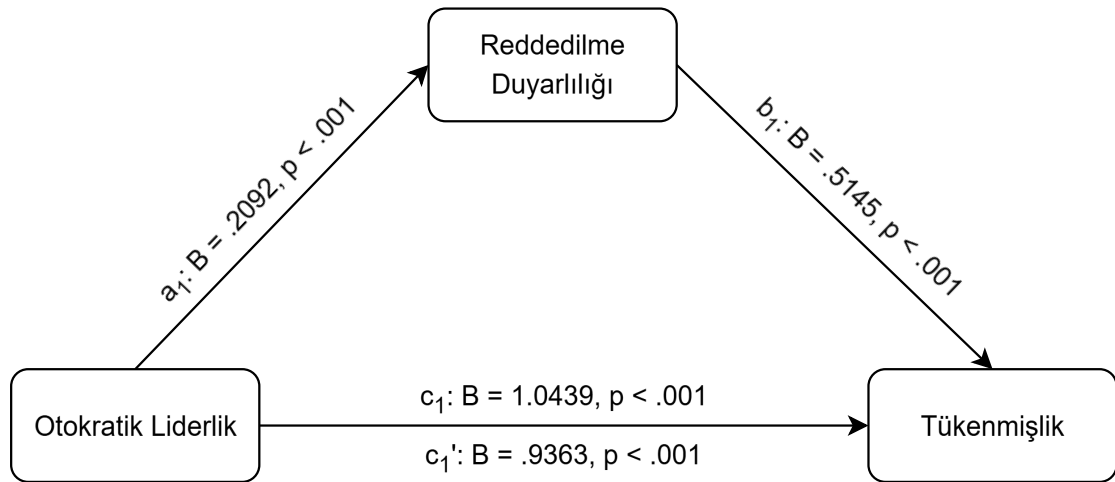
$F(1, 348) = 36.42, p < .001$ ). Regresyon sonucuna göre, otokratik liderlik ile reddedilme duyarlılığı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $a_1$  yolu:  $\beta = .308, B = .2092, SH = .0347, t = 6.03, p < .001, \%95 \text{ GA } [0.1410, 0.2774]$ ). Ardından, reddedilme duyarlılığının tükenmişlik üzerindeki etkisi test edilmiş; analiz sonucunda reddedilme duyarlılığı puanlarının tükenmişliği anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir ( $b_1$  yolu:  $\beta = .238, B = .5145, SH = .0917, t = 5.61, p < .001, \%95 \text{ GA } [0.3341, 0.6949]$ ). Bu model tükenmişlikteki varyansın %50'sini açıklamaktadır ( $R^2 = .50, F(2, 347) = 170.56, p < .001$ ).

Otokratik liderliğin tükenmişlik üzerindeki toplam etkisi aracı değişken modele dahil edilmeden önce ( $c_1$  yolu:  $\beta = .671, B = 1.0439, SH = .0619, t = 16.87, p < .001, \%95 \text{ GA } [.9223, 1.1656]$ ) hesaplanmış ve bu etki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Aracı değişken modele eklendiğinde, doğrudan etki azalmış ( $c_1'$  yolu:  $\beta = .603, B = .9363, SH = .0624, t = 15.02, p < .001, \%95 \text{ GA } [0.8137, 1.0589]$ ) ve bu azalma, kısmi bir aracılık yapısına işaret etmiştir. Bootstrap yoluyla elde edilen analizde dolaylı etki anlamlı bulunmuştur ( $B = .1076, \text{Boot. SH} = .0295, \%95 \text{ GA } [0.0548, 0.1712]$ ). Bu bulgular, reddedilme duyarlılığının otokratik liderlik ile tükenmişlik arasındaki ilişkide anlamlı bir kısmi aracı değişken olduğunu ortaya koymaktadır.

Cinsiyet bakımından reddedilme duyarlılığının aracı rolü incelendiğinde, kadın sporcularda otokratik liderlik  $\rightarrow$  reddedilme duyarlılığı  $\rightarrow$  tükenmişlik yolunun dolaylı etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $B = .1673, \text{Boot.SH} = .0495, \%95 \text{ GA } [0.0786, 0.2706]$ ). Buna karşılık erkek sporcularda aynı yol anlamlı değildir ( $B = .0805, \text{Boot.SH} = .0348, \%95 \text{ GA } [-0.0235, 0.1588]$ ), dolayısıyla cinsiyet, aracılık ilişkisini belirleyici bir faktör olarak görünmektedir. Spor branşına göre analizlerde ise aracı etki voleybol ( $B = .1470, \text{Boot.SH} = .0565, \%95 \text{ GA } [0.0485, 0.2655]$ ) ve futbol ( $B = .1072, \text{Boot.SH} = .0482, \%95 \text{ GA } [0.0286, 0.2139]$ ) gruplarında desteklenmiş; buna karşın basketbol ( $B = .0175, \text{Boot.SH} = 0.0797, \%95 \text{ GA } [-0.1556, 0.1708]$ ), hentbol ( $B = -.0294, \text{Boot.SH} = .4084, \%95 \text{ GA } [-1.8238, 0.2990]$ ) ve modern pentatlon ( $B = -.0025, \text{Boot.SH} = .6926, \%95 \text{ GA } [-1.3140, 1.7053]$ ) branşlarında istatistiksel olarak desteklenmemiştir.

### Şekil 3

*Otokratik Liderlik ve Tükenmişlik Arasındaki İlişkide Reddedilme Duyarlılığının Aracı Rolüne İlişkin Bulgular*



### 3.5.2. Otokratik Liderlik ile Tükenmişlik Düzeyi Arasındaki İlişkide Benlik Değerinin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Bu bölümde aracılık analizi, otokratik liderlik ile sporcu tükenmişliği arasındaki ilişkide benlik değerinin aracı rolünü (Hipotez 3) test etmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. İlk adımda otokratik liderliğin benlik değeri üzerindeki etkisi incelenmiş ve modelin anlamlı olduğu görülmüştür. Otokratik liderlik, benlik değeri üzerindeki varyansın %9.23'ünü açıklamaktadır ( $R^2 = .0923$ ,  $F(1, 348) = 35.38$ ,  $p < .001$ ). Regresyon analizine göre otokratik liderlik ile benlik değeri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur ( $a_1$  yolu:  $\beta = -.304$ ,  $B = -.0971$ ,  $SH = .0163$ ,  $t = -5.95$ ,  $p < .001$ , %95 GA  $[-.1291, -.0650]$ ).

Ardından, benlik değerinin tükenmişlik üzerindeki etkisi test edilmiştir. Analizler sonucunda benlik değerinin tükenmişlik düzeyini negatif yönde ve anlamlı biçimde yordadığı tespit edilmiştir ( $b_1$  yolu:  $B = -1.4557$ ,  $SH = .1879$ ,  $t = -7.75$ ,  $p < .001$ , %95 GA  $[-1.8253, -1.0861]$ ). Modelin genel olarak tükenmişlikteki varyansın %53.11'ini açıkladığı görülmüştür ( $R^2 = .5311$ ,  $F(2, 347) = 196.52$ ,  $p < .001$ ). Bu bulgular hem otokratik liderliğin hem de benlik değerinin tükenmişlik üzerinde anlamlı etkileri olduğunu göstermektedir.

Otokratik liderliğin tükenmişlik üzerindeki toplam etkisi aracı değişken modele dahil edilmeden önce ( $c_1$  yolu:  $\beta = 0.671$ ,  $B = 1.0439$ ,  $SH = 0.0619$ ,  $t = 16.87$ ,  $p < .001$ , %95 GA [.9223, 1.1656]) hesaplanmış ve bu etki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Ancak aracı değişken modele dahil edildiğinde, otokratik liderliğin tükenmişlik üzerindeki doğrudan etkisi azaldığı görülmüştür ( $c_1'$  yolu:  $\beta = .580$  ve  $B = .9027$ ,  $SH = .0600$ ,  $t = 15.03$ ,  $p < .001$ , %95 GA [.7846, 1.0208]). Bu azalma, kısmi aracılık olduğunu göstermektedir.

Ardından, benlik değerinin aracılığıyla, otokratik antrenör liderliği ile sporcu tükenmişliği arasındaki ilişkide dolaylı etki incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ( $B = .1413$ , *Boot. SH* = .0362, %95 GA [.0776, .2187]). Tamamen standardize edilmiş dolaylı etki katsayısı da anlamlı bulunmuş ve  $\beta = .299$ , *Boot. SH* = .029, %95 *Boot. GA* [.241, .358] olarak hesaplanmıştır. Bu bulgular, otokratik liderliğin sporcu tükenmişliği üzerindeki etkisinin bir kısmının benlik değeri aracılığıyla gerçekleştiğini ve modelde kısmi bir aracılık ilişkisi olduğunu göstermektedir. Ayrıca, doğrudan etkinin ( $c'$  yolu)  $B = .9027$ ,  $\beta = .580$  olarak anlamlı kalmaya devam etmesi, benlik değerinin bu ilişkide kısmi bir aracı rol oynadığını desteklemektedir.

Cinsiyet bakımından benlik değerinin aracı rolü incelendiğinde, kadın sporcularda otokratik liderlik → benlik değeri → tükenmişlik yolunun dolaylı etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır ( $B = .1208$ , *Boot.SH* = .0530, %95 GA [0.0333, 0.2394]). Erkek sporcularda da bu yol anlamlı bulunmuştur ( $B = .1382$ , *Boot.SH* = .0486, %95 GA [0.0577, 0.2471]); dolayısıyla aracılık ilişkisi her iki cinsiyette de geçerli olmakla birlikte, etki katsayısı erkeklerde nispeten daha yüksektir.

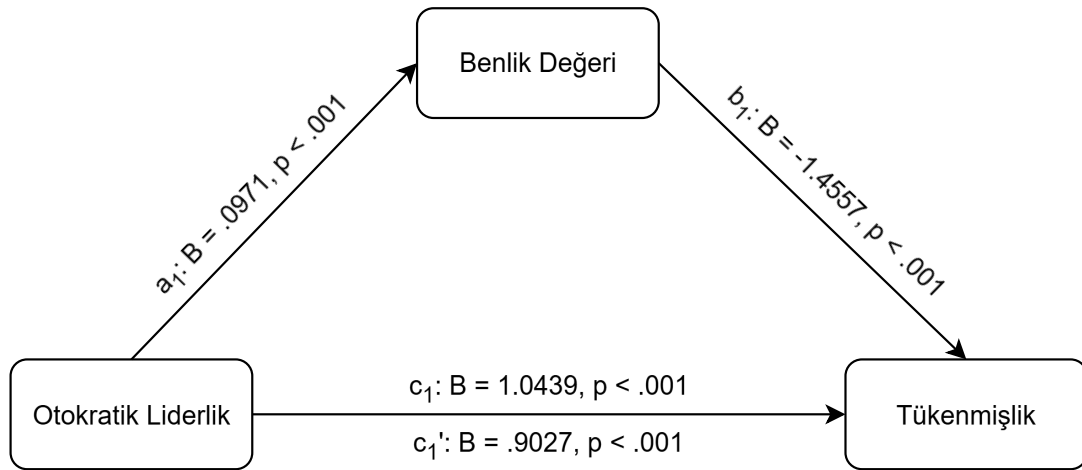
Spor branşı temelinde yapılan analizlerde aracı etki voleybol ( $B = .0884$ , *Boot.SH* = 0.0522, %95 GA [0.0083, 0.2109]) ve futbol ( $B = .1839$ , *Boot.SH* = 0.0555, %95 GA [0.0834, 0.3018]) örneklerinde desteklenmiştir. Buna karşın basketbol ( $B = .0824$ , *Boot.SH* = 0.0596, %95 GA [-0.0153, 0.2209]), hentbol ( $B = .2710$ , *Boot.SH* = .3845, %95 GA [-0.1821, 1.2414]) ve modern pentatlon ( $B = -.0897$ , *Boot.SH* = .5910, %95 GA [-0.5340, 1.6023]) branşlarında istatistiksel olarak desteklenmemiştir.

Genel olarak benlik değerinin örneklerdeki aracılık etkisinin oranı incelendiğinde, dolaylı etkinin toplam ilişki içerisindeki payının oldukça anlamlı olduğu ve benlik değerinin bu süreçte etkili bir psikolojik değişken olarak işlev gördüğü sonucuna

ulaşmıştır. Sonuç olarak, elde edilen bulgular benlik değerinin, otokratik liderlik ile tükenmişlik arasındaki ilişkide anlamlı bir kısmi aracı rol üstlendiğini göstermektedir. Otokratik liderlik algısı arttıkça sporcuların benlik değerleri azalmakta; bu azalan benlik değeri de tükenmişlik düzeyini artırmaktadır. Böylece otokratik liderlik yalnızca doğrudan değil, aynı zamanda benlik değerini zayıflatarak dolaylı biçimde de tükenmişliği artırmaktadır. Hipotez 3'ün test edilmesiyle elde edilen bulgular Şekil 4'te sunulmuştur.

#### Şekil 4

*Otokratik Liderlik ve Tükenmişlik Arasındaki İlişkide Benlik Değerinin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular*



### 3.5.3. Otokratik Liderlik ile Tükenmişlik Düzeyi Arasındaki İlişkide Algılanan Sosyal Desteğin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Bu bölümde, otokratik liderliğin sporcu tükenmişliği üzerindeki etkisinde, algılanan sosyal desteğin aracı rolü (Hipotez 4) test edilmiştir. İlk olarak otokratik liderliğin sosyal destek algısı üzerindeki etkisi incelenmiş ve model anlamlı bulunmuştur. Otokratik liderliğin sosyal destek üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yöndedir ( $a_1$  yolu:  $\beta = -.305$ ,  $B = -.5239$ ,  $SH = .0877$ ,  $t = -5.97$ ,  $p < .001$ , %95 GA  $[-.6964, -.3514]$ ). Model varyansın %9.30'unu açıklamaktadır ( $R^2 = .0930$ ,  $F(1, 348) = 35.67$ ,  $p < .001$ ).

Ardından sosyal destek düzeyinin tükenmişlik üzerindeki etkisi test edilmiştir. Sosyal destek, tükenmişlik düzeyini negatif ve anlamlı biçimde yordamaktadır ( $b_1$  yolu:  $\beta = -.159$ ,  $B = -.1833$ ,  $SH = .0366$ ,  $t = -5.01$ ,  $p < .001$ , %95 GA  $[-.2552, -.1114]$ ). Otokratik

liderlik ve sosyal destek birlikte, tükenmişlikteki varyansın %48.72'sini açıklamaktadır ( $R^2 = .4872$ ,  $F(2, 347) = 164.83$ ,  $p < .001$ ). Otokratik liderliğin tükenmişlik üzerindeki toplam etkisi aracı değişken modele dahil edilmeden önce ( $c_1$  yolu:  $\beta = .671$ ,  $B = 1.0439$ ,  $SH = .0619$ ,  $t = 16.87$ ,  $p < .001$ , %95 GA [.9223, 1.1656]) hesaplanmış ve bu etki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Aracı değişken olan sosyal destek modele dahil edildiğinde doğrudan etki azalmıştır ( $c_1'$  yolu:  $\beta = .609$ ,  $B = .9479$ ,  $SH = .0628$ ,  $t = 15.09$ ,  $p < .001$ , %95 GA [.8244, 1.0714]). Bu azalma, modelde kısmi bir aracılığın varlığına işaret etmektedir. Dolaylı etki Bootstrap yöntemiyle test edilmiş ve anlamlı bulunmuştur ( $B = .0960$ ,  $Boot SH = .0283$ , %95 GA [.0474, .1597]). Ayrıca tamamen standardize edilmiş dolaylı etki katsayısı da anlamlı bulunmuş ve  $\beta = .159$ ,  $Boot SH = .026$ , %95 *Boot. GA* [.106, .211] olarak hesaplanmıştır.

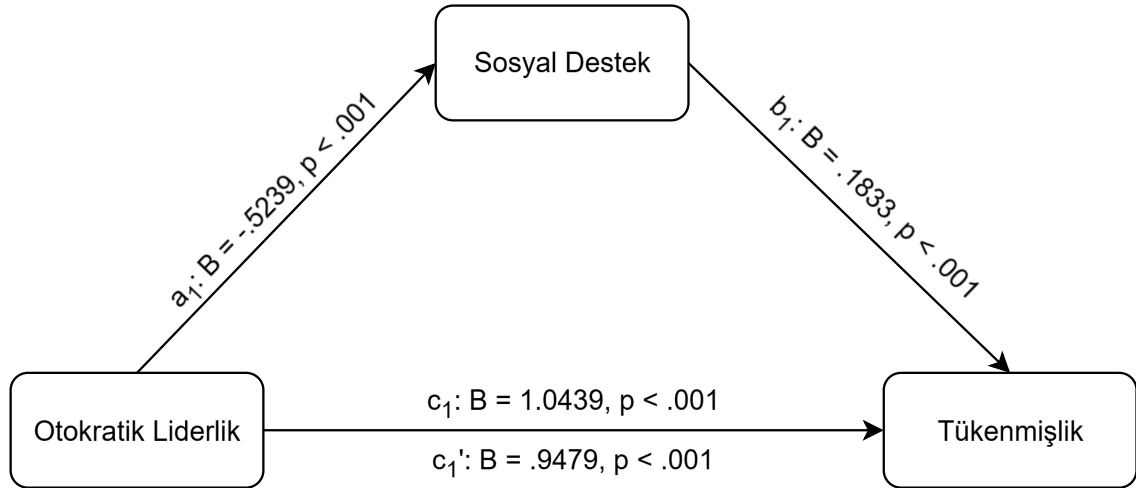
Cinsiyet bakımından sosyal desteğin aracı rolü incelendiğinde, hem kadın ( $B = .0497$ ,  $Boot.SH = .0277$ , %95 GA [0.0047, 0.1111]) hem de erkek sporcularda ( $B = .1377$ ,  $Boot.SH = .0511$ , %95 GA [0.0524, 0.2469]) otokratik liderlik → sosyal destek → tükenmişlik yolunun dolaylı etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur; bununla birlikte etki katsayısının daha yüksek olması, aracı mekanizmanın erkeklerde görece daha belirgin olduğuna işaret etmektedir.

Branş temelli analizler aracı etkiyi voleybol ( $B = .0649$ ,  $Boot.SH = .0349$ , %95 GA [0.0097, 0.1455]) ve futbol ( $B = .1258$ ,  $Boot.SH = .0523$ , %95 GA [0.0393, 0.2395]) örneklerinde desteklemiş; buna karşılık basketbol ( $B = .0697$ ,  $Boot.SH = .1109$ , %95 GA [-0.0802, 0.3522]), hentbol ( $B = -.2745$ ,  $Boot.SH = 0.5246$ , %95 GA [-.6455, 0.2990]) ve modern pentatlon ( $B = .9446$ ,  $Boot.SH = 1.1960$ , %95 GA [-1.8772, 3.2368]) branşlarında güvenilir bir dolaylı etki saptanmamıştır; dolayısıyla sosyal desteğin aracı rolü özellikle voleybol ve futbolda belirginleşmekte, diğer branşlarda ise istatistiksel olarak desteklenmemektedir.

