

**T.C.  
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**SPORCULARDA TÜKENMİŞLİK: BİR MODEL TESTİ**

**Dr. Selen KELECEK**

**Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı  
DOKTORA TEZİ**

**ANKARA**

**2022**

**T.C.  
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**SPORCULARDA TÜKENMİŞLİK: BİR MODEL TESTİ**

**Dr. Selen KELECEK**

**Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı  
DOKTORA TEZİ**

**TEZ DANIŞMANI  
Dr. Öğretim Üyesi Ziya KORUÇ**

**ANKARA**

**2022**

**ONAY SAYFASI**

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
SPORCULARDA TÜKENMİŞLİK: BİR MODEL TESTİ  
SELEN KELECEK  
DR. ÖĞR. ÜYESİ ZİYA KORUÇ

Bu tez çalışması 05.09.2022 tarihinde jürimiz tarafından "Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı" nda doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı: *Prof. Dr. İbrahim YILDIRIM*  
*Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi*

Üye: *Prof. Dr. Perican BAYAR KORUÇ*  
*Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*

Üye: *Prof. Dr. Ayşe KİN İŞLER*  
*Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*

Üye: *Doç. Dr. Sedat İŞIKLI*  
*Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi*

Üye: *Doç. Dr. Serdar KOCAEKŞİ*  
*Eskişehir Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*

Bu tez, Hacettepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri tarafından uygun bulunmuştur.

16 Eylül 2022

*Prof. Dr. Müge YEMİŞÇİ ÖZKAN*  
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.

o Enstitü / Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. (1)

o Enstitü / Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ... ay ertelenmiştir. (2)

o Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir

29/09/2022

Selen KELECEK

i

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

1. (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. (2) Madde 6. 2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internette 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. (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, Dr. Öğretim Üyesi Ziya KORUÇ danışmanlığında tarafımdan üretildiğini ve Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Yönergesine göre yazıldığını beyan ederim.

29/09/2022

Selen KELECEK

## TEŞEKKÜR

Doktora öğrenimim boyunca desteği ve bilgisi ile hep yanımda olan, yalnızca akademik boyutta değil, kişisel anlamda da katkılarını hissettiğim danışman hocam Dr. Öğretim Üyesi Ziya Kuruç'a,

Tez İzleme Komitemde yer alan ve değerli görüşleri ile beni yönlendiren hocalarım Prof. Dr. Perican Bayar Kuruç ve Prof. Dr. İbrahim Yıldırım'a; Tez Savunmamda kıymetli yorum ve önerileri ile yolumu aydınlatan hocalarım Prof. Dr. Perican Bayar Kuruç, Prof. Dr. İbrahim Yıldırım, Prof. Dr. Ayşe Kin İşler, Doç. Dr. Serdar Kocaekşi ve Doç. Dr. Sedat Işıklı'ya,

Bu süreçte hem mesleki hem de bireysel anlamda yeni ve farklı deneyimler gerçekleşirken, benim için hem heyecanlı hem de zor olan bu karmaşık aşamalarda tüm içtenlikleriyle yanımda olan; nitelendirmekte zorlandığım (hocam, ablam, arkadaşım, yoldaşım olan) Doç. Dr. Nihan Özünlü Pekiyaş ve Dr. Öğretim Üyesi Funda Akcan Amca'ya,

Farklı kurumlarda tamamladığım lisans ve lisansüstü eğitimlerim boyunca bana bilgi ve deneyimlerini aktaran tüm saygıdeğer hocalarıma,

Çalışmanın yapılabilmesi için gerekli izinleri sağlayan tüm yetkililere, birden fazla kere zamanlarını ayırıp bu sürece katılmayı kabul eden tüm katılımcılara,

Ayrıca, tüm bu zaman zarfında yanımda olan ve hoşgörüsünü esirgemeyen ailem ve arkadaşlarıma,

Çok teşekkür ederim.