Bulgular mevcut örneklem için sosyal desteğin, otokratik liderlik ile tükenmişlik arasındaki ilişkide anlamlı bir kısmi aracı değişken olduğunu göstermektedir. Sosyal destek azaldıkça tükenmişlik düzeyinin arttığı görülmektedir. Sonuç olarak, otokratik liderlik tarzının sporcularda yalnızca doğrudan tükenmişliği artırmakla kalmadığı, aynı zamanda sosyal desteği azaltarak dolaylı bir etkiyle de tükenmişliği pekiştirdiği söylenebilir. Sosyal destek dolayısıyla tükenmişliğe karşı koruyucu bir tampon işlevi üstlenmektedir. Hipotez 4'ün test edilmesiyle elde edilen bulgular Şekil 5'te sunulmuştur.

### Şekil 5

*Otokratik Liderlik ve Tükenmişlik Arasındaki İlişkide Sosyal Desteğin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular*



Özetle, bu tezde, otokratik liderliğin tükenmişlik düzeyindeki varyansın %45'ini açıkladığı görülmektedir. Benlik değeri, reddedilme duyarlılığı (gergin/kaygılı beklenti ve öfkeli beklenti) ve sosyal destek aracı değişkenleri modele dahil edildiğinde mevcut varyansın arttığı görülmüştür (Tablo 5).

### Tablo 5

*Aracı Değişkenler Modele Dahil Edildiğinde Açıklanan Varyanstaki Değişim*

Otokratik Liderlik ve Tükenmişlik Arasındaki İlişkide Aracı Değişkenler Modele Dahil Edildiğinde	Açıklanan Varyans
Benlik Değeri	%53.11
Reddedilme Duyarlılığı	%50.0
Sosyal Destek	%48.72

## **4. BÖLÜM**

### **TARTIŞMA**

Bu çalışmanın amacı, otokratik antrenör liderlik tarzının ergen sporcuların tükenmişlik düzeyleri üzerindeki etkisini ve bu ilişkide reddedilme duyarlılığı, benlik değeri ve algılanan sosyal desteğin olası aracı rollerini incelemektir. Bu doğrultuda, sporcuların otokratik liderliğe maruz kalma düzeylerine göre tükenmişlik düzeylerinde farklılık olup olmadığı, bu ilişkinin açıklanmasında üç temel değişkenin (reddedilme duyarlılığı, benlik değeri, sosyal destek) aracılık rolü üstlenip üstlenmediği test edilmiştir. Alan yazınında da belirtildiği üzere, otokratik liderlik tarzı sporcuların psikolojik ihtiyaçlarını baskılayan, özerkliği sınırlandıran ve ilişki temelli desteği zayıflatan bir liderlik biçimidir (Bartholomew ve ark., 2009; Deci ve Ryan, 2000). Bu bağlamda, otokratik liderlik altındaki spor ortamlarında, ergen sporcuların gelişimsel ihtiyaçlarının karşılanamaması, tükenmişlik riskini artıran psikolojik süreçleri tetikleyebilmektedir (Amorose ve Anderson-Butcher, 2007). Bu çalışmada, söz konusu süreçler reddedilme duyarlılığı, benlik değeri ve algılanan sosyal destek değişkenleriyle birlikte değerlendirilmiştir. Ergenlik döneminin kimlik gelişimi, sosyal aidiyet ve benlik değeri algısının şekillendiği kritik bir evre olması nedeniyle, bu dönemdeki sporcuların antrenörleriyle kurdukları ilişki biçimleri onların psikolojik iyi oluşları üzerinde doğrudan belirleyici olabilmektedir. Bu bölümde, elde edilen bulgular hem birbirleriyle ilişkili şekilde hem de daha önce yapılmış araştırmalar ışığında ele alınacak; çalışmanın spor psikolojisi alan yazınına sunduğu katkılar ve gelecekte yapılacak çalışmalar için sağlayabileceği yönelimler değerlendirilecektir.

#### **4.1. OTOKRATİK ANTRENÖR LİDERLİĞİNİN ERGEN SPORCULARDA TÜKENMİŞLİK ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

Otokratik antrenör liderlik tarzı, spor ortamında karar alma yetkisini büyük ölçüde antrenörün elinde tutan, sporcuların düşünce, tercih ve geri bildirimlerine sınırlı düzeyde yer veren, katı ve tek yönlü bir iletişim biçimi olarak tanımlanmaktadır (Chelladurai, 1990). Bu çalışmada da bu ilişkinin yönü ve gücü, ergen sporcuların algıları temelinde incelenmiş ve tükenmişlik düzeyleriyle olan bağlantısı istatistiksel olarak test edilmiştir.

Mevcut araştırmanın ilk hipotezi (Hipotez 1), ergen sporcuların otokratik antrenör liderlik

algıları ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu öne sürmektedir. Bu kapsamda yapılan analizler, hipotezi destekleyici nitelikte sonuçlar ortaya koymuştur. Otokratik liderlik ile tükenmişlik arasında anlamlı ve pozitif yönde güçlü bir ilişki saptanmıştır. Elde edilen bulgular, otokratik antrenör liderlik tarzının sporcu tükenmişliği üzerinde güçlü ve anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu etki düzeyi, alan yazınında nadir karşılaşılan bir açıklayıcılığa işaret etmekte ve liderlik davranışlarının genç sporcuların psikolojik dayanıklılığı ile spora devam etme isteği üzerinde önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Otokratik liderlik tarzının bu denli etkili olması, söz konusu liderlik biçiminin sadece performans değil, aynı zamanda psikolojik sonuçlar açısından da belirleyici olduğunu desteklemektedir.

Bu sonuçlar, otokratik liderlik tarzının ergen sporcular üzerinde baskılayıcı ve kontrol odaklı bir ortam yarattığını (Bartholomew ve ark., 2011) bunun da zamanla duygusal tükenmenin ortaya çıkabileceğini göstermektedir (Isoard-Gauthier ve ark., 2016). Chelladurai ve Saleh (1980) tarafından geliştirilen Çok Boyutlu Liderlik Modeli, liderlik tarzlarının sporcuların algıları ve psikolojik çıktıları üzerindeki etkisini açıklamakta ve otokratik liderliğin, sporcuları karar alma süreçlerinden dışladığı ve psikolojik baskı düzeyini artırdığını vurgulamaktadır. Benzer şekilde, Hollembeck ve Amorose (2005), otokratik antrenör davranışlarının, sporcuların içsel motivasyonunu ve psikolojik iyi oluşunu olumsuz yönde etkileyebileceği görülmüştür. Bu bulgular Mageau ve Vallerand (2003) tarafından da desteklenmekte olup ergen sporcularda özerklik desteği eksikliğinin motivasyonel süreçler üzerindeki olumsuz etkileri ortaya konulmaktadır (O'Neil ve Hodge, 2020).

Isoard-Gauthier ve ark. (2012) tarafından 13 ila 18 yaş arası genç sporcularla yürütülen çalışmada, otokratik liderlik algısının duygusal tükenme ile anlamlı düzeyde pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Öz-Belirleme Kuramı'na (Deci ve Ryan, 2000) göre bireylerin psikolojik iyi oluşu, üç temel ihtiyacın (özerklik, yeterlik ve ilişkilene) doyumuna bağlıdır. Spor bağlamında, otokratik liderlik tarzı bu ihtiyaçların karşılanmasını engelleyerek, bireyde psikolojik stres yükünü artırmaktadır (Chelladurai, 2007). Nitekim Hollembeck ve Amorose (2005), antrenörün destekleyici olmayan iletişim tarzının, sporcuların temel ihtiyaçlarını olumsuz etkilediğini ve bunun içsel motivasyon düşüşüne yol açtığını ortaya koymuştur. Bu çerçevede, özerklik desteği düşük ortamlarda kontrol odaklı davranışların etkisi daha da artmakta, bu durum yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda fizyolojik düzeyde stres tepkilerini tetiklemektedir. Yakın tarihli bir çalışmada, Jauvin ve

arkadaşları (2025), bu tür ortamlarda bireylerin otonom sinir sistemi dengelerinin bozulduğunu ve tükenmişlik belirtilerinin güçlendiğini bulgulamışlardır. Bulgular, otokratik liderlik ile tükenmişlik arasındaki pozitif ilişkiyi destekleyen güncel kanıtlar sunmaktadır. Nitekim Morales-Sánchez ve arkadaşları (2020) da otokratik (kontrolcü) antrenör davranışlarının genç futbolcularda bu üç temel ihtiyacın doyumunu engellediğini ve tükenmişliği artırdığını belirtmiştir. Antrenörün karar alma süreçlerine sporcuları yeterince dâhil etmemesi, bireylerin özerklik ihtiyaçlarının doyumunu engellemektedir (Bartholomew ve ark., 2009). Benzer şekilde, araştırmalar sürekli eleştirel bir tutum sergileyen antrenörlerin, sporcuların yeterlik algılarını zayıflattığını (Amorose ve Smith, 2003) aynı zamanda spor ortamında algılanan psikolojik kontrolün sporcularda tükenmişliğe yol açtığını ve bunun özerklik ihtiyacının baskılanmasından kaynaklandığını ileri sürmektedir (Bartholomew ve ark., 2011). Bireylerin spora yönelik motivasyonel eğilimleri, içinde buldukları sosyal çevrenin niteliğine ve liderlik tarzlarının yönlendirici etkisine bağlı olarak şekillenmektedir. Öz-Belirleme Kuramı'nın bir alt kuramı olan Bilişsel Değerlendirme Kuramı (Deci ve Ryan, 1985), içsel motivasyonun sürdürülebilirliğinde çevresel faktörlerin belirleyici rolüne odaklanır. Bu kurama göre, denetleyici ya da ödül temelli dışsal faktörler, bireyin özerklik algısını zayıflattığında içsel motivasyon azalır. Spor ortamında antrenörün otokratik bir tutum benimsemesi, sporcuların davranışları üzerindeki kontrolü dış kaynaklara atfetmelerine neden olabilir. Bu durum, bireyin kendi davranışlarını seçme ve yönlendirme hissini zayıflatır; dolayısıyla psikolojik ihtiyaç doyumunu engellenir ve sporcunun kendiliğinden gelen motivasyonel kaynakları işlevsiz hâle gelir. Süreç içerisinde içsel motivasyonun zedelenmesi, sporcuların antrenmanlara ve müsabakalara yönelik ilgisinin azalmasına, duygusal tükenme, başarıya karşı umursamazlık ve düşük kişisel yeterlik hissi gibi tükenmişlik semptomlarının ortaya çıkmasına zemin hazırlar (Lonsdale ve ark., 2009).

Tükenmişlik bağlamında, Smith'in Tükenmişlik Modeli (Smith, 1986) de çevresel koşulların tükenmişlik üzerindeki etkisini açıklamada önemli bir kuramsal çerçeve sunmaktadır. Bu modele göre, sporcu üzerinde algılanan çevresel talepler (örneğin antrenör baskısı, yüksek beklentiler veya destek eksikliği) bireyin bilişsel değerlendirme süreçleri yoluyla stres ve tükenmişlik riskini artırmaktadır. Model, tükenmişliği üç temel boyutta ele alır; duygusal ve fiziksel tükenme, başarı hissinde azalma ve duygusal kopuş. Otokratik liderlik tarzı, sosyal etkileşimde duyarsızlık ve mesafe yaratması bakımından duygusal kopuş üzerinde belirgin bir etki yaratabilir. Ayrıca yeterlik hissini zayıflaması, başarı hissinde azalma boyutunu da tetikleyebilir. Bu doğrultuda Hu ve arkadaşlarının (2023) araştırmasında da kontrolcü antrenör davranışlarının sporcularda

tükenmişliğe neden olduğu ve bu ilişkinin zihinsel dayanıklılık ve başarısızlık korkusu üzerinden dolaylı olarak gerçekleştiği gösterilmiştir.

Benzer şekilde, Lazarus ve Folkman'ın (1984) Stres ve Başa Çıkma Kuramı da bu süreci açıklamada işlevseldir. Bu kurama göre, bireyler karşılaştıkları stresörleri önce birincil değerlendirme sürecinde tehdit olarak algılar, ardından ikincil değerlendirme sürecinde bu stresörle baş etme kapasitelerini değerlendirirler. Eğer birey, stresörle baş etme becerisini yetersiz görüyorsa ve bu durumu kontrol edemeyeceğine inanıyorsa, kronik stres ve psikolojik tükenme riski artmaktadır. Cho ve arkadaşları'nın (2019) gerçekleştirdiği çalışmada, algılanan antrenör davranışlarının sporcularda rekabetçi kaygı ve tükenmişlikle anlamlı düzeyde ilişkili olduğu saptanmış, bu da Lazarus ve Folkman'ın stres kuramıyla örtüşmektedir. Tez kapsamında elde edilen bulgular bu çerçeveyi desteklemektedir. Sporcularda otokratik antrenör tutumu; cezalandırıcı iletişim, eleştirel yaklaşım ya da başarı baskısı yoluyla güçlü birer stresör olarak algılanabilir ve bu stresörlerle etkili başa çıkılmadığında tükenmişlik deneyimi kaçınılmaz hale gelebilir.

Ek olarak, Benlik Tüketimi Modeli (Baumeister ve ark., 2018), otokratik liderliğin tükenmişlik üzerindeki etkisini açıklamada tamamlayıcı ve bütünleyici bir kuramsal çerçeve sunmaktadır. Bu modele göre, bireyler her öz-düzenleme davranışında, benlik kontrolüne ilişkin sınırlı psikolojik kaynaklarını kullanır ve zamanla bu kaynaklar tükenebilir. Spor ortamı ise yalnızca fiziksel performansı değil, aynı zamanda yoğun duygusal ve davranışsal öz-denetimi de zorunlu kılan bir yapıya sahiptir. Otokratik bir antrenörün taleplerine sürekli uyum sağlamak, eleştiriler karşısında duygusal tepkileri bastırmak ya da katı kurallara koşulsuz itaat etmek, sporcularda sürekli bir öz-düzenleme ihtiyacı doğurur. Bu sürekli ve yüksek düzeydeki öz-denetim çabası, bireyin benlik kaynaklarını zamanla tüketerek tükenmişlik yaşantısının daha erken ve daha yoğun şekilde ortaya çıkmasına neden olabilir. Bu noktada Moreno-Murcia ve arkadaşları'nın (2019) bulguları da kontrol odaklı antrenör davranışlarının sporcularda başarısızlık korkusunu artırarak benlik kaynaklarını zorladığını ve tükenmişliğe zemin hazırladığını göstermektedir.

Kontrolcü antrenör davranışlarının sporcularda tükenmişlik riskini artırdığı yönündeki güçlü kanıtlardan biri, İş Talepleri-Kaynakları Modeli çerçevesinde açıklanmaktadır. Bu modele göre, bireyin maruz kaldığı yüksek iş talepleri ile sahip olduğu psikolojik kaynaklar arasındaki dengesizlik, tükenmişliğin temel nedenlerinden biridir (Demerouti ve ark., 2001). Otokratik liderlik tarzı, sporcularda performans baskısı, hata toleransının

düşüklüğü ve sürekli denetim gibi talepleri artırmakta, buna karşın özerklik, olumlu geri bildirim ve sosyal destek gibi psikolojik kaynakların sağlanmasını engellemektedir (Bartholomew ve ark., 2010; Holmberg ve Sheridan, 2013). Bu dengesiz yapı, gelişim çağındaki sporcularda psikolojik kaynakların hızla tükenmesine ve duygusal tükenme, ilgi kaybı ve başarı hissinde azalma gibi tükenmişlik belirtilerinin ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Raedeke ve Smith, 2001).

Ayrıca, Olusoga ve arkadaşları (2019) tarafından gerçekleştirilen meta-analiz çalışması da baskıcı ve kontrol odaklı antrenörlük davranışlarının sporcularda duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve düşük kişisel başarı hissi gibi tükenmişliğin temel bileşenleriyle güçlü biçimde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu tür liderlik uygulamalarının, uzun vadede sporcunun motivasyon kaynaklarını tükettiği ve psikolojik dayanıklılığı zayıflattığı ifade edilmektedir. Nitekim, Baker ve arkadaşları (2003) da otokratik liderlik davranışlarının sporcularda kaygı düzeyini artırdığını ve motivasyon kaybına neden olduğunu belirterek, bu durumun tükenmişlik riskini doğrudan artırabileceğini vurgulamıştır.

Sonuç olarak, mevcut tezin temel varsayımlarından biri olan otokratik liderliğin tükenmişlik üzerindeki etkisi hem kuramsal hem de araştırmanın sonuçlarıyla desteklenmiştir. Bu nedenle, otokratik antrenör liderliğinin ergen sporcularda tükenmişliğe nasıl yol açtığı, çalışmanın ilerleyen bölümlerinde reddedilme duyarlılığı, benlik değeri ve algılanan sosyal destek değişkenleri üzerinden daha detaylı biçimde ele alınmıştır.

#### **4.2. REDDEDİLME DUYARLILIĞININ OTOKRATİK LİDERLİK VE TÜKENMİŞLİK İLİŞKİSİNDEKİ ARACILIK ROLÜNE YÖNELİK BULGULARIN TARTIŞILMASI**

Reddedilme duyarlılığı, bireyin sosyal ilişkilerde potansiyel dışlanma ya da olumsuz değerlendirme beklentilerine karşı geliştirdiği bilişsel ve duygusal bir hassasiyettir (Downey ve Feldman, 1996). Alan yazınında, bu kavram daha çok romantik ilişkiler, akran etkileşimleri ve okul ortamı gibi sosyal bağlamlarda ele alınmış ve bireyin dışlanma beklentisi karşısındaki tepkileri, öz düzenleme kapasiteleri ve psikolojik uyumu üzerindeki etkileri tartışılmıştır. Ancak spor bağlamında, antrenör-sporcu ilişkisi çerçevesinde reddedilme duyarlılığının nasıl işlediğine dair alan yazınında bir çalışma

yoktur. Bu eksiklik, otorite figürü olan antrenörün iletişim tarzının genç sporcularda yarattığı psikolojik etkilerin tam olarak anlaşılmasını güçleştirmektedir. Mevcut çalışma bu boşluğu doldurmayı hedefleyerek, spor ortamında otokratik liderliğin, reddedilme duyarlılığı üzerinden tükenmişliği nasıl etkileyebileceğini incelemiş ve reddedilme duyarlılığının spora özgü liderlik ilişkilerinde de anlamlı bir aracı mekanizma olabileceğine dair ilk kanıtlardan birini sunmuştur.

Bu çalışma reddedilme duyarlılığının otokratik antrenör liderlik algısı ile tükenmişlik arasındaki ilişkiye aracılık edeceğini öngörmektedir (Hipotez 2) ve yapılan analizler bu beklentiyi kısmi olarak doğrulamıştır. Otokratik liderlik düzeyi yükseldikçe sporcuların hem gergin/kaygılı hem de öfkeli beklenti puanları artmaktadır. Bu bulgu, otokratik liderlik tarzının sporcularda reddedilme duyarlılığını artırdığına işaret etmektedir. Böylece, önerilen psikolojik mekanizmanın (yani kontrol odaklı liderliğin reddedilme duyarlılığı üzerindeki etkisinin) spor bağlamında geçerli olduğu istatistiksel olarak desteklenmiştir.

Bu sonuç, çalışmanın kuramsal çerçevesiyle tutarlılık göstermekte, reddedilme duyarlılığının, bireyin sosyal ortamlarda algıladığı tehditleri nasıl değerlendirdiğine ve bu tehditler karşısında nasıl psikolojik tepkiler geliştirdiğine dair önemli bir aracı değişken olduğunu ortaya koymaktadır. Downey ve Feldman (1996) tarafından geliştirilen Reddedilme Duyarlılığı Modeli'ne göre, reddedilme duyarlılığı yüksek bireyler, çevresel ipuçlarını aşırı hassasiyetle yorumlamakta, belirsiz ya da olumsuz sosyal sinyalleri kişisel reddedilme olarak değerlendirmektedirler. Bu durum, spor bağlamında otokratik antrenörlerin sert, mesafeli veya eleştirel iletişim tarzını, sporcuların tehdit ya da dışlanma biçiminde algılamalarına neden olabilir. Reddedilme duyarlılığı yüksek olan sporcuların, bu tür otoriter liderlik ortamlarında yoğun biçimde motivasyon kaybı, değersizlik hissi ve performans yetersizliği gibi tükenmişlik semptomları geliştirme olasılıkları artmaktadır.

Bulgular Öz-Belirleme Kuramı (Deci ve Ryan, 2000) ile de örtüşmektedir. Reddedilme duyarlılığı, bireyin ilişkilene ihtiyacının tehdit altında olduğunu yansıtan bir göstergedir. Otokratik liderlik tarzı ise hem ilişkilene hem de özerklik gereksinimlerini bastırmakta ve sporcuların antrenörleriyle sağlıklı bir bağ kurmalarını zorlaştırmaktadır. Bu durum, sporcularda yalnızlık hissini, dışlanma algısını ve değersizlik duygusunu artırarak dolaylı olarak tükenmişliği besleyen bir zemin yaratır. Otokratik liderlik düzeyinin artmasıyla birlikte sporcuların reddedilme duyarlılığının yükseldiğini tartışırken bu artışı ergenliğin kendine özgü psikososyal dinamikleriyle temellendirmek gerekir. Ergenlik dönemi,

Erikson'un (1968) psikososyal gelişim kuramında kimlik kazanımı ile rol karmaşasının çatıştığı kritik bir evre olarak tanımlanır. Bu dönemde bireyler, benlik algılarını netleştirmeye çalışırken aynı zamanda özerklik kazanımı, aidiyet geliştirme ve sosyal onay ihtiyacı gibi gelişimsel görevlerle de karşı karşıya kalmaktadır. Sosyal kabul ve onaylanma ihtiyacı, aileden akranlara ve spor bağlamındaki önemli figürlere (örneğin antrenörlere) yönelmektedir (London ve ark., 2007; Pfeifer ve Berkman, 2018).

Bu süreçte antrenör hem takım içindeki arkadaşlığı düzenleyen kişi hem de otorite figürü olarak öne çıkar. Kontrolcü iletişim, ceza odaklı yaklaşım, kıyaslamaya dayalı değerlendirme ve düşük hata toleransı olarak tanımlanan güçten düşürücü antrenörlük iklimi sporcuların özerklik, yeterlik ve ilişkilene ihtiyaçlarını tehdit ederek sosyal bağlamda reddedilme veya değersizlik algılarını tetikler (Duda ve Appleton, 2016). Böyle bir ortamda ergen sporcular, sosyal onay sinyallerine aşırı duyarlı hâle gelir; reddedilme ihtimalinin kendisi bile benlik değerini, ilişkisel güvenliğini ve motivasyonel kaynaklarını zayıflatabilecek güçlü bir stresör olarak işler (Ragelienė, 2016). Dolayısıyla otokratik ve mesafeli liderlik, ergenliğin yüksek sosyal hassasiyet zemininde reddedilme duyarlılığını artıran bir çevresel faktör olarak işlev görür. Bu bulgu, araştırmamızda hipotez edilen psikolojik mekanizmayı (Kontrol → Reddedilme Duyarlılığı) istatistiksel olarak desteklemekte ve spor bağlamında da geçerli kılmaktadır.

Bu bağlamda, reddedilme duyarlılığının yalnızca bireysel bir tepki biçimi değil, aynı zamanda cinsiyet ve spor branşı gibi bağlamsal faktörlere göre şekillenen bir psikolojik süreç olduğu görülmektedir. Araştırmanın bulguları, otokratik liderlik ile tükenmişlik arasındaki ilişkide reddedilme duyarlılığının aracı rolünün cinsiyet ve spor branşına göre farklılaştığını ortaya koymaktadır. Kadın sporcularda bu aracı yolun anlamlı bulunması, reddedilme duyarlılığındaki cinsiyet farklılıklarını inceleyen alan yazını ile tutarlılık göstermektedir. Downey ve Feldman'ın (1996) Reddedilme Duyarlılığı Modeli, bireylerin reddedilme beklentilerine verdiği tepkilerin geçmiş ilişkisel deneyimlerle şekillendiğini belirtir. Spor bağlamında, Smith ve arkadaşlarının (2019) elit kadın atletlerle yaptığı çalışma, kadın sporcuların sosyal onay ihtiyacının daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır; bu bulgu, dolaylı olarak, otokratik liderlik tarzının kadın sporcularda daha yoğun bir reddedilme algısını tetikleyebileceğini düşündürmektedir.

Bu farklılık, kadınların ilişkisel benliğe sahip olmalarıyla da açıklanabilir. İlişkisel benlik, bireyin kimliğini yakın sosyal ilişkiler ve başkalarıyla kurduğu etkileşimler üzerinden tanımlama eğilimini ifade eder (Cross ve ark., 2000). Cross ve Madson (1997), kadınların

benlik algılarını sosyal etkileşimler, başkalarının beklentileri, karşılıklı bağlılık ve ilişki kalitesi üzerinden yapılandırma eğiliminde olduklarını belirtmektedir. Bu sosyal yönelimli benlik yapısı, kadın sporcuların özellikle otokratik liderlik tarzı gibi destekten yoksun, mesafeli ve kontrol odaklı iletişim biçimlerine karşı daha hassas olmalarına neden olabilir. Antrenörden gelen sosyal desteğin yetersizliği, bu ilişki benliği tehdit ederek kadın sporcularda reddedilme duyarlılığını tetikleyebilir ve tükenmişlik riskini artırabilir.

Bu bağlamda, Taylor ve arkadaşlarının (2000) geliştirdiği Gel ve Elver Kuramı (Tend and Befriend Theory) , kadınların stres karşısında “savaş ya da kaç” tepkisi yerine daha çok ilgi gösterme, bağ kurma ve sosyal destek arama yönelimleri gösterdiğini öne sürmektedir. Kuram, bu tepki biçiminin biyolojik ve evrimsel temellerini açıklamakta; kadınların stresle başa çıkarken sosyal kaynaklara yönelme eğiliminde olduklarını savunmaktadır. Bu perspektiften bakıldığında, otokratik liderlik gibi mesafeli ve destekten yoksun liderlik tarzları, kadın sporcularda sosyal bağ kurma ihtiyacını karşılamadığı için daha güçlü bir tehdit algısı yaratmakta ve bu durum, reddedilme duyarlılığını artıran önemli bir stresör olarak işlev görebilmektedir. Başka bir deyişle, sosyal destek arayışı ile ilişki güvenlik ihtiyacı arasında doğrudan bir bağlantı olduğu için, bu ihtiyacın karşılanmaması kadın sporcularda reddedilme beklentisini ve buna verilen duygusal tepkileri daha yoğun hâle getirebilir. Erkek sporcularda bu yolun anlamlı çıkmaması, Gucciardi ve arkadaşlarının (2017) bulgularıyla uyumludur. Bu çalışma, erkek sporcuların otoriter antrenör davranışlarını daha az kişisel algıladığını ve farklı başa çıkma stratejileri geliştirdiğini ortaya koymuştur. Chelladurai'nin (2007) Çok Boyutlu Liderlik Modeli de cinsiyete göre farklı liderlik yaklaşımlarının gerekliliğini vurgulamaktadır.

Branş temelli bulgular, reddedilme duyarlılığının aracı etkisinin özellikle voleybol ve futbol gibi takım sporlarında belirgin olduğunu göstermektedir. Olympiou ve arkadaşlarının (2008) antrenör-sporcu ilişkisi üzerine çalışması, takım sporlarında sosyal etkileşimin yoğunluğu nedeniyle liderlik tarzlarının daha fazla önem kazandığını belirtmektedir. Tamminen ve Gaudreau'nun (2014) bulguları, takım sporcularının grup dinamiklerinden bireysel sporculara kıyasla daha fazla etkilendiğini göstermektedir; bu bağlamda, söz konusu etkileşim yoğunluğu otokratik liderlik tarzının, dolaylı olarak, sporcularda reddedilme algısını daha fazla tetikleyebileceğini düşündürmektedir.

Sonuç olarak, mevcut araştırma bulguları reddedilme duyarlılığının yalnızca bireyin duygusal tepkilerini değil aynı zamanda liderlik tarzlarına karşı geliştirdiği algıları ve değerlendirme biçimlerini de etkilediğini göstermektedir. Otokratik liderlik tarzının, ergen sporcularda reddedilme duyarlılığını tetikleyerek tükenmişliğe giden süreci dolaylı olarak şekillendirdiği görülmektedir. Bu nedenle, reddedilme duyarlılığı yüksek sporcuların erken dönemde tanımlanması ve bu bireylere yönelik psikolojik dayanıklılık, duygu düzenleme ve ilişkisel farkındalık temelli müdahale programlarının uygulanması önem arz etmektedir.

#### **4.3. BENLİK DEĞERİNİN OTOKRATİK LİDERLİK VE TÜKENMİŞLİK İLİŞKİSİNDEKİ ARACILIK ROLÜNE YÖNELİK BULGULARIN TARTIŞILMASI**

Bu tezde, otokratik antrenör liderlik tarzının genç sporcuların benlik değerine etkisi ve bu etkinin tükenmişlik üzerindeki dolaylı rolü incelenmiştir. Yapılan istatistiksel analizler, benlik değerinin bu ilişkide anlamlı bir aracı değişken olduğunu göstermiş ve öne sürülen Hipotez 3 desteklenmiştir. Analiz bulgularına göre, otokratik liderlik ile benlik değeri arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Otoriter liderlik algısının genç sporcuların benlik algısını olumsuz etkilediği görülmüştür. Benzer şekilde, benlik değeri ile tükenmişlik düzeyi arasında da negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmış; benlik değeri yüksek olan bireylerde tükenmişlik düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir. Aracılık analizinde, otokratik liderliğin tükenmişlik üzerindeki doğrudan etkisi benlik değeri modele eklendiğinde azalmış, buna karşın dolaylı etkinin anlamlı ve güçlü olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar, benlik değerinin otokratik liderlik ile tükenmişlik arasındaki ilişkide kritik bir psikolojik mekanizma olarak işlev gördüğünü ortaya koymaktadır.

Burhans ve Dweck (1995), bireyin benlik değerini başarıya ya da performansa bağlamasının, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde duygusal kırılma artırdığını belirtmiştir. Bu koşullu öz-değer yapısında başarısızlık, yalnızca bir sonuç değil, bireyin kendini değersiz hissetmesine yol açan bir tehdit olarak da algılanabilir. Genç sporcular açısından bu durum, otokratik ve eleştirel liderlik tarzı altında daha da belirginleşir. Antrenörün yalnızca başarıyı ödüllendirmesi ve hatalara karşı sert tutumu, sporcunun değerini dışsal geri bildirimlere göre tanımlamasına yol açar. Dweck'in (2013) kuramına göre, bu tür bir ortamda gelişen koşullu öz-değer (contingent self-worth) yapısı, benlik

algısını kırılğanlaştırır ve bireyi başarısızlığa karşı savunmasız hâle getirir. Sonuç olarak, öz-değerin dışsal koşullara bağlı olarak sürekli değişmesi, psikolojik baskıyı artırır ve tükenmişlik riskini besler.

Öte yandan, Bağlanma Kuramı (Bowlby, 1988) perspektifinden bakıldığında, antrenör-sporcu ilişkisi, ergenlik dönemindeki sporcular için yalnızca performans yöneticisi değil, aynı zamanda güvenli bağlanma ihtiyaçlarını karşılayan bağlanma nesnesidir. Nitekim spor ortamında kurulan bu tür ilişkiler, bireyin duygusal güvenlik geliştirmesi ve benlik değeri inşasında kritik rol oynar (Carr, 2009). Ancak otokratik bir liderlik yaklaşımı altında gelişen soğuk, mesafeli ve cezalandırıcı etkileşim biçimleri, sporcularda güvenli bağlanma oluşumunu engelleyebilir (Davis ve Jowett, 2014). Güvenli bağlanma ihtiyaçlarının karşılanmaması ise benlik değeri üzerinde doğrudan zedeleyici etkilere neden olur. Bağlanma güvensizliği, bireyin hem benlik algısını hem de kişilerarası ilişkilerini olumsuz etkileyerek içsel istikrarı bozmakta, bu da uzun vadede tükenmişlik düzeylerinin artmasına zemin hazırlamaktadır (Felton ve Jowett, 2013). Bu çerçevede değerlendirildiğinde, otokratik liderliğin benlik değeri üzerindeki dolaylı yıkıcı etkisi yalnızca bireysel değil, aynı zamanda ilişkisel ve gelişimsel bağlamda da anlamlı sonuçlar doğurmaktadır. Bu nedenle, gelişim çağındaki sporcuların liderlik tarzlarına verdiği duygusal ve bilişsel tepkilerin, benlik yapısı ve psikolojik sağlamlıkla yakından ilişkili olduğu göz önünde bulundurulmalıdır.

Aracılık analizinde, otokratik liderliğin tükenmişlik üzerindeki doğrudan etkisinin, benlik değeri modele eklendiğinde azaldığı, buna karşılık dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Tamamen standardize edilmiş dolaylı etki katsayısının yüksekliği benlik değerinin bu süreçte güçlü bir psikolojik aracı olarak işlev gördüğüne işaret etmektedir (Preacher ve Kelley, 2011). Bu bulgular, otokratik liderliğin yalnızca doğrudan tükenmişlik semptomlarını artırmakla kalmadığını, aynı zamanda sporcuların benlik değerini zayıflatarak bu etkiyi dolaylı olarak da güçlendirdiğini göstermektedir.

Mevcut sonuçlar, genç sporcuların benlik algısının liderlik tarzlarından nasıl etkilendiğine dair önemli çıkarımlar sunmaktadır. Ergenlik döneminde bireyin benlik gelişiminin büyük ölçüde sosyal çevre tarafından şekillendiği bilinmektedir. Antrenör gibi otorite figürlerinin tutum ve davranışları, sporcuların benlik değerini doğrudan etkileyebilir. Otokratik liderlik tarzı; sporculara karar süreçlerinde söz hakkı tanımaması, başarısızlık anlarında cezalandırıcı tutum sergilemesi ve olumlu geri bildirimden yoksun bir iletişim tarzı

benimsemesi gibi tutumlarıyla, bireyin kendine dair olumlu değerlendirmelerini zedeleyebilmektedir. Bu durum, Öz-Belirleme Kuramı (Deci ve Ryan, 2000) çerçevesinde değerlendirildiğinde, benlik değerinin temel psikolojik ihtiyaçlar olan özerklik, yeterlik ve ilişkilenme ile yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Söz konusu ihtiyaçlar otokratik liderlik ortamında karşılanmadığında, bireyin benlik değeri zedelenmekte ve bu da tükenmişliğe açık bir zemin yaratmaktadır.

Elde edilen bulgular, otokratik liderliğin sporcular üzerindeki etkilerinin büyük ölçüde benlik değeri aracılığıyla şekillendiğini ve bu değişkenin tükenmişliğe giden süreçte belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir. Benlik değeri, bireyin yaşamın çeşitli alanlarında (örneğin; akademik başarı, sosyal kabul, sportif yeterlik) ne ölçüde yeterli ve değerli olduğunu düşündüğüne dair öznel bir yargıdır (Harter, 2001). Ergenlik dönemi, bireyin benlik yapısının hem niceliksel hem de niteliksel olarak dönüşüm geçirdiği, sosyal değerlendirmelere daha açık hâle geldiği bir gelişim evresidir. Horn (2004), bu dönemde sosyal çevreden gelen geri bildirimlerin, özellikle de otorite figürlerinden alınan mesajların, genç bireylerin benlik gelişimi üzerinde doğrudan etkili olduğunu vurgulamaktadır.

Spor bağlamında, antrenör–sporcu ilişkisi yalnızca fiziksel performansa dayalı bir etkileşim değil, aynı zamanda bireyin yeterlik, aitlik ve özerklik gibi temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılandığı bir sosyal bağlamdır (Reinboth ve ark., 2004). Bu ihtiyaçlar desteklendiğinde, sporcuların psikolojik ve fiziksel iyi oluş düzeylerinin yükseldiği; ancak baskıcı, performans odaklı ve mesafeli liderlik tarzlarında benlik değerinin zedelendiği görülmektedir. Benzer şekilde eğitim bağlamında yapılan araştırmalar da otoriter öğretmen tutumlarının ergen öğrencilerin benlik değerini olumsuz etkilediğini ve bu durumun akademik motivasyon ile psikolojik dayanıklılık üzerinde zayıflatıcı etkiler yarattığını göstermektedir (Assor ve ark., 2002).

Bununla birlikte, elde edilen bulgular yalnızca benlik değerinin genel aracılık rolünü değil, cinsiyet ve branşa bağlı farklılaşmaları da ortaya koymaktadır. Bu farklılıklar, psikolojik mekanizmaların bireysel ve yapısal faktörlere göre değişebileceğine işaret etmektedir. Otokratik liderlik ile tükenmişlik arasındaki ilişkide benlik değerinin aracı rolü hem kadın hem de erkek sporcularda anlamlı bulunmuştur. Ancak dolaylı etkinin erkeklerde daha yüksek olması, benlik değerinin cinsiyete duyarlı bir psikolojik yapı olduğunu ortaya koymaktadır. Josephs ve arkadaşları (1992), erkeklerin benlik değerini daha çok başarı ve yeterlik algısına, kadınların ise sosyal kabul ve ilişkisel bağlara dayalı olarak

yapılandırıldığını belirtmektedir. Bu farklılaşmanın, stresle başa çıkma biçimlerine de yansıdığı; otokratik liderliğe maruz kalan erkek sporcuların benlik değerini başarı temelli sorgularken, kadınların daha çok sosyal bağlılık eksikliği yaşadığı görülmektedir (Gucciardi ve ark., 2017).

Branş temelli bulgular ise, benlik değerinin aracı etkisinin futbol ve voleybol gibi sosyal etkileşimin yoğun olduğu takım sporlarında belirginleştiğini göstermektedir. Takım ortamlarında antrenör-sporcu ilişkisinin benlik algısı üzerindeki etkisi daha güçlüdür (Jowett, 2017), ve bu bağlamda, otokratik liderliğin yarattığı psikolojik baskı, sporcuların yeterlik ve değer algılarını daha fazla zedeleyebilmektedir (Horn, 2008). Bu bulgular, hem bireysel özelliklerin hem de branş yapısının, liderlik tarzlarının psikolojik etkilerini nasıl şekillendirdiğine dair önemli ipuçları sunmaktadır.

Bu çerçevede, genç sporcuların benlik gelişimini destekleyici ortamların oluşturulması; antrenörlerin ise liderlik tarzlarının yalnızca performans değil, aynı zamanda bireysel psikolojik gelişim üzerindeki etkileri konusunda bilinçlendirilmesi büyük önem taşımaktadır. Destekleyici, katılımcı ve özerklik tanıyan liderlik yaklaşımları, sporcuların kendilik değerini koruma ve geliştirme açısından koruyucu bir rol üstlenebilir. Böyle bir ortamda gelişen sağlam benlik algısı, tükenmişlik riskini azaltma konusunda da önemli bir tampon işlevi görebilir.

#### **4.4. ALGILANAN SOSYAL DESTEĞİN OTOKRATİK LİDERLİK VE TÜKENMİŞLİK İLİŞKİSİNDEKİ ARACILIK ROLÜNE YÖNELİK BULGULARIN TARTIŞILMASI**

Bu çalışmada, otokratik antrenör liderlik tarzının sporcularda algılanan sosyal destek düzeyini nasıl etkilediği ve bu etkinin tükenmişlik ile olan ilişkide aracı bir rol oynayıp oynamadığı (Hipotez 4) istatistiksel olarak test edilmiştir. Elde edilen bulgular, sosyal desteğin bu ilişkide anlamlı bir kısmi aracı değişken olarak işlev gördüğünü ortaya koymuştur. Bulgular, sosyal desteğin, otokratik liderlik algısı ile tükenmişlik arasındaki ilişkide anlamlı bir psikolojik tampon mekanizması olarak işlev gördüğünü göstermektedir.

Algılanan sosyal destek, bireyin çevresinden ne ölçüde duygusal, bilgilendirici ya da yardımcı destek gördüğüne dair öznel değerlendirmesidir (Cohen ve Wills, 1985). Spor

bağlamında ise bu destek yalnızca aile ya da arkadaş çevresiyle sınırlı kalmayıp, antrenörler ve takım arkadaşları gibi önemli sosyal figürleri de kapsamaktadır. Sosyal desteğin stresli ve baskı içeren durumlarda koruyucu bir tampon görevi gördüğü, psikolojik iyi oluşu artırdığı ve tükenmişliği azalttığı daha önceki araştırmalar tarafından da vurgulanmıştır (Freeman ve Rees, 2010; Rees ve Hardy, 2000). Bu bağlamda, araştırma bulguları alan yazınındaki bu kuramsal çerçeveye tutarlılık göstermektedir.

Otokratik liderlik yaklaşımı, iletişimde açıklığa ve duygusal etkileşime sınırlı düzeyde yer veren, daha çok tek yönlü talimatlara ve hiyerarşik kontrole dayanan bir yönetim tarzı olarak tanımlanmaktadır (Chelladurai, 1990; Isoard-Gauthier ve ark., 2016). Bu liderlik biçiminde, sporcuların bireysel ihtiyaçlarının, duygusal beklentilerinin ve karar süreçlerine katılım isteklerinin yeterince karşılık bulmaması söz konusudur. Ergenlik dönemi gibi psikososyal gelişimin hızlandığı evrelerde, sosyal kabul ve onay ihtiyacının artmasıyla birlikte bireylerin çevresel duyarlılıkları da yükselmektedir (Deci ve Ryan, 2000; Jowett ve Cockerill, 2003).

Antrenörün sınırlı geri bildirim vermesi, empatiye dayalı ilişki kurmaktan kaçınması ya da yalnızca hatalara odaklanarak cezalandırıcı bir iletişim biçimi benimsemesi, sporcularda takım içinde dışlanmışlık ya da yalnızlık hissini pekiştirebilir (González-García ve ark., 2019; Rees ve Hardy, 2000). Bu durumda, bireyin çevresinden aldığı sosyal desteği algılama düzeyi azalır. Bu doğrultuda sosyal desteğin yetersiz algılanması, psikolojik dayanıklılığı zayıflatarak stresin yönetilmesini güçleştirir ve tükenmişlik gelişimini hızlandırabilir (Freeman ve Rees, 2010; DeFreese ve Smith, 2013).

Nitekim alan yazınında yer alan çalışmalar da bu yönde sonuçlar sunmaktadır. DeFreese ve Smith (2013), antrenörden sağlanan sosyal desteğin sporcularda tükenmişliği azalttığını belirtmiştir. Benzer şekilde, Freeman ve Rees (2010), sosyal desteğin bireyin stresle başa çıkma kapasitesini artırdığını ve benlik değerini desteklediğini ortaya koymuştur. Rees ve arkadaşları (2010) ise, sosyal desteğin özellikle yüksek performans beklentileri ve sakatlık gibi stres kaynakları karşısında psikolojik dayanıklılığı artırarak tükenmişliği önleyebileceğini ifade etmişlerdir.

Cohen ve Wills'in (1985) ortaya koyduğu Stresi Tamponlama Kuramı (Stress Buffering Theory), sosyal desteğin stresin birey üzerindeki yıkıcı etkilerini azaltıcı rolünü açıklamada önemli bir kuramsal çerçeve sunmaktadır. Bu kurama göre, sosyal destek yalnızca bireyin yaşamındaki olumlu bir unsur değil, aynı zamanda stresli yaşam

olaylarının psikolojik ve fizyolojik etkilerini hafifleten, koruyucu bir tampon işlevi gören önemli bir faktördür. Başka bir deyişle, bireyin maruz kaldığı stres yaratan koşullar tamamen ortadan kalkmasa bile yeterli sosyal desteğe sahip bireyler bu koşullarla daha sağlıklı baş edebilmekte, benlik bütünlüğünü ve psikolojik dayanıklılığını daha kolay sürdürebilmektedir.

Bu bağlamda değerlendirildiğinde, otokratik liderlik tarzı altında sporcuların algıladığı sosyal desteğin azalması, onların stresle baş etme kapasitelerini zayıflatmakta ve tükenmişliğe daha açık hâle getirmektedir. Nitekim ergenlik gibi psikososyal gelişimin hızlandığı bir dönemde, sosyal desteğin azalması sadece psikolojik iyi oluşu değil, sporcu kimliğini ve motivasyonel kaynakları da tehdit etmektedir. Bu nedenle, sosyal desteğin yalnızca pasif bir ortam unsuru değil, aynı zamanda aktif bir koruyucu faktör olarak ele alınması gerekmektedir. Nitekim sosyal desteğin stres tamponlayıcı rolü, cinsiyet ve branş farklılıkları çerçevesinde de anlamlılık gösterebilmektedir. Cinsiyet farklılıklarına bakıldığında, antrenörden algılanan sosyal desteğin aracı etkisi hem kadın hem de erkek sporcularda anlamlı olmakla birlikte, erkek sporcularda bu etkinin daha güçlü olduğu görülmüştür. Bu bulgu, erkeklerin toplumsal cinsiyet rolleri gereği duygusal ifade ve yardım arayışında daha kısıtlayıcı sosyal normlara tabi olduğunu ortaya koyan alan yazını desteklemektedir (Courtenay, 2000; Addis ve Mahalik, 2003; Mahalik ve ark., 2003). Spor bağlamında, bu normlar nedeniyle erkek sporcuların duygusal destek kaynaklarına daha sınırlı erişim sağladığı; ancak bu destek, özellikle antrenör gibi otorite figürlerinden geldiğinde, daha güçlü bir psikolojik tampon etkisi yaratabileceği ileri sürülebilir. Bu varsayım, sosyal destek mekanizmalarının cinsiyetle kesişen yapısını ve spor ortamındaki otorite figürlerinin önemini vurgulamaktadır. Rees ve Hardy'nin (2004) bulguları da erkek sporcuların antrenörden gelen sosyal desteği kadınlara göre farklı biçimlerde kullandıklarını ve bu desteğin onlar için daha belirgin psikolojik faydalar sağlayabileceğini göstermektedir.

Kadın sporcular açısından ise antrenörden gelen destek daha yaygın ve erişilebilir bir kaynak olmasına rağmen, otokratik liderlik gibi stresörlerle baş etmedeki etkisinin görece daha sınırlı kalabileceği anlaşılmaktadır. Tamminen ve Gaudreau (2014), takım sporlarında sosyal desteğin duygusal düzenleme ve başa çıkma süreçlerinde önemli bir rol oynadığını belirtmektedir. Alan yazınında, kadın sporcuların sosyal destek kaynaklarına daha fazla erişim sağladığı ve takım içi duygusal etkileşimlerden daha çok yararlandığı yönünde bulgular da mevcuttur (Tamminen ve Holt, 2012). Bu durum, kadın sporcuların sosyal desteğe daha alışık olmaları nedeniyle antrenör desteğinin görece

koruyucu etkisinin daha az belirgin hissedilmesine yol açabilir. Branş temelli analizler ise antrenörden algılanan sosyal desteğin aracı etkisinin özellikle voleybol branşında anlamlı olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, grup dinamiklerinin ve takım içi etkileşimin yoğun olduğu sporlarda antrenör desteğinin daha işlevsel olduğu yönündeki görüşleri desteklemektedir (Rees ve Hardy, 2000). Takım sporlarında hem antrenörden hem de takım arkadaşlarından sağlanan destek, otokratik liderliğin yarattığı baskının olumsuz etkilerini hafifletebilir.

Antrenörden algılanan sosyal destek, sporcuların motivasyon, spor bağlılığı, öz-yeterlik algısı ve tükenmişlik düzeylerini anlamlı biçimde etkilemektedir; bu desteğin psikolojik ve davranışsal çıktılar üzerindeki belirleyici rolü de araştırmacılar tarafından ortaya konulmuştur (Sheridan ve ark., 2014). Benzer şekilde, Lu ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan bir çalışma, antrenörlerin sunduğu bilgi temelli ve somut desteklerin, sporcularda stres kaynaklı tükenmişlik riskini azalttığını göstermiştir. Araştırmada hem kişisel psikolojik dayanıklılığı hem de antrenör desteği yüksek olan sporcuların, yoğun stres koşullarında dahi tükenmişliğe daha az eğilimli oldukları; buna karşılık, bu iki faktörde düşük seviyeye sahip bireylerin, düşük stresli ortamlarda bile tükenmişlik riski taşıdıkları vurgulanmıştır. Bu bulgular, antrenörün sağladığı sosyal desteğin bireysel özelliklerle etkileşerek sporcuların psikolojik sağlamlıklarını belirlemede önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Dolayısıyla sosyal desteğin çok katmanlı doğası, stres tamponlama etkisini artıran bir yapı oluşturur. Bu destek sistemi, bireyin hem sportif hem sosyal dünyasında kendini güvenli ve yeterli hissetmesine zemin hazırlar. Baskıcı veya mesafeli liderlik bu sistemi zayıflatarak, sporcuları hem tükenmişliğe daha açık hâle getirir.

#### **4.5. ARAŞTIRMANIN KISITLILIKLARI VE GELECEK ARAŞTIRMALARA YÖNELİK ÖNERİLER**

Bu araştırma, otokratik antrenör liderlik tarzının ergen sporcularda tükenmişlik düzeyleri üzerindeki etkisini ve bu ilişkide reddedilme duyarlılığı, benlik değeri ile algılanan sosyal desteğin aracılık rollerini inceleyerek hem kuramsal hem de uygulamalı açıdan değerli bulgular sunmuştur. Ancak elde edilen sonuçlar bazı yöntemsel sınırlılıklar çerçevesinde değerlendirilmelidir. Çalışmada yer alan veriler yalnızca öz-bildirim ölçeklerine dayalı olarak toplanmıştır. Katılımcıların hem antrenörlerine dair liderlik algıları hem de kişisel

psikolojik özellikleriyle ilgili değerlendirmeleri tamamen kendi beyanlarına dayanmakta; bu durum, sosyal beğenirlik eğilimi ya da yanıtlayıcı önyargıları gibi etkenlerle veri geçerliliğini sınırlandırabilmektedir. Özellikle benlik değeri ve reddedilme duyarlılığı gibi öznel değişkenlerin bu tür yanlılıklardan daha fazla etkilenebileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Otokratik liderlik tarzının sporcular üzerindeki etkilerinin kültürel bağlamlara göre farklılaşabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Özellikle toplulukçu kültürlerde, hiyerarşik yapılar ve otoriteye duyulan saygı ön plandadır; bu durum, otokratik liderlik tarzının disiplin, güven ve görev odaklılık gibi pozitif yönlerinin daha belirgin biçimde algılanmasına yol açabilir. Buna karşılık, bireyci kültürlerde otokratik liderlik genellikle bireysel özerkliği kısıtlayan, motivasyonu düşüren ve baskıcı bir tarz olarak değerlendirilmektedir. Bu kültürel farklılıklar, otokratik liderliğin tükenmişlik, benlik değeri ve reddedilme duyarlılığı gibi psikolojik sonuçlar üzerindeki etkilerini doğrudan şekillendirebilir. Bu nedenle, mevcut tez çalışması Türkiye gibi toplulukçu kültür özellikleri taşıyan bir bağlamda yürütülmüş olsa da, elde edilen bulguların farklı kültürel ortamlarda sınanması önem taşımaktadır. Gelecekteki araştırmalarda, Amerika veya Kanada gibi bireyci kültürel özelliklere sahip ülkelerde benzer modellerin test edilmesi ve kültürlerarası karşılaştırmalı çalışmaların yürütülmesi, liderlik tarzlarının evrensel ve kültüre özgü etkilerinin anlaşılması açısından faydalı olacaktır. Ayrıca geliştirilen teorik modelin farklı yaş gruplarında veya çeşitli spor branşlarında yeniden incelenmesi, alan yazınına katkı sağlayacaktır.

Mevcut tezin sınırlılıklarından biri de sosyal desteği yalnızca antrenörden algılanan boyutuyla ele almış olmasıdır. Çalışmada aile, akran ve takım arkadaşlarından algılanan destek ölçülmediği için sonuçlar bu kaynakların olası etkilerini kapsamamaktadır. Bu sınırlı ölçüm, antrenör desteğinin otokratik liderlik ile tükenmişlik arasındaki aracı rolünü göstermeye yardımcı olsa da sosyal desteğin çok katmanlı yapısını bütünüyle açıklayamaz. Gelecek araştırmalar, farklı destek kaynaklarını eşzamanlı ölçerek bu unsurların tükenmişlik üzerindeki etkilerini incelemelidir.

Araştırmanın korelasyonel desene sahip olması, değişkenler arasındaki ilişkilerin yalnızca istatistiksel düzeyde ortaya konulmasını mümkün kılmış; neden-sonuç ilişkilerinin sınanmasına imkân vermemiştir. Örneğin, otokratik liderliğin tükenmişliğe yol açtığı öne sürülse de bu ilişkinin yönü, zaman içindeki seyri ve olası geri besleme mekanizmaları hakkında net yargılara varmak mümkün olmamıştır. Bu noktada,

gelecekte yapılacak çalışmalarda boylamsal tasarımların kullanılması ve liderlik algısı, psikolojik aracı değişkenler ve tükenmişlik düzeylerinin zaman içerisindeki değişiminin izlenmesi daha güçlü nedensel açıklamalar sunacaktır. Ayrıca, araştırma grubunun yalnızca 14–17 yaş arası takım sporu yapan ergen sporculardan oluşması, bulguların farklı yaş gruplarına, bireysel sporculara veya elit düzeydeki sporculara genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır.

Veri toplama sürecinde bazı bağlamsal değişkenler tam olarak kontrol edilememiştir. Katılımcıların antrenman yükleri, akademik sorumlulukları, sezon içindeki dönemsel değişkenlikler ya da bireysel psikososyal durumları gibi faktörler göz önüne alınmamış, bu da tükenmişlik düzeyleri üzerinde etkili olabilecek dışsal etkenlerin belirlenmesini zorlaştırmıştır. Benzer şekilde, katılımcıların antrenörleriyle olan ilişki süresi, takım içerisindeki konumları ya da antrenörün cinsiyeti gibi ilişki faktörleri de modele dâhil edilmemiştir. Bu etkenlerin kontrol altına alındığı çalışmalarda elde edilen bulgular güvenilirliğini artıracaktır.

Öte yandan çalışmada yalnızca üç aracı değişkenin incelenmiş olması, liderlik tarzlarının sporcular üzerindeki etkilerine dair daha geniş psikolojik yapıların göz ardı edilmesine neden olmuştur. Psikolojik sağlık, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini, takım içi iklim algısı ya da özerklik desteği gibi başka önemli değişkenlerin de ileriki çalışmalara dahil edilmesi önerilmektedir. Bunun yanı sıra, sadece açık tutumların incelenmiş olması, otokratik liderliğin örtük düzeydeki psikolojik süreçlere olan etkisini gözden kaçırabilir. Bu nedenle, örtük ölçüm araçlarının kullanıldığı çok yöntemli yaklaşımlarla desteklenen çalışmalar, duygu düzenleme, motivasyon ve öz-yeterlik gibi alanlarda daha derinlemesine anlayışlar sunabilir.

Tüm bu sınırlılıklara rağmen elde edilen bulgular, yalnızca akademik bilgi birikimine katkı sunmakla kalmayıp, uygulamaya dönük müdahalelerin tasarımına da ışık tutmaktadır. Özellikle antrenör eğitim programlarının müfredatına, farklı liderlik tarzlarının sporcuların psikolojik süreçleri üzerindeki etkilerini analiz eden ve bu etkilere yönelik stratejiler geliştiren modüllerin eklenmesi önerilmektedir.

## SONUÇ

Bu tez çalışmasının temel amacı, otokratik antrenör liderlik tarzının ergen sporcularda tükenmişlik düzeyi üzerindeki etkisini ve bu ilişkide reddedilme duyarlılığı (kaygılı ve öfkeli beklenti), benlik değeri ve algılanan sosyal desteğin aracı rollerini incelemektir. Elde edilen bulgular, sporcuların antrenörlerini otokratik liderlik tarzı olarak algılamalarının tükenmişlik düzeyleri ile pozitif ve anlamlı bir ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur.

Bununla birlikte yürütülen aracılık analizleri, her üç psikolojik değişkenin de bu ilişkide anlamlı aracılık rollerine sahip olduğunu göstermiştir. Reddedilme duyarlılığı, otokratik liderlik ile tükenmişlik arasındaki ilişkiyi anlamlı düzeyde açıklarken; benlik değerinin düşük olması bu olumsuz etkiyi pekiştirmekte, algılanan sosyal destek ise bu ilişkiyi zayıflatarak koruyucu bir tampon işlevi görmektedir. Bu bulgular, antrenörlerin liderlik tarzlarının yalnızca sporcuların tükenmişlik düzeylerini değil aynı zamanda onların psikolojik dayanıklılığını, öz-değer algılarını ve sosyal çevreden algıladıkları desteği de doğrudan etkilediğini göstermektedir. Otokratik liderlik doğrudan bir stres kaynağı olmasının ötesinde, söz konusu psikolojik değişkenler aracılığıyla tükenmişlik sürecini dolaylı olarak da güçlendirmektedir. Bu sonuçlar, liderlik tarzlarının sporcu psikolojisi üzerindeki çok boyutlu etkilerini ortaya koyarken özellikle otokratik eğilimlerin genç sporcular açısından hem bireysel hem de çevresel düzeyde çeşitli zorluklara neden olabileceğini vurgulamaktadır.

Araştırma bulguları, uygulamaya yönelik önemli öneriler sunmaktadır. Her şeyden önce, sporcu merkezli liderlik anlayışlarının benimsenmesi, yalnızca performansa yönelik çıktıları değil aynı zamanda sporcuların psikolojik iyi oluşlarını da desteklemek açısından kritik öneme sahiptir. Antrenör eğitim programlarının yalnızca teknik ve taktik bilgiyle sınırlı kalmaması; bunun yanında, gelişim çağındaki sporcuların duygusal, sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarını gözeten bir liderlik yaklaşımını da içermesi gerekmektedir.

Bu doğrultuda, özerklik destekleyici, empatiye dayalı ve katılımcı liderlik tarzlarının teşvik edilmesi hem bireysel hem de takım düzeyinde sağlıklı spor ortamlarının oluşturulmasına katkı sağlayacaktır. Ayrıca, antrenörlerin kişilerarası iletişim becerileri ve psikolojik ihtiyaç duyarlılıkları konusunda da eğitilmeleri, genç sporcuların uzun vadeli gelişimini ve sporda sürdürülebilir katılımını destekleyen önemli bir unsur olacaktır.

## KAYNAKÇA

- Addis, M. E., & Mahalik, J. R. (2003). Men, masculinity, and the contexts of help seeking. *American psychologist, 58*(1), 5.
- Albrecht, T. L., & Adelman, M. B. (1987). *Communicating social support*. Sage Publications.
- Allen, J. B. (2003). Social motivation in youth sport. *Journal of sport and exercise psychology, 25*(4), 551-567.
- Amorose, A. J., & Horn, T. S. (2000). Intrinsic motivation: Relationships with collegiate athletes' gender, scholarship status, and perceptions of their coaches' behavior. *Journal of sport and exercise psychology, 22*(1), 63-84.
- Amorose, A. J., & Smith, P. J. (2003). Feedback as a source of physical competence information: Effects of age, experience and type of feedback. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 25*(3), 341-359.
- Amorose, A. J., & Anderson-Butcher, D. (2007). Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory. *Psychology of sport and exercise, 8*(5), 654-670.
- Appleton, P. R., Hall, H. K., & Hill, A. P. (2009). Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 10*(4), 457-465.
- Assor, A., Kaplan, H., & Roth, G. (2002). Choice is good, but relevance is excellent: Autonomy-enhancing and suppressing teacher behaviours predicting students' engagement in schoolwork. *British journal of educational psychology, 72*(2), 261-278.
- Avolio, B. J., Reichard, R. J., Hannah, S. T., Walumbwa, F. O., & Chan, A. (2009). A meta-analytic review of leadership impact research: Experimental and quasi-experimental studies. *The leadership quarterly, 20*(5), 764-784.

- Ayduk, O., Mendoza-Denton, R., Mischel, W., Downey, G., Peake, P. K., & Rodriguez, M. (2000). Regulating the interpersonal self: strategic self-regulation for coping with rejection sensitivity. *Journal of personality and social psychology*, 79(5), 776.
- Ayduk, O., Downey, G., Kim, M., & Tezón, M. (2003). Rejection sensitivity and depressive symptoms in women. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(7), 868–877.
- Ayduk, Ö., & Gyurak, A. (2008). Applying the cognitive-affective processing systems approach to conceptualizing rejection sensitivity. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(5), 2016–2033.
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of school health*, 76(8), 397-401.
- Baker, J., Côté, J., & Hawes, R. (2000). The relationship between coaching behaviours and sport anxiety in athletes. *Journal of science and medicine in sport*, 3(2), 110-119.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Barcza-Renner, K., Eklund, R. C., Morin, A. J., & Habeeb, C. M. (2016). Controlling coaching behaviors and athlete burnout: Investigating the mediating roles of perfectionism and motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 38(1), 30–44
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., & Thøgersen -Ntoumani, C. (2009). A review of controlling motivational strategies from a self-determination theory perspective: Implications for sports coaches. *International review of sport and exercise psychology*, 2(2), 215-233.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2010). The controlling interpersonal style in a coaching context: Development and initial validation of a psychometric scale. *Journal of sport and exercise psychology*, 32(2), 193-216.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., Bosch, J. A., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Self-determination theory and diminished functioning: The role of

interpersonal control and psychological need thwarting. *Personality and social psychology bulletin*, 37(11), 1459-1473.

- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Psychological need thwarting in the sport context: Assessing the darker side of athletic experience. *Journal of sport and exercise psychology*, 33(1), 75-102.
- Bass, B. M. (1990). *Bass & Stogdill's handbook of leadership: Theory, research, and managerial applications* (3rd ed.). Free Press.
- Bass, B. M., & Avolio, B. J. (1994). *Improving organizational effectiveness through transformational leadership*. Sage Publications.
- Bass, B. M., & Bass, R. (2008). *The Bass handbook of leadership: Theory, research, and managerial applications* (4th ed.). Free Press.
- Bass, B. M., & Riggio, R. E. (2006). *Transformational leadership* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Bass, B. M., & Stogdill, R. M. (1990). *Bass & Stogdill's handbook of leadership: Theory, research, and managerial applications*. Simon and Schuster.
- Baumeister, R. F. (1993). *Self-esteem: The puzzle of low self-regard*. Plenum Press.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1–44.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (2018). Ego depletion: Is the active self a limited resource?. In *Self-regulation and self-control* (pp. 16-44). Routledge.
- Bennis, W. G. (2009). *On becoming a leader*. Basic Books.

- Berenson, K. R., Gyurak, A., Ayduk, Ö., Downey, G., Garner, M. J., Mogg, K., ... & Pine, D. S. (2009). Rejection sensitivity and disruption of attention by social threat cues. *Journal of research in personality*, 43(6), 1064-1072.
- Bianchi, R., Schonfeld, I. S., & Laurent, E. (2015). Interpersonal rejection sensitivity predicts burnout: A prospective study. *Personality and Individual Differences*, 75, 216-219.
- Bianco, T., & Eklund, R. C. (2001). Conceptual considerations for social support research in sport and exercise settings: The case of sport injury. *Journal of sport and exercise psychology*, 23(2), 85-107.
- Blakemore, S. J., & Mills, K. L. (2014). Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing?. *Annual review of psychology*, 65(1), 187-207.
- Booth-Laforce, C., Oh, W., Kim, A. H., Rubin, K. H., Rose-Krasnor, L., & Burgess, K. (2006). Attachment, self-worth, and peer-group functioning in middle childhood. *Attachment & Human Development*, 8(4), 309-325.
- Bowlby, J. (1988). During the first third of this century there were two great proponents of developmental psychiatry—Adolf Meyer and Sigmund Freud. Both believed that. *The American journal of psychiatry*, 145, 1-10.
- Branje, S., De Moor, E. L., Spitzer, J., & Becht, A. I. (2021). Dynamics of identity development in adolescence: A decade in review. *Journal of Research on Adolescence*, 31(4), 908-927.
- Budgett, R. (1998). Fatigue and underperformance in athletes: the overtraining syndrome. *British journal of sports medicine*, 32(2), 107-110.
- Burhans, K. K., & Dweck, C. S. (1995). Helplessness in early childhood: The role of contingent worth. *Child development*, 66(6), 1719-1738.
- Burklund, L. J., Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2007). The face of rejection: Rejection sensitivity moderates dorsal anterior cingulate activity to disapproving facial expressions. *Social Neuroscience*, 2(3–4), 238–253.
- Burns, J. M. (1978). *Leadership*. Harper & Row.

- Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and aging, 21*(1), 140.
- Carr, S. (2009). Adolescent–parent attachment characteristics and quality of youth sport friendship. *Psychology of Sport and Exercise, 10*(6), 653-661.
- Carlyle, T. (1841). *On Heroes, Hero-Worship, and the Heroic in History*. Project Gutenberg.
- Carron, A. V., Colman, M. M., Wheeler, J., & Stevens, D. (2002). Cohesion and performance in sport: A meta analysis. *Journal of sport and exercise psychology, 24*(2), 168-188.
- Chelladurai, P., & Saleh, S. D. (1978). Preferred leadership in sports. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*.
- Chelladurai, P., & Carron, A. V. (1983). Athletic maturity and preferred leadership. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 5*(4), 371-380.
- Chelladurai, P., & Kim, A. C. H. (2022). *Human resource management in sport and recreation*. Human kinetics.
- Chelladurai, P. (2014). *Managing organizations for sport and physical activity: A systems perspective*. Routledge.
- Chelladurai, P. (1984). Discrepancy between preferences and perceptions of leadership behavior and satisfaction of athletes in varying sports. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 6*(1), 27-41.
- Chelladurai, P. (1990). Leadership in sports: A review. *International journal of sport psychology*.
- Chelladurai, P., & Riemer, H. A. (1998). Measurement of leadership in sport. *Advances in sport and exercise psychology measurement, 227-253*.
- Chelladurai, P. (2007). Leadership in sports. *Handbook of sport psychology, 111-135*.

- Chelladurai, P., & Saleh, S. D. (1980). Dimensions of leader behavior in sports: Development of a leadership scale. *Journal of Sport Psychology, 2*(1), 34–45.
- Cho, S., Choi, H., & Kim, Y. (2019). The relationship between perceived coaching behaviors, competitive trait anxiety, and athlete burnout: A cross-sectional study. *International journal of environmental research and public health, 16*(8), 1424.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin, 98*(2), 310.
- Coopersmith, S. (1968). Studies in self-esteem. *Scientific American, 218*(2), 96-107.
- Choi, H., Cho, S., & Huh, J. (2013). The association between the perceived coach–athlete relationship and athletes' basic psychological needs. *Social Behavior and Personality, 41*(9), 1547–1556.
- Coffee, P., Freeman, P., & Allen, M. S. (2017). The TASS-Q: The Team-referent Availability of Social Support Questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 39*(3), 189–197.
- Conroy, D. E., & Coatsworth, J. D. (2006). Coach training as a strategy for promoting youth social development. *The Sport Psychologist, 20*(2), 128-144.
- Côté, J., Saimela, J., Trudel, P., Baria, A., & Russell, S. (1995). The coaching model: A grounded assessment of expert gymnastic coaches' knowledge. *Journal of sport and exercise psychology, 17*(1), 1-17.
- Côté, J., Hummell, C., Strachan, L., & Fraser-Thomas, J. (2024). Coaching effectiveness in youth sport. *Social Psychology in Sport, 263*.
- Cotterill, S. (2017). *Performance psychology: Theory and practice*. Routledge.
- Courtenay, W. H. (2000). Constructions of masculinity and their influence on men's well-being: a theory of gender and health. *Social science & medicine, 50*(10), 1385-1401.

- Coussens, A. H., Stone, M. J., & Donachie, T. C. (2025). Coach–athlete relationships, self-confidence, and psychological wellbeing: The role of perceived and received coach support. *European Journal of Sport Science*, 25(1), e12226.
- Cowan, D. T., Taylor, I. M., McEwan, H. E., & Baker, J. S. (2012). Bridging the gap between self-determination theory and coaching soccer to disengaged youth. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(4), 361–374.
- Crane, J., & Temple, V. (2015). A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European physical education review*, 21(1), 114-131.
- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2007). Athlete burnout: A longitudinal qualitative study. *The Sport Psychologist*, 21(1), 1–20.
- Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3), 593–623.
- Cross, S. E., & Madson, L. (1997). Models of the self: self-construals and gender. *Psychological bulletin*, 122(1), 5.
- Cross, S. E., Bacon, P. L., & Morris, M. L. (2000). The relational-interdependent self-construal and relationships. *Journal of personality and social psychology*, 78(4), 791.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). Adolescents' self-esteem: A study on the self-esteem of adolescents. *Yayınlanmamış uzmanlık tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara*.
- Dale, J., & Weinberg, R. S. (1989). The relationship between coaches' leadership style and burnout. *The sport psychologist*, 3(1), 1-13.
- Davis, L., & Jowett, S. (2014). Coach–athlete attachment and the quality of the coach–athlete relationship: Implications for athlete's well-being. *Journal of sports sciences*, 32(15), 1454-1464.
- Day, N. E., & Porter, T. H. (2018). Lacerations of the soul: Rejection-sensitive business school faculty and perceived publication performance. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 25(1), 101-115.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality, 19*(2), 109-134.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The " what" and " why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry, 11*(4), 227-268.
- DeFreese, J. D., & Smith, A. L. (2014). Athlete social support, negative social interactions, and psychological health across a competitive sport season. *Journal of sport and exercise psychology, 36*(6), 619-630.
- DeFreese, J. D., & Smith, A. L. (2013). Teammate social support, burnout, and self-determined motivation in collegiate athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 14*(2), 258–265.
- De Francisco, C., Arce, C., del Pilar Vílchez, M., & Vales, Á. (2016). Antecedents and consequences of burnout in athletes: Perceived stress and depression. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 16*(3), 239–246.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied psychology, 86*(3), 499.
- Demircioğlu, Z. (2020). Çocuklar İçin Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Nesne Psikoloji Dergisi, 8*(19), 383–398.
- Dickerson, S. S., Gruenewald, T. L., & Kemeny, M. E. (2004). When the social self is threatened: Shame, physiology, and health. *Journal of personality, 72*(6), 1191-1216.
- Downey, G., & Feldman, S. I. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*(6), 1327–1343.
- Downey, G., Khouri, H., & Feldman, S. I. (1997). Early interpersonal trauma and later adjustment: The mediational role of rejection sensitivity.
- Downey, G., Lebolt, A., Rincón, C., & Freitas, A. L. (1998). Rejection sensitivity and children's interpersonal difficulties. *Child Development, 69*(4), 1074–1091.

- Downey, G., Mougios, V., Ayduk, O., London, B. E., & Shoda, Y. (2004). Rejection sensitivity and the defensive motivational system: Insights from the startle response to rejection cues. *Psychological Science, 15*(10), 668-673.
- Dubuc-Charbonneau, N., & Durand-Bush, N. (2015). Moving to action: The effects of a self-regulation intervention on the stress, burnout, well-being, and self-regulation capacity levels of university student-athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology, 9*(2), 173–192.
- Duda, J. L., & Appleton, P. R. (2016). Empowering and disempowering coaching climates: Conceptualization, measurement considerations, and intervention implications. In *Sport and exercise psychology research* (pp. 373-388). Academic Press.
- Dweck, C. S. (2013). *Self-theories: Their role in motivation, personality, and development*. Psychology press.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International journal of behavioral nutrition and physical activity, 10*, 1-21.
- Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2004). Why rejection hurts: a common neural alarm system for physical and social pain. *Trends in cognitive sciences, 8*(7), 294-300.
- Eklund, R. C., & DeFreese, J. D. (2015). Athlete burnout: What we know, what we could know, and how we can find out more. *International Journal of Applied Sports Sciences, 27*(2), 63–75.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis* (Vol. 68). Norton.
- Fabes, R. A., Carlo, G., Kupanoff, K., & Laible, D. (1999). Early adolescence and prosocial/moral behavior I: The role of individual processes. *The Journal of Early Adolescence, 19*(1), 5-16.

- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A. G. (2009). Statistical power analyses using G\* Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior research methods*, 41(4), 1149-1160.
- Felton, L., & Jowett, S. (2013). Attachment and well-being: The mediating effects of psychological needs satisfaction within the coach–athlete and parent–athlete relational contexts. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(1), 57-65.
- Fiedler, F. E. (1967). *A Theory Of Leadership Effectiveness*. McGraw-Hill Series In Management.
- Friedman, I. A. (2000). Burnout in teachers: Shattered dreams of impeccable professional performance. *Journal of clinical psychology*, 56(5), 595-606.
- Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2008). Examining adolescent sport dropout and prolonged engagement from a developmental perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 318–333.
- Fraser-Thomas, J. L., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical education & sport pedagogy*, 10(1), 19-40.
- Freeman, P., & Rees, T. (2010). Perceived social support from team-mates: Direct and stress-buffering effects on self-confidence. *European Journal of Sport Science*, 10(1), 59–67.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165.
- García-Sierra, R., Fernández-Castro, J., & Martínez-Zaragoza, F. (2016). Relationship between job demand and burnout in nurses: does it depend on work engagement?. *Journal of Nursing Management*, 24(6), 780-788.
- Gardner, D. E., Shields, D. L. L., Bredemeier, B. J. L., & Bostrom, A. (1996). The relationship between perceived coaching behaviors and team cohesion among baseball and softball players. *The Sport Psychologist*, 10(4), 367-381.
- Gerber, M., Lang, C., Feldmeth, A. K., Elliot, C., Brand, S., Holsboe-Trachsler, E., & Pühse, U. (2018). Burnout and mental health in Swiss vocational students: The

- moderating role of physical activity. *Journal of Research on Adolescence*, 25(1), 63–74.
- Golkar, A., Johansson, E., Kasahara, M., Osika, W., Perski, A., & Savic, I. (2014). The influence of work-related chronic stress on the regulation of emotion and on functional connectivity in the brain. *PLoS one*, 9(9), e104550.
- González-García, H., Martinent, G., & Trinidad Morales, A. (2019). Perceived coach leadership profiles and relationship with burnout, coping, and emotions. *Frontiers in psychology*, 10, 1785.
- Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: Current status and future directions. *International review of sport and exercise psychology*, 1(1), 58-78.
- Gould, D., Collins, K., Lauer, L., & Chung, Y. (2007). Coaching life skills through football: A study of award winning high school coaches. *Journal of applied sport psychology*, 19(1), 16-37.
- Goldsmith, D. J. (2004). *Communicating social support*. Cambridge University Press.
- Grossi, G., Perski, A., Evengård, B., Blomkvist, V., & Orth-Gomér, K. (2003). Physiological correlates of burnout among women. *Journal of psychosomatic research*, 55(4), 309-316.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Development and preliminary validation of a mental toughness inventory for Australian football. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 201-209.
- Gucciardi, D. F., Stamatis, A., & Ntoumanis, N. (2017). Controlling coaching and athlete thriving in elite adolescent netballers: The buffering effect of athletes' mental toughness. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20(8), 718-722. eee
- Gustafsson, H., Kenttä, G., & Hassmén, P. (2011). Athlete burnout: An integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 3-24.

- Gustafsson, H., DeFreese, J. D., & Madigan, D. J. (2017). Athlete burnout: Review and recommendations. *Current opinion in psychology*, 16, 109-113.
- Gustafsson, H., Madigan, D. J., & Lundkvist, E. (2018). Burnout in athletes. *Handbuch stressregulation und sport*, 489-504.
- Gyurak, A., & Ayduk, Ö. (2008). Resting respiratory sinus arrhythmia buffers against rejection sensitivity via emotion control. *Emotion*, 8(4), 458.
- Jauvin, F., Massaro, S., Coulombe, P., Brouillette, J., & Forest, J. (2025). "Beating as one": the effect of coaches' behaviors on athletes' psychobiological wellbeing through the lens of self-determination theory. *Motivation and Emotion*, 1-20.
- Josephs, R. A., Markus, H. R., & Tafarodi, R. W. (1992). Gender and self-esteem. *Journal of personality and social psychology*, 63(3), 391.
- Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2004). The coach–athlete relationship questionnaire (CART-Q): Development and initial validation. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 14(4), 245-257.
- Harter, S. (2012). Self-perception profile for adolescents: Manual and questionnaires. *Denver, CO: Univeristy of Denver, Department of Psychology*, 31-45.
- Harter, S., & Leahy, R. L. (2001). The construction of the self: A developmental perspective.
- Harter, S. (2015). The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations. Guilford Publications.
- Hayes, A. F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical mediation analysis in the new millennium. *Communication monographs*, 76(4), 408-420.
- Hayes, A. F. (2013). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach. Guilford Press.
- Hayes, A. F., Montoya, A. K., & Rockwood, N. J. (2017). The analysis of mechanisms and their contingencies: PROCESS versus structural equation modeling. *Australasian Marketing Journal*, 25(1), 76–81.

- Hemphill, J. K. (1957). Development of the leader behavior description questionnaire. *Leader behavior; its description and measurements*.
- Hersey, P., & Blanchard, K. H. (1969). Management of organizational behavior: Utilizing human resources.
- Hersey, P., & Blanchard, K. H. (1997). Situational leadership. In *Dean's Forum* (Vol. 12, No. 2, p. 5).
- Hetrick, A. L., Spoelma, T. M., Newton, D. W., & Romney, A. C. (2025). "You Don't Want My Help?" The Negative and Positive Consequences of Help Offer Rejection. *Journal of Management*, 51(5), 1974-2009.
- Hill, A. P., Hall, H. K., & 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.
- Hodge, K., Lonsdale, C., & Ng, J. Y. (2008). Burnout in elite rugby: Relationships with basic psychological needs fulfilment. *Journal of sports sciences*, 26(8), 835-844.
- Hofstede, G. (2001). Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions and organizations across nations. Sage publications.
- Hollembek, J., & Amorose, A. J. (2005). Perceived coaching behaviors and college athletes' intrinsic motivation: A test of self-determination theory. *Journal of applied sport psychology*, 17(1), 20-36.
- Holmberg, P. M., & Sheridan, D. A. (2013). Self-determined motivation as a predictor of burnout among college athletes. *The Sport Psychologist*, 27(2), 177-187.
- Holt, N. L., & Neely, K. C. (2011). Positive youth development through sport: A review. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 6(2), 299-316.
- Holt, N. L., & Hoar, S. D. (2006). The multidimensional construct of social support. *Literature reviews in sport psychology*, 199-225.
- Horn, T. S. (1992). Leadership effectiveness in the sport domain.
- Horn, T. S. (2008). Coaching effectiveness in the sport domain.

- Horn, T. S. (2004). Developmental Perspectives on Self-Perceptions in Children and Adolescents. In M. R. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 101–143). Fitness Information Technology.
- Horn, T. S. (2002). *Advances in sport psychology* (2nd ed.). Human Kinetics.
- House, R. J., Hanges, P. J., Javidan, M., Dorfman, P. W., & Gupta, V. (Eds.). (2004). *Culture, leadership, and organizations: The GLOBE study of 62 societies*. Sage publications.
- Hu, Q., Li, P., Jiang, B., & Liu, B. (2023). Impact of a controlling coaching style on athletes' fear of failure: Chain mediating effects of basic psychological needs and sport commitment. *Frontiers in psychology, 14*, 1106916.
- House, R. J. (1971). A path goal theory of leader effectiveness. *Administrative science quarterly, 321-339*.
- Isoard-Gauthier, S., Guillet-Descas, E., & Lemyre, P. N. (2012). A prospective study of the influence of perceived coaching style on burnout propensity in high-level young athletes: Using a self-determination theory perspective. *The Sport Psychologist, 26(2)*, 282–298
- Isoard-Gauthier, S., Trouilloud, D., Gustafsson, H., & Guillet-Descas, E. (2016). Associations between the perceived quality of the coach-athlete relationship and athlete burnout: An examination of the mediating role of achievement goals. *Psychology of Sport and Exercise, 22*, 210–217.
- Ikiz, F. E., & Cakar, F. S. (2010). Perceived social support and self-esteem in adolescence. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 5*, 2338-2342.
- Jiahao, L., & Jing, L. (2024). Examining the link between coach-athlete relationship and athlete burnout among college soccer players: the mediating role of training satisfaction. *Frontiers in Psychology, 15*, 1409609.
- Jin, H., Kim, S., Love, A., Jin, Y., & Zhao, J. (2022). Effects of leadership style on coach-athlete relationship, athletes' motivations, and athlete satisfaction. *Frontiers in Psychology, 13*, 1012953.

- Jowett, S. (2017). Coaching effectiveness: The coach–athlete relationship at its heart. *Current opinion in psychology, 16*, 154-158.
- Jowett, G. E., Hill, A. P., Hall, H. K., & Curran, T. (2016). Perfectionism, burnout and engagement in youth sport: The mediating role of basic psychological needs. *Psychology of Sport and Exercise, 24*, 18-26.
- Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete–coach relationship. *Psychology of sport and exercise, 4*(4), 313-331.
- Jowett, S., & Poczwardowski, A. (2007). Understanding the coach-athlete relationship.
- Judge, L. W., Bell, R. J., Theodore, R., Simon, L., & Bellar, D. (2012). An exploratory examination of burnout in NCAA Division II athletes. *Journal of Intercollegiate Sport, 5*(2), 230–240.
- Judge, T. A., Piccolo, R. F., & Ilies, R. (2004). The forgotten ones? The validity of consideration and initiating structure in leadership research. *Journal of Applied Psychology, 89*(1), 36–51.
- Kegelaers, J., & Wylleman, P. (2019). Exploring the coach's role in fostering resilience in elite athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 8*(3), 239.
- Kelecek, S., Kara, F. M., Kazak Çetinkalp, Z., & Aşçı, F. H. (2016). Sporcu Tükenmişlik Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi, 27*(2), 49–61.
- Kelley, B. C., Eklund, R. C., & Ritter-Taylor, M. (1999). Stress and burnout among collegiate tennis coaches. *Journal of sport and exercise psychology, 21*(2), 113-130.
- Kellmann, M. (2010). Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring. *Scandinavian journal of medicine & science in sports, 20*, 95-102.
- Kerr, G., & Stirling, A. (2019). Where is safeguarding in sport psychology research and practice?. *Journal of Applied Sport Psychology, 31*(4), 367-384.

- Khan, H. G. A., Chughtai, M. S., Bashir, A., & Paracha, U. K. (2019). *Rejection Sensitivity and Job Performance: Workplace Loneliness as Mediator and Emotional Culture of Companionate Love as Moderator*. *Pakistan Journal of Commerce and Social Sciences*, 13(4), 997–1016.
- Kniffin, K. M., Narayanan, J., Anseel, F., Antonakis, J., Ashford, S. P., Bakker, A. B., & Vugt, M. V. (2021). COVID-19 and the workplace: Implications, issues, and insights for future research and action. *American psychologist*, 76(1), 63.
- Kristensen, T. S., Borritz, M., Villadsen, E., & Christensen, K. B. (2005). The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout. *Work & stress*, 19(3), 192-207.
- Kristiansen, E., Roberts, G. C., & Sisjord, M. K. (2012). Coping with negative media content: The experiences of professional football goalkeepers. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(4), 295–307.
- Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (Vol. 464). Springer.
- Leary, M. R. (2001). Toward a conceptualization of interpersonal rejection.
- Leiter, M. P., & Maslach, C. (2016). Latent burnout profiles: A new approach to understanding the burnout experience. *Burnout research*, 3(4), 89-100.
- Leiter, M. P., & Maslach, C. (1988). The impact of interpersonal environment on burnout and organizational commitment. *Journal of Organizational Behavior*, 9(4), 297–308.
- Levy, S. R., Ayduk, Ö., & Downey, G. (2001). Rejection sensitivity and the processing of ambiguous social information. In M. Leary (Ed.), *Interpersonal Rejection* (pp. 251–289).
- Lewin, K., Lippitt, R., & White, R. K. (1939). Patterns of aggressive behavior in experimentally created “social climates”. *The Journal of social psychology*, 10(2), 269-299.
- London, B., Downey, G., Bonica, C., & Paltin, I. (2007). Social causes and consequences of rejection sensitivity. *Journal of Research on Adolescence*, 17(3), 481-506.

- Li, C., Zhu, Y., Zhang, M., Gustafsson, H., & Chen, T. (2013). Mindfulness and athlete burnout: A prospective study of adolescent athletes. *Athletic Insight*, 5(4), 308–320.
- Likert, R. (1961). New patterns of management.
- Liu, R., Wang, S., & Li, J. (2025). How coach leadership behavior influences athletes' performance: the chain-mediated role of the coach-athlete relationship and psychological fatigue. *Frontiers in Psychology*, 15, 1500867.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. (2009). Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective. *Journal of sports sciences*, 27(8), 785-795.
- Lu, F. J., Lee, W. P., Chang, Y. K., Chou, C. C., Hsu, Y. W., Lin, J. H., & Gill, D. L. (2016). Interaction of athletes' resilience and coaches' social support on the stress-burnout relationship: A conjunctive moderation perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 202-209.
- Lundkvist, E., Gustafsson, H., Hjälml, S., & Hassmén, P. (2012). An interpretative phenomenological analysis of burnout and recovery in elite soccer coaches. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 4(3), 400-419.
- Lyu, M., Xiong, Y., Wang, H., Yang, L., Chen, J., & Ren, P. (2025). Why rejection sensitivity leads to adolescents' loneliness: Differential exposure, reactivity, and exposure-reactivity models. *Journal of Adolescence*, 97(1), 137-147.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of sports science*, 21(11), 883-904.
- Mahalik, J. R., Burns, S. M., & Syzdek, M. (2007). Masculinity and perceived normative health behaviors as predictors of men's health behaviors. *Social science & medicine*, 64(11), 2201-2209.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Cultural variation in the self-concept. In *The self: Interdisciplinary approaches* (pp. 18-48). New York, NY: Springer New York.

- Mariani, A. M., Piccini, L., & Melchiori, F. M. (2021). The influence of coaches' leadership style on self-esteem and sport motivation in adolescent athletes. *Italian Journal of Health Education, Sport and Inclusive Didactics*, 5(2).
- Marston, E. G., Hare, A., & Allen, J. P. (2010). Rejection sensitivity in late adolescence: Social and emotional sequelae. *Journal of research on adolescence*, 20(4), 959-982.
- Mruk, C. J. (2006). *Self-esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem*. Springer Publishing Company.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2000). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. John Wiley & Sons.
- Maslach, C. (1978). Job burnout: How people cope. *Public Welfare*, 36(2), 56-58.
- Maslach, C. (2003). Job burnout: New directions in research and intervention. *Current Directions in Psychological Science*, 12(5), 189-192.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), 99-113.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World psychiatry*, 15(2), 103-111.
- McDonald, K. L., Bowker, J. C., Rubin, K. H., Laursen, B., & Duchene, M. S. (2010). Interactions between rejection sensitivity and supportive relationships in the prediction of adolescents' internalizing difficulties. *Journal of youth and adolescence*, 39, 563-574.
- McDougall, P., Hymel, S., Vaillancourt, T., & Mercer, L. (2001). The consequences of childhood peer rejection. In M. R. Leary (Ed.), *Interpersonal Rejection* (pp. 213-247).

- McLachlan, J., Zimmer-Gembeck, M. J., & McGregor, L. (2010). Rejection sensitivity in childhood and early adolescence: Peer rejection and protective effects of parents and friends. *Journal of Relationships Research, 1*(1), 31-40.
- Melamed, S., Shirom, A., Toker, S., Berliner, S., & Shapira, I. (2006). Burnout and risk of cardiovascular disease: Evidence, possible causal paths, and promising research directions. *Psychological Bulletin, 132*(3), 327–353.
- Mellano, K. T., & Pacewicz, C. (2023). The influence of social support provider on adolescent athlete burnout and engagement. *Journal of Clinical Sport Psychology, 17*(4), 429-448.
- Mommersteeg, P. M., Heijnen, C. J., Kavelaars, A., & Van Doornen, L. J. (2006). Immune and endocrine function in burnout syndrome. *Psychosomatic medicine, 68*(6), 879-886.
- Morales-Sánchez, V., Crespillo-Jurado, M., Jiménez-López, D., Morillo-Baro, J. P., Hernández-Mendo, A., & Reigal, R. E. (2020). Relationships between controlling interpersonal coaching style, basic psychological need thwarting, and burnout, in adolescent soccer players. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(13), 4909.
- Moreno-Murcia, J. A., Huéscar Hernández, E., Conte Marín, L., & Nuñez, J. L. (2019). Coaches' motivational style and athletes' fear of failure. *International journal of environmental research and public health, 16*(9), 1563.
- Morano, M., Robazza, C., Ruiz, M. C., & Bortoli, L. (2022). Sport participation in early and middle adolescence: the interplay between self-perception and psychobiosocial experiences in predicting burnout symptoms. *Frontiers in psychology, 13*, 855179.
- Moore, B. V. (1927). The May conference on leadership. *Personnel Journal, 6*(124), 50-74.
- Murray, R. M., Hartley, C., & Coffee, P. (2023). Only my group will do: Evidence that social support protects athletes from burnout when they identify with those who provide it. *Psychology of Sport and Exercise, 69*, 102508.

- Northouse, P. G. (2019). *Leadership: Theory and practice* (8th ed.). SAGE Publications.
- Northouse, P. G. (2025). *Leadership: Theory and practice*. Sage publications.
- Olympiou, A., Jowett, S., & Duda, J. L. (2008). The psychological interface between the coach-created motivational climate and the coach-athlete relationship in team sports. *The sport psychologist, 22*(4), 423-438.
- Olusoga, P., Bentzen, M., & Kentta, G. (2019). Coach burnout: A scoping review. *International Sport Coaching Journal, 6*(1), 42-62.
- O'Neil, L., & Hodge, K. (2020). Commitment in sport: The role of coaching style and autonomous versus controlled motivation. *Journal of Applied Sport Psychology, 32*(6), 607-617.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2013). Understanding the link between low self-esteem and depression. *Current directions in psychological science, 22*(6), 455-460.
- Pacewicz, C. E., Mellano, K. T., & Smith, A. L. (2018). A meta-analytic review of the relationship between social constructs and athlete burnout. *Psychology of Sport and Exercise, 36*, 89–100.
- Pensgaard, A. M., & Roberts, G. C. (2002). Elite athletes' experiences of the motivational climate: The coach matters. *Scandinavian journal of medicine & science in sports, 12*(1), 54-59.
- Pietrzak, J., Downey, G., & Ayduk, O. (2005). Rejection sensitivity as an interpersonal vulnerability. *Interpersonal cognition, 62*-84.
- Plato, C. (2007). *The republic* (D. Lee, Trans.).
- Platt, B., Kadosh, K. C., & Lau, J. Y. (2013). The role of peer rejection in adolescent depression. *Depression and anxiety, 30*(9), 809-821.
- Preacher, K. J., & Kelley, K. (2011). Effect size measures for mediation models: quantitative strategies for communicating indirect effects. *Psychological methods, 16*(2), 93.
- Pfeifer, J. H., & Berkman, E. T. (2018). The development of self and identity in adolescence: Neural evidence and implications for a value-based choice

- perspective on motivated behavior. *Child development perspectives*, 12(3), 158-164.
- Preti, E., Casini, E., Richetin, J., De Panfilis, C., & Fontana, A. (2020). Cognitive and emotional components of rejection sensitivity: Independent contributions to adolescent self-and interpersonal functioning. *Assessment*, 27(6), 1230-1241.
- Price, M. S., & Weiss, M. R. (2000). Relationships among coach burnout, coach behaviors, and athletes' psychological responses. *The Sport Psychologist*, 14(4), 391-409.
- Pulido, J. J., López-Gajardo, M. A., Ponce-Bordón, J. C., Vaquero-Solís, M., & Leo, F. M. (2022). Does coaches' satisfaction with the team determine their interpersonal style? The mediating role of basic psychological needs. *European Journal of Sport Science*, 22(2), 248-256.
- Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of sport and exercise psychology*, 19(4), 396-417.
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23(4), 281-306.
- Ragelienė, T. (2016). Links of adolescents identity development and relationship with peers: A systematic literature review. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 25(2), 97.
- Rees, T. (2016). Social support in sport psychology. In *Routledge international handbook of sport psychology* (pp. 505-515). Routledge.
- Rees, T., & Hardy, L. (2000). An investigation of the social support experiences of high-level sports performers. *The sport psychologist*, 14(4), 327-347.
- Rees, T., & Hardy, L. (2004). Matching social support with stressors: Effects on factors underlying performance in tennis. *Psychology of sport and exercise*, 5(3), 319-337.

- Rees, T., Mitchell, I., Evans, L., & Hardy, L. (2010). Stressors, social support and psychological responses to sport injury in high-and low-performance standard participants. *Psychology of Sport and Exercise, 11*(6), 505-512.
- Rees, T., Ingledew, D. K., & Hardy, L. (1999). Social support dimensions and components of performance in tennis. *Journal of Sports Sciences, 17*(5), 421-429.
- Reinboth, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and emotion, 28*(3), 297-313.
- Riemer, H. A., & Chelladurai, P. (1995). Leadership and satisfaction in athletics. *Journal of sport and exercise psychology, 17*(3), 276-293.
- Rogers, C. R. (1959). *A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships: As developed in the client-centered framework* (Vol. 3, pp. 184-256). New York: McGraw-Hill.
- Romero-Canyas, R., Downey, G., Berenson, K., Ayduk, O., & Kang, N. J. (2010). Rejection sensitivity and the rejection–hostility link in romantic relationships. *Journal of personality, 78*(1), 119-148.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist, 55*(1), 68.
- Salyers, M. P., Bonfils, K. A., Luther, L., Firmin, R. L., White, D. A., Adams, E. L., & Rollins, A. L. (2017). The relationship between professional burnout and quality and safety in healthcare: A meta-analysis. *Journal of General Internal Medicine, 32*(4), 475–482.

- Schaufeli, W. B., & Taris, T. W. (2005). The conceptualization and measurement of burnout: Common ground and worlds apart. *Work & stress, 19*(3), 256-262.
- Schinke, R. J., Hanrahan, S. J., & Catina, P. (2009). Introduction to cultural sport psychology.
- Serpa, S. O. D. C. (1999). Relationship coach-athlete: outstanding trends in European research. *Motricidade humana: portuguese journal of human performances studies, 7*-19.
- Shanafelt, T. D., Hasan, O., Dyrbye, L. N., Sinsky, C., Satele, D., Sloan, J., & West, C. P. (2015). Changes in burnout and satisfaction with work-life balance in physicians and the general US working population between 2011 and 2014. *In Mayo clinic proceedings* (Vol. 90, No. 12, pp. 1600-1613). Elsevier.
- Sheridan, D., Coffee, P., & Lavallee, D. (2014). A systematic review of social support in youth sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 7*(1), 198-228.
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2007). Dimensions of teacher self-efficacy and relations with strain factors, perceived collective teacher efficacy, and teacher burnout. *Journal of educational psychology, 99*(3), 611.
- Smart Richman, L., & Leary, M. R. (2009). Reactions to discrimination, stigmatization, ostracism, and other forms of interpersonal rejection: a multimotive model. *Psychological review, 116*(2), 365.
- Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of sport and exercise psychology, 8*(1), 36-50.
- Smith, M. J., Arthur, C. A., Hardy, J., Callow, N., & Williams, D. (2013). Transformational leadership and task cohesion in sport: The mediating role of intrateam communication. *Psychology of sport and exercise, 14*(2), 249-257.
- Smith, R. E., & Smoll, F. L. (1990). Self-esteem and children's reactions to youth sport coaching behaviors: A field study of self-enhancement processes. *Developmental psychology, 26*(6), 987.

- Smith, N., Tessier, D., Tzioumakis, Y., Quested, E., Appleton, P., Sarrazin, P., ... & Duda, J. L. (2015). Development and validation of the multidimensional motivational climate observation system. *Journal of sport and exercise psychology*, 37(1), 4-22.
- Smoll, F. L., & Smith, R. E. (1989). Leadership behaviors in sport: a theoretical model and research paradigm 1. *Journal of applied social psychology*, 19(18), 1522-1551.
- Smoll, F. L., Smith, R. E., Barnett, N. P., & Everett, J. J. (1993). Enhancement of children's self-esteem through social support training for youth sport coaches. *Journal of applied psychology*, 78(4), 602.
- Stadvec, J. (2009). The Effects of Sports Involvement and Coaching Styles on Self-Esteem, Self-Perception, and Mental Development on Adolescent Athletes. *Perspectives*, 1(1), 15.
- Stebbing, J., Taylor, I. M., Spray, C. M., & Ntoumanis, N. (2011). Antecedents of perceived coach interpersonal behaviors: The coaching environment and coach psychological well- and ill-being. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33(2), 255–272
- Stein, J., Bloom, G. A., & Sabiston, C. M. (2012). Influence of perceived and preferred coach feedback on youth athletes' perceptions of team motivational climate. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(4), 484–490.
- Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in cognitive sciences*, 9(2), 69-74.
- Steinberg, L. D. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Steinberg, L., & Morris, A. S. (2001). Adolescent development. *Annual review of psychology*, 52(1), 83-110.
- Stogdill, R. M. (1948). Personal factors associated with leadership: A survey of the literature. *The Journal of psychology*, 25(1), 35-71.

- Stogdill, R. M. (1974). *Handbook of leadership: A survey of theory and research*. Free Press.
- Şenel, E., Yıldız, M., & Ulaş, E. (2018). Takıma İlişkin Elde Edilebilir Sosyal Destek Ölçeği: Türkçe uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(3), 123–134.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6. Baskı). MA: Pearson.
- Tafarodi, R. W., & Swann Jr, W. B. (1995). Self-linking and self-competence as dimensions of global self-esteem: initial validation of a measure. *Journal of personality assessment*, 65(2), 322-342.
- Tamminen, K. A., & Gaudreau, P. (2014). Coping, social support, and emotion regulation in teams. *In Group dynamics in exercise and sport psychology* (pp. 222-239). Routledge.
- Tamminen, K. A., & Holt, N. L. (2012). Adolescent athletes' learning about coping and the roles of parents and coaches. *Psychology of sport and exercise*, 13(1), 69-79.
- Tannenbaum, R., & Schmidt, W. H. (2017). How to choose a leadership pattern. *In Leadership perspectives* (pp. 75-84). Routledge.
- Tafarodi, R. W., & Swann Jr, W. B. (2001). Two-dimensional self-esteem: Theory and measurement. *Personality and Individual Differences*, 31(5), 653-673.
- Taylor, F. W. (1911). *The principles of scientific management*. Harper & Brothers.
- Taylor, S. E., Klein, L. C., Lewis, B. P., Gruenewald, T. L., Gurung, R. A., & Updegraff, J. A. (2000). Biobehavioral responses to stress in females: tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological review*, 107(3), 411.
- Tead, O. (1935). *The art of leadership*.
- Terry, P. C., & Howe, B. L. (1984). Coaching preferences of athletes. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 9(4), 188-193.

- Toros, T., & Tiryaki, Ş. (2006). Spor İçin Liderlik Ölçeği'nin Türk sporcular için geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1–12.
- Twenge, J. M., Baumeister, R. F., Tice, D. M., & Stucke, T. S. (2001). If you can't join them, beat them: effects of social exclusion on aggressive behavior. *Journal of personality and social psychology*, 81(6), 1058.
- Udry, E. (1997). Coping and social support among injured athletes following surgery. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(1), 71-90.
- Uhl-Bien, M., & Arena, M. (2018). Leadership for organizational adaptability: A theoretical synthesis and integrative framework. *The leadership quarterly*, 29(1), 89-104.
- Van Raalte, J. L., Cornelius, A. E., Andrews, S., Diehl, N. S., & Brewer, B. W. (2015). Mental health referral for student-athletes: Web-based education and training. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9(3), 197-212.
- Vealey, R. S., Armstrong, L., Comar, W., & Greenleaf, C. A. (1998). Influence of perceived coaching behaviors on burnout and competitive anxiety in female college athletes. *Journal of applied sport psychology*, 10(2), 297-318.
- Vella, S., Oades, L., & Crowe, T. (2011). The role of the coach in facilitating positive youth development: Moving from theory to practice. *Journal of applied sport psychology*, 23(1), 33-48.
- Vella, S. A., Oades, L. G., & Crowe, T. P. (2013). The relationship between coach leadership, the coach–athlete relationship, team success, and the positive developmental experiences of adolescent soccer players. *Physical education and sport pedagogy*, 18(5), 549-561.
- Yukl, G. (2008). How leaders influence organizational effectiveness. *The leadership quarterly*, 19(6), 708-722.
- Zadro, L., Williams, K. D., & Richardson, R. (2004). How low can you go? Ostracism by a computer is sufficient to lower self-reported levels of belonging, control, self-esteem, and meaningful existence. *Journal of Experimental Social Psychology*, 40(4), 560-567.

- Zarei, B., Yektayar, M., Veysi, K., & Khodamoradpor, M. (2020). Analysis of Psychological Factors in Phenomenon of Sport Ostracism. *Sport Psychology Studies*, 9(33), 253-272.
- Zimmer-Gembeck, M. J., Gardner, A. A., Hawes, T., Masters, M. R., Waters, A. M., & Farrell, L. J. (2021). Rejection sensitivity and the development of social anxiety symptoms during adolescence: A five-year longitudinal study. *International Journal of Behavioral Development*, 45(3), 204-215.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology* (8th ed.). Human Kinetics.
- Weiss, M. R., & Friedrichs, W. D. (1986). The influence of leader behaviors, coach attributes, and institutional variables on performance and satisfaction of collegiate basketball teams. *Journal of sport and exercise psychology*, 8(4), 332-346.
- Wentzel, K. R. (1998). Social relationships and motivation in middle school: The role of parents, teachers, and peers. *Journal of educational psychology*, 90(2), 202.
- William, E. A., Bulut, S., Rostami, M., Boltivets, S., Hajji, J., McDonnell, M., & Chikwe, C. (2024). Hydration Status and Self-Esteem as Predictors of Athlete Burnout: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Sport Studies for Health*, 7(3).
- Williams, K. D. (2009). Ostracism: A temporal need-threat model. *Advances in experimental social psychology*, 41, 275-314.
- Williams, K. D. (2007). Ostracism. *Annu. Rev. Psychol.*, 58(1), 425-452

## EK-1 ORJİNALLİK RAPORU

	<b>HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ</b> <b>SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ</b>	Doküman Kodu Form No.	FRM-YL-15
		Yayın Tarihi Date of Pub.	04.12.2023
	<b>FRM-YL-15</b> <b>Yüksek Lisans Tezi Orijinallik Raporu</b> <i>Master's Thesis Dissertation Originality Report</i>	Revizyon No Rev. No.	02
		Revizyon Tarihi Rev.Date	25.01.2024

**HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**SPOR VE EGZERSİZ PSİKOLOJİSİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA**

Tarih: 22.07.2025

Tez Başlığı: Otokratik Antrenör Liderlik Tarzı İle Tükenmişlik Arasındaki İlişki: Reddedilme Duyarlılığı, Benlik Değeri Ve Algılanan Sosyal Desteğin Aracı Rolü

Yukarıda başlığı verilen tezin a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 82 sayfalık kısmına ilişkin, 22/07/2025 tarihinde tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda işaretlenmiş filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezin benzerlik oranı % 10 'dur.

Uygulanan filtrelemeler\*:

- Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç.
- Kaynakça hariç
- Alıntılar hariç
- Alıntılar dâhil
- 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tezin herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumlarda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Gamze DOĞAN

<b>Öğrenci Bilgileri</b>	Ad-Soyad	Gamze DOĞAN
	Öğrenci No	N21132921
	Enstitü Anabilim Dalı	Spor ve Egzersiz Psikolojisi
	Programı	Spor ve Egzersiz Psikolojisi

**DANIŞMAN ONAYI**

Doç. Dr. Yasemin ABAYHAN  
UYGUNDUR.

\* Tez **Almanca** veya **Fransızca** yazılıyor ise bu kısımda tez başlığı **Tez Yazım Dilinde** yazılmalıdır.

\*\*Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları İkinci bölüm madde (4)/3'te de belirtildiği üzere: Kaynakça hariç, Alıntılar hariç/dahil, 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç (Limit match size to 5 words) filtreleme yapılmalıdır.

	<b>HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ</b> <b>SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ</b>	Doküman Kodu Form No.	FRM-YL-15
		Yayın Tarihi Date of Pub.	04.12.2023
	<b>FRM-YL-15</b> <b>Yüksek Lisans Tezi Orijinallik Raporu</b> <i>Master's Thesis Dissertation Originality Report</i>	Revizyon No Rev. No.	02
		Revizyon Tarihi Rev.Date	25.01.2024

<b>TO HACETTEPE UNIVERSITY</b>	
<b>GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES</b>	
<b>DEPARTMENT OF OF SPORT AND EXERCİSE PSYCHOLOGY</b>	
Date: 22/07/2025	
Thesis Title (In English): The Relationship Between Autocratic Coaching Leadership Style and Burnout: The Mediating Role of Rejection Sensitivity, Self-Esteem, and Perceived Social Support	
According to the originality report obtained by myself/my thesis advisor by using the Turnitin plagiarism detection software and by applying the filtering options checked below on 22/07/2025 for the total of 82 pages including the a) Title Page, b) Introduction, c) Main Chapters, and d) Conclusion sections of my thesis entitled above, the similarity index of my thesis is 10 %.	
Filtering options applied**:	
1. <input checked="" type="checkbox"/> Approval and Decleration sections excluded	
2. <input checked="" type="checkbox"/> References cited excluded	
3. <input checked="" type="checkbox"/> Quotes excluded	
4. <input type="checkbox"/> Quotes included	
5. <input checked="" type="checkbox"/> Match size up to 5 words excluded	
I hereby declare that I have carefully read Hacettepe University Graduate School of Social Sciences Guidelines for Obtaining and Using Thesis Originality Reports that according to the maximum similarity index values specified in the Guidelines, my thesis does not include any form of plagiarism; that in any future detection of possible infringement of the regulations I accept all legal responsibility; and that all the information I have provided is correct to the best of my knowledge.	
Kindly submitted for the necessary actions.	
Gamze DOĞAN	

<b>Student Information</b>	<b>Name-Surname</b>	Gamze DOĞAN
	<b>Student Number</b>	N21132921
	<b>Department</b>	Sport and Exercise Psychology
	<b>Programme</b>	Sport and Exercise Psychology

**SUPERVISOR'S APPROVAL**

Doç. Dr. Yasemin ABAYHAN

APPROVED.

\*\*As mentioned in the second part [article (4)/3] of the Thesis Dissertation Originality Report's Codes of Practice of Hacettepe University Graduate School of Social Sciences, filtering should be done as following: excluding refence, quotation excluded/included, Match size up to 5 words excluded.

## EK-2 ETİK KURUL İZNI

Tarih: 11/09/2024 14:30  
Sayı: E-66777842-300-00003753231



### HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMA ETİK KURULU

<u>TOPLANTI TARİHİ</u>	<u>TOPLANTI SAYISI</u>
10 Eylül 2024	2024/16

İlgi : 21.08.2024 tarihli ve E-12908312-300-00003717523 sayılı yazınız.

Enstitünüz Spor ve Egzersiz Psikolojisi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencilerinden **Gamze DOĞAN**'ın, **Doç. Dr. Yasemin ABAYHAN** danışmanlığında yürüteceği *“Ergen Sporcularda Otokratik Antrenör Liderlik Tarzı ile Tükenmişlik Arasındaki İlişki: Reddedilme Duyarlılığı, Benlik Değeri ve Algılanan Sosyal Desteğin Aracı Rolü”* başlıklı tez çalışması Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Etik Kurulunun **10 Eylül 2024** tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan **uygun bulunmuştur.**

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. İsmet KOÇ  
Kurul Başkanı

## EK-3 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Kaç yaşındasınız?

Cinsiyetinizi nedir?  Kadın  Erkek  Belirtmek istemiyorum

Spor branşınız nedir?

Kaç yıldır aynı spor branşı ile lisanslı olarak oynuyorsunuz?

Kaç yıldır şu anki antrenörünüz ile çalışmaktasınız?

Haftada kaç gün antrenman yapıyorsunuz?

## EK-4 SPOR İÇİN LİDERLİK ÖLÇEĞİ - SPORCUNUN LİDER (ANTRENÖR) DAVRANIŞINI ALGILAMASI FORMU

En son birlikte çalıştığınız antrenörünüzün değerlendirilmesidir. <b>Antrenörünüzün sizde bıraktığı izlenimle ilgili, kutuya çarpı şeklinde işaretleyiniz</b>		Her Zaman	Sık Sık	Ara Sıra	Nadiren	Hiçbir Zaman
<b>ANTRENÖRÜM;</b>						
1.	<b>Sporcuların kapasitelerini zorlamaları</b> için ne gerekiyorsa yapar.					
2.	Özel maçlarda, <b>stratejiler üzerine sporcuların</b> fikirlerini sorar.					
3.	Sporcuların <b>kişisel problemlerine</b> yardımcı olur.					
4.	İyi bir performans gösterdiğinde, <b>sporcuyla diğer sporcuların önünde över.</b>					
5.	Her sporcuya, <b>sporun teknik ve taktiklerini açıklar.</b>					
6.	Her <b>sporcu için ayrı ayrı antrenman planı hazırlar.</b>					
7.	<b>Grup üyeleri arasındaki sorunların çözümüne yardımcı olur</b>					
8.	<b>Sporcuların hatalarını düzeltmek için özel dikkat gösterir.</b>					
9.	Önemli konularda, sorun daha ileri gitmeden <b>grubun onayını alır.</b>					
10.	Sporcu işi bir iş yaptığında <b>bunu ona söyler.</b>					
11.	<b>Takım içindeki fonksiyonunun, bütün oyuncular tarafından anlaşılıp anlaşılmadığını sorar</b>					
12.	Kendi çalışmalarını <b>açıklamaz.</b>					

En son birlikte çalıştığınız antrenörünüzün değerlendirilmesidir. <b>Antrenörünüzün sizde bıraktığı izlenimle ilgili, kutuya çarpı şeklinde işaretleyiniz</b>		Her Zaman	Sık Sık	Ara Sıra	Nadiren	Hiçbir Zaman
<b>ANTRENÖRÜM;</b>						
13.	Sporcunun <b>kişisel sağlığına</b> dikkat eder.					
14.	<b>Spor becerilerini</b> her sporcuya <b>kişisel olarak</b> öğretir.					
15.	Karar alırken, sporcuların katılımına izin verir.					
16.	Bir sporcunun, iyi performansından dolayı <b>ödüllendirilmesi</b> konusuna dikkat çeker.					
17.	Neler yapılması gerektiği konusunda <b>plan yapar.</b>					
18.	Çalışmaları yönlendirirken, <b>sporcuların öneri sunmalarını</b> teşvik eder.					
19.	Sporculara <b>kişisel iyilikler</b> yapar.					
20.	Her sporcuya, <b>neleri yapması, neleri yapmaması</b> gerektiğini açıklar.					
21.	Sporcuların <b>kendi hedeflerini belirlemesine</b> izin verir.					
22.	Sporculara karşı hissettiği <b>sevgisini ifade</b> eder.					
23.	Her sporcunun görevini <b>en ince ayrıntısına</b> kadar yerine getireceğine <b>inanır.</b>					
24.	Hata yapsalar bile, her <b>sporcunun kendi yöntemini denemesine</b> izin verir.					
25.	Sporcuları, <b>kendisine güvenmeleri</b> için teşvik eder.					
26.	Her sporcunun <b>zayıf ve güçlü yönlerini</b> söyler.					

27.	Bir konuda uzlaşma sağlanmasını <b>reddeder.</b>					
28.	Bir sporcu, iyi bir performans gösterdiğinde onu <b>taktir eder.</b>					
En son birlikte çalıştığınız antrenörünüzün değerlendirilmesidir. <b>Antrenörünüzün</b> sizde bıraktığı izlenimle ilgili, kutuya <b>çarpı</b> şeklinde işaretleyiniz. <b>ANTRENÖRÜM;</b>		<b>Her Zaman</b>	<b>Sık Sık</b>	<b>Ara Sıra</b>	<b>Nadiren</b>	<b>Hiçbir Zaman</b>
29.	Her sporcuya her durumda neler yapılması gerektiğine dair <b>özel bilgiler verir.</b>					
30.	Önemli antrenörlük sorunları konusunda <b>sporcuların fikirlerini</b> alır.					
31.	Sporcuları, kendisiyle <b>yakın ve gayri resmi</b> bir ilişki kurmaları için cesaretlendirir.					
32.	Sporcuların çabalarını birbirleriyle <b>koordine etmek</b> için ne gerekiyorsa yapar.					
33.	Sporcuların antrenmanlarda <b>kendi hızlarında</b> çalışmalarına izin verir.					
34.	Sporcularla arasına <b>mesafe koyar.</b>					
35.	Her sporcunun <b>takıma katkısını açıklar.</b>					
36.	Sporcuları <b>evine davet eder.</b>					
37.	Bir şeyi hak ediyorsam, bu konuda <b>bana şans verir</b>					
38.	Sporculardan <b>ne beklediğini</b> ayrıntılı bir şekilde açıklar.					
39.	Sporcuların oyunda kullanacakları taktiklere <b>karar vermesine</b> müsaade eder.					
40.	Soru sormayı <b>engelleyecek</b> bir tavırdaki konuşur.					

## EK-5 SPORCU TÜKENMİŞLİK ÖLÇEĞİ

Yapmakta olduğunuz spor branşı hakkındaki hislerinizi göz önünde bulundurarak, aşağıdaki ifadelere ait yanıt niteliğindeki derecelendirmelerden size uygun olanı işaretleyiniz.

	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					

## EK-6 ÇOCUKLAR İÇİN REDDEDİLME DUYARLILIĞI ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıda açıklanan durumların her birinde kendinizi hayal ediniz ve her birinde nasıl hissedeceğinizi belirtiniz.

**1. Sizin için gerçekten önemli olan birine hediye almak istediğinizi, fakat yeterli paranız olmadığını farz ediniz. Bu yüzden, sınıfınızdaki bir çocuktan borç para istiyorsunuz. Çocuk, "Tamam, okuldan sonra beni ön kapının dışında bekle. Parayı getireceğim" diyor. Dışarıda beklerken, çocuğun gerçekten gelip gelmeyeceğini merak ediyorsunuz.**

a. O ANDA, çocuğun gelip gelmeyeceği konusunda ne kadar ENDİŞELİ hissederdiniz?					
Hiç endişeli hissetmezdim			Çok, çok endişeli hissederdim		
1	2	3	4	5	6
b. O ANDA, çocuğun gelip gelmeyeceği konusunda ne kadar ÖFKELİ hissederdiniz?					
Hiç öfkeli hissetmezdim			Çok, çok öfkeli hissederdim		
1	2	3	4	5	6
c. Sizce çocuk size parayı getirmek için gelecek mi?					
EVET!!!			HAYIR!!!		
1	2	3	4	5	6

**2. Bir gün, öğle arasında sınıftan ayrılan son kişi olduğunuzu hayal ediniz. Kafeteryaya gitmek üzere merdivenlerden aşağıya koşarken, birkaç çocuğun alt merdivenlerde fısıldaştıklarını duyuyorsunuz. SİZİN hakkınızda mı konuşuyorlar diye merak ediyorsunuz.**

a. O ANDA, çocukların sizi çekiştirip çekiştirmedikleri konusunda ne derecede ENDİŞELİ hissederdiniz?					
Hiç endişeli hissetmezdim			Çok, çok endişeli hissederdim		
1	2	3	4	5	6

O ANDA, çocukların sizi çekiştirip çekiştirmedikleri konusunda ne derecede ÖFKELİ hissederdiniz?					
Hiç öfkeli hissetmezdim			Çok, çok öfkeli hissedirdim		
1	2	3	4	5	6
c. Sizce sizinle ilgili kötü şeyler söylediler mi?					
EVET!!!			HAYIR!!!		
1	2	3	4	5	6

**3. Sınıfınızdaki bir çocuğun öğretmeninize sizin ona sataştığınızı söylediğini hayal ediniz. Siz yapmadığınızı söylüyorsunuz. Öğretmeniniz koridorda beklemenizi ve sizinle konuşacağını söylüyor. Siz öğretmeninizin size inanıp inanmayacağını merak ediyorsunuz.**

a. O ANDA, öğretmeninizin size inanıp inanmayacağı konusunda ne derecede ENDİŞELİ hissederdiniz?					
Hiç endişeli hissetmezdim			Çok, çok endişeli hissedirdim		
1	2	3	4	5	6
b. O ANDA, öğretmeninizin size inanıp inanmayacağı konusunda ne derecede ÖFKELİ hissederdiniz?					
Hiç öfkeli hissetmezdim			Çok, çok öfkeli hissedirdim		
1	2	3	4	5	6
c. Sizce öğretmeniniz size inanacak mı?					
EVET!!!			HAYIR!!!		
1	2	3	4	5	6

**4. Bir arkadaşınızla önceki gün gerçekten çok kötü bir kavga ettiğinizi hayal ediniz. Şu anda ciddi şekilde sorun yaşıyorsunuz ve arkadaşınızla konuşabilmeyi umuyorsunuz. Dersten sonra arkadaşınızı beklemeye ve onunla konuşmaya karar veriyorsunuz. Arkadaşınızın sizinle konuşmak isteyip istemeyeceğini merak ediyorsunuz.**

a. O ANDA, arkadaşınızın sizinle konuşmak ve sorununuzu dinlemek isteyip istemeyeceği konusunda ne derecede ENDİŞELİ hissederdiniz?					
Hiç endişeli hissetmezdim			Çok, çok endişeli hissederdim		
1	2	3	4	5	6
b. O ANDA, arkadaşınızın sizinle konuşmak ve sorununuzu dinlemek isteyip istemeyeceği konusunda ne derecede ÖFKELİ hissederdiniz?					
Hiç öfkeli hissetmezdim			Çok, çok öfkeli hissederdim		
1	2	3	4	5	6
c. Sizce arkadaşınız sizinle konuşmak ve sorununuzu dinlemek isteyecek mi?					
EVET!!!			HAYIR!!		
1	2	3	4	5	6

**5. Ünlü birinin okulunuzu ziyaret etmeye geleceğini hayal ediniz. Öğretmeniniz bu kişiyle tanışabilecek olan beş çocuk seçecek. Sizi seçip seçmeyeceğini merak ediyorsunuz.**

a. O ANDA, öğretmeninizin sizi seçip seçmeyeceği konusunda ne derecede ENDİŞELİ hissederdiniz?					
Hiç endişeli hissetmezdim			Çok, çok endişeli hissederdim		
1	2	3	4	5	6
b. O ANDA öğretmeninizin sizi seçip seçmeyeceği konusunda ne derecede ÖFKELİ hissederdiniz?					
Hiç öfkeli hissetmezdim			Çok, çok öfkeli hissederdim		
1	2	3	4	5	6
c. Sizce öğretmeniniz bu özel konukla tanışmak için SİZİ seçecek mi?					
EVET!!!			HAYIR!!		
1	2	3	4	5	6

**6. Bir yere yeni taşındığınızı hayal ediniz ve okuldan eve yürüyorsunuz. Keşke eve birlikte yürüyeceğim biri olsa diye düşünüyorsunuz. Önünüzde sınıftan başka bir çocuğun olduğunu görüyorsunuz ve bu çocuğa doğru yürümeye ve onunla konuşmaya karar veriyorsunuz. Ona yetişmek için acele ederken, sizinle konuşmak isteyip istemeyeceğini merak ediyorsunuz.**

a. O ANDA, onun sizinle konuşmak isteyip istemeyeceği konusunda ne derecede ENDİŞELİ hissederdiniz?					
Hiç endişeli hissetmezdim			Çok, çok endişeli hissederdim		
1	2	3	4	5	6
b. O ANDA onun sizinle konuşmak isteyip istemeyeceği konusunda ne derecede ÖFKELİ hissederdiniz?					
Hiç öfkeli hissetmezdim			Çok, çok öfkeli hissederdim		
1	2	3	4	5	6
c. Sizce çocuk sizinle konuşmak isteyecek mi?					
EVET!!!			HAYIR!!!		
1	2	3	4	5	6

**7. Şimdi yine sınıfta olduğunuzu hayal ediniz. Öğretmeniniz sınıf için bir parti düzenlemeye yardım edecek bir gönüllü istiyor. Bir sürü çocuk elini kaldırıyor ve öğretmen SİZİ seçecek mi diye merak ediyorsunuz.**

a. O ANDA öğretmeninizin sizi seçip seçmeyeceği konusunda ne derecede ENDİŞELİ hissederdiniz?					
Hiç endişeli hissetmezdim			Çok, çok endişeli hissederdim		
1	2	3	4	5	6
b. O ANDA öğretmeninizin sizi seçip seçmeyeceği konusunda ne derecede ÖFKELİ hissederdiniz?					
Hiç öfkeli hissetmezdim			Çok, çok öfkeli hissederdim		
1	2	3	4	5	6
c. Sizce öğretmen SİZİ seçecek mi?					

EVET!!!					HAYIR!!	
1	2	3	4	5	6	

**8. Bugünün Cumartesi olduğunu ve eve aileniz için yiyecek taşıdığınızı hayal ediniz. Çok fazla yağmur yağıyor ve siz de eve HIZLICA varmak istiyorsunuz. Birdenbire elinizdeki poşet yırtılıyor. Tüm yiyecekler yere saçılıyor. Kafanızı kaldırdığınızda sizin sınıftan birkaç çocuğun hızlı hızlı yürüdüklerini görüyorsunuz. Durup size yardım edecekler mi diye merak ediyorsunuz.**

a. O ANDA, o çocukların durup size yardım edip etmeyecekleri konusunda ne derecede ENDİŞELİ hissederdiniz?						
Hiç endişeli hissetmezdim				Çok, çok endişeli hissederdim		
1	2	3	4	5	6	
b. O ANDA, o çocukların durup size yardım edip etmeyecekleri konusunda ne derecede ÖFKELİ hissederdiniz?						
Hiç öfkeli hissetmezdim				Çok, çok öfkeli hissederdim		
1	2	3	4	5	6	
c. Sizce çocuklar size yardım etmeyi teklif edecekler mi?						
EVET!!!					HAYIR!!!	
1	2	3	4	5	6	

**9. Taşındığınızı ve yeni bir okula başlayacağınızı varsayınız. Bu okulda öğretmen çocukların hafta sonu oynamak için bir bilgisayar oyunu alıp götürmelerine izin veriyor. Şimdiye kadar her hafta, başkasının bu oyunu alıp eve götürdüğünü gördünüz. Öğretmeninize, bu oyunu bu kez SİZİN götürüp götürmeyeceğinizi sormaya karar veriyorsunuz. Öğretmeninizin izin verip vermeyeceğini merak ediyorsunuz.**

a. O ANDA, öğretmeninizin bu sefer bilgisayar oyununu sizin götürmenize izin verip vermeyeceği konusunda ne derecede ENDİŞELİ hissederdiniz?						
Hiç endişeli hissetmezdim				Çok, çok endişeli hissederdim		
1	2	3	4	5	6	

b. O ANDA, öğretmeninizin bu sefer bilgisayar oyununu sizin götürmenize izin verip vermeyeceği konusunda ne derecede ÖFKELİ hissederdiniz?					
Hiç öfkeli hissetmezdim			Çok, çok öfkeli hissederdim		
1	2	3	4	5	6
c. Sizce öğretmeniniz bilgisayar oyununu bu sefer sizin götürmenize izin verecek mi?					
EVET!!!			HAYIR!!		
1	2	3	4	5	6

**10. Yine sınıfta olduğunuzu hayal ediniz ve herkes özel bir projede birlikte çalışmak üzere altı farklı gruba ayrılıyor. Siz olduğunuz yerde oturuyor ve diğer çocukların gruplara seçilmesini izliyorsunuz. Beklerken, çocukların sizi grupları için isteyip istemeyeceklerini merak ediyorsunuz.**

a. O ANDA, sizi seçip seçmeyecekleri konusunda ne derecede ENDİŞELİ hissederdiniz?					
Hiç endişeli hissetmezdim			Çok, çok endişeli hissederdim		
1	2	3	4	5	6
b. O ANDA, sizi seçip seçmeyecekleri konusunda ne derecede ÖFKELİ hissederdiniz?					
Hiç öfkeli hissetmezdim			Çok, çok öfkeli hissederdim		
1	2	3	4	5	6
c. Sizce sınıfınızdaki çocuklar kendi grupları için size seçecekler mi?					
EVET!!!			HAYIR!!!		
1	2	3	4	5	6

**11. Ailenizin yeni bir mahalleye taşındığını ve yeni bir okula gidiyor olduğunuzu hayal ediniz. Ertesi gün büyük bir matematik sınavı var ve gerçekten çok endişelisiniz çünkü şu matematikten hiç anlamıyorsunuz! Dersten sonra beklemeye ve öğretmeninizle konuşmaya karar veriyorsunuz. Size yardım etmeyi teklif edecek mi diye merak ediyorsunuz.**

a. O ANDA, öğretmeninizin size yardım etmeyi teklif edip etmeyeceği konusunda ne derecede ENDİŞELİ hissederdiniz?					
Hiç endişeli hissetmezdim			Çok, çok endişeli hissederdim		
1	2	3	4	5	6
b. O ANDA, öğretmeninizin size yardım etmeyi teklif edip etmeyeceği konusunda ne derecede ÖFKELİ hissederdiniz?					
Hiç öfkeli hissetmezdim			Çok, çok öfkeli hissederdim		
1	2	3	4	5	6
c. Sizce öğretmen size yardım etmeyi teklif edecek mi?					
EVET!!!			HAYIR!!!		
1	2	3	4	5	6

**12. Okulda tuvalette olduğunuzu ve öğretmeninizin dışarıdaki koridorda bir öğrenci hakkında başka bir öğretmenle konuştuğunu duyduğunuzu hayal ediniz. Öğretmeninizin, bahsettiği bu çocuğun kendi sınıfında olmasından hiç memnun olmadığını söylediğini duyuyorsunuz. Öğretmeniniz SİZDEN mi bahsediyor diye merak ediyorsunuz.**

a. O ANDA, öğretmeninizin SİZDEN bahsedip bahsetmediği konusunda ne derecede ENDİŞELİ hissederdiniz?					
Hiç endişeli hissetmezdim			Çok, çok endişeli hissederdim		
1	2	3	4	5	6
b. O ANDA, öğretmeninizin SİZDEN bahsedip bahsetmediği konusunda ne derecede ÖFKELİ hissederdiniz?					
Hiç öfkeli hissetmezdim			Çok, çok öfkeli hissederdim		
1	2	3	4	5	6
c. Sizce öğretmeniniz SİZİ mi kastediyor?					
EVET!!!			HAYIR!!!		
1	2	3	4	5	6

## EK-7 TAKIMA İLİŞKİN ELDE EDİLEBİLİR SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ

Aşağıda bazı durumlarla ilgili ifadeler verilmiştir. Aşağıdaki ifadelerde antrenörünüzün size ne kadar destek sağladığına dair ifadeler yer almaktadır. Bu kişi takım arkadaşınız, antrenörünüz, yöneticiniz olabilir. Maddeleri 0 (Hiç) – 4 (Oldukça çok) arasında değerlendiriniz.

Antrenörünüz ne ölçüde...	Hiç				Oldukça çok
1. ....takımınıza konfor ve güvenlik sağlar?	0	1	2	3	4
2. ....daima takımınızın yanındadır?	0	1	2	3	4
3. ....takımınızı önemser?	0	1	2	3	4
4. ....takımınız için endişelendiğini gösterir?	0	1	2	3	4
5. ....olumlu yönleri pekiştirir?	0	1	2	3	4
6. ....takım saygısını geliştirir?	0	1	2	3	4
7. ....baskıyla başa çıkabilmeniz için takıma güven aşılır?	0	1	2	3	4
8. ....takımınızın yeterlik hissini artırır?	0	1	2	3	4
9. ....takımınıza yapıcı eleştiriler sağlar?	0	1	2	3	4
10. ....takımınıza taktik önerilerde bulunur?	0	1	2	3	4
11. ....takımınıza yarışma koşullarındaki performansı hakkında öneri verir?	0	1	2	3	4
12. ....kötü performans sergilediğinde takımınıza tavsiyede bulunur?	0	1	2	3	4
13. ....takımınıza antrenman ve maç yolculuklarında yardım eder?	0	1	2	3	4
14. ....takımınızın konsantre olması için rahat kalması adına görevlere yardım eder?	0	1	2	3	4
15. ....müsabakalarda takımınız için bir şeyler yapar.	0	1	2	3	4
16. ....müsabakaların organizasyonu ve planlanmasında takımınıza yardım eder?	0	1	2	3	4

**EK-8 ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ**

- 1) Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.
  - a) Çok doğru
  - b) Doğru
  - c) Yanlış
  - d) Çok yanlış
  
- 2) Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.
  - a) Çok doğru
  - b) Doğru
  - c) Yanlış
  - d) Çok yanlış
  
- 3) Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.
  - a) Çok doğru
  - b) Doğru
  - c) Yanlış
  - d) Çok yanlış
  
- 4) Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar birşeyler yapabilirim.
  - a) Çok doğru
  - b) Doğru
  - c) Yanlış
  - d) Çok yanlış
  
- 5) Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.
  - a) Çok doğru
  - b) Doğru
  - c) Yanlış
  - d) Çok yanlış

- 6) Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.
- Çok doğru
  - Doğru
  - Yanlış
  - Çok yanlış
- 7) Genel olarak kendimden memnunum.
- Çok doğru
  - Doğru
  - Yanlış
  - Çok yanlış
- 8) Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.
- Çok doğru
  - Doğru
  - Yanlış
  - Çok yanlış
- 9) Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.
- Çok doğru
  - Doğru
  - Yanlış
  - Çok yanlış
- 10) Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum.
- Çok doğru
  - Doğru
  - Yanlış
  - Çok yanlış