## ÖZET

**Kelecek, S., Sporcularda Tükenmişlik: Bir Model Testi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı Doktora Tezi, Ankara, 2022.** Bu araştırma, voleybolcularda sporcu tükenmişliği, spora özgü kaygı, sporda başa çıkma, spora olan bağlılık ve sporda zihinsel dayanıklılık değişkenlerinden hareketle, boylamsal araştırma deseni ile bu değişkenlerdeki değişim ve etkileşim çerçevesinde bir model oluşturulması amacı ile yapılmıştır. Araştırmaya spor deneyimi en az 3 yıl olan 156 kadın, 147 erkek olmak üzere toplam 303 voleybolcu gönüllü olarak katılmıştır. Veriler, boylamsal araştırma deseni kapsamında sporculardan sezon başı, sezon ortası ve sezon sonu olmak üzere 3 farklı dönemde araştırmacı eşliğinde toplanmıştır. Verilerin toplanmasında Sporcu Tükenmişlik Ölçeği, Sporcu Bağlılık Ölçeği, Sporda Stresle Başa Çıkma Envanteri, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ve Sporda Yarışma Kaygısı Testi kullanılmış ve ölçek paketinin yanıtlanması ortalama 15 dakika sürmüştür. Araştırma kapsamında ele alınan değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacı ile Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi yapılmıştır. Sporcuların spora özgü kaygı, zihinsel dayanıklılık, spora olan bağlılık ve başa çıkma düzeylerinin tükenmişlik düzeylerini belirleyip belirlemediğini incelemek amacı ile Çoklu Adımsal Regresyon Analizi yapılmıştır. Çalışmaya katılan sporcuların sporcu tükenmişliği, yarışma kaygısı, sporcu bağlılığı, sporda stresle başa çıkma ve sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinde cinsiyet, deneyim ve ölçümler arası farkı test etmek için ise Tekrarlı Ölçümlerde Varyans Analizi kullanılmıştır. Bunun yanında, spora özgü tükenmişlik, sporcu bağlılığı, zihinsel dayanıklılık, sporda stresle başa çıkma ve yarışma kaygısı kavramları arasındaki ilişkiyi modellemek amacıyla Aracı (Mediator) Değişken Analizi kullanılmıştır. Araştırmada hata payı .05 olarak alınmıştır. Analiz sonucu elde edilen bulgular, sezon ortası ve sezon sonu ölçümlerinde sporda stresle başa çıkma dışında ( $p>0,05$ ) tüm değişkenlerin sporcu tükenmişliği ile ilişkili olduğunu göstermiştir ( $p<0,01$ ). Sporcu tükenmişliğinin belirlenmesinde ise sezon başında bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma etkili olurken ( $p<0,01$ ); sezon ortası ve sezon sonunda yalnızca bağlılık ve zihinsel dayanıklılığın belirleyici etkiye sahip olduğu görülmüştür ( $p<0,01$ ). Aracılık analizinde ise, aracı değişkenler göz ardı edildiğinde, üç ölçümde de (sezon başı, ortası ve sonu) yarışma kaygısının tükenmişlik üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ( $p<0,01$ ). Sezon boyunca yarışma kaygısının tükenmişliğe etkisinde zihinsel dayanıklılık ve bağlılığın ( $p<0,01$ ) negatif yönde kısmi aracılık etkisi olduğu; başa çıkma becerisinin ise aracılık etkisi olmadığı ( $p>0,05$ ) görülmüştür. Elde edilen bulgular sporcularda tükenmişlik, yarışma kaygısı, spora bağlılık ve sporda stresle başa çıkmanın sezon boyunca değişim gösterdiğini ( $p<0,01$ ); buna ek olarak tükenmişliğin deneyime göre de farklılaştığını ( $p<0,05$ ) göstermiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Tükenmişlik, Bağlılık, Stresle Başa Çıkma, Zihinsel Dayanıklılık, Kaygı

## ABSTRACT

**Kelecek, S., Burnout in Athletes: A Model Test, Hacettepe University Graduate School Health Sciences Sport Sciences and Technology Program Doctor of Philosophy Thesis, Ankara, 2022.** This research was carried out with the aim of creating a model within the framework of the change and interaction in these variables with a longitudinal research design, based on the variables of athlete burnout, sports-specific anxiety, coping with sports, commitment to sports and mental endurance in sports in volleyball players. A total of 303 volleyball players, 156 women and 147 men, with at least 3 years of sports experience, participated in the research voluntarily. The data were collected from the athletes within the scope of the longitudinal research design in 3 different periods, namely at the beginning of the season, in the middle of the season and at the end of the season, with the presence of the researcher. The Athlete Burnout Scale, the Athlete Engagement Scale, the Coping with Stress in Sports Inventory, the Mental Toughness Inventory in Sports, and the Competition Anxiety in Sports Test were used to collect the data, and it took an average of 15 minutes to answer the scale package. Pearson Moment Correlation Analysis was performed in order to determine the relationship between the variables considered within the scope of the research. Multiple Stepwise Regression Analysis was conducted to examine whether the sports-specific anxiety, mental toughness, commitment to sports and coping levels of the athletes determine their burnout levels. The Analysis of Variance in Repeated Measurements was used to test the difference between gender, experience, and measurements in the levels of athlete burnout, competition anxiety, athlete commitment, coping with stress in sports and mental toughness in sports. In addition, Mediator Variable Analysis was used to model the relationship between sports-specific burnout, athlete commitment, mental toughness, coping with stress in sports, and competition anxiety. The margin of error in the study was taken as .05. Findings obtained as a result of the analysis showed that all variables except coping with stress in sports ( $p>0.05$ ) were associated with athlete burnout in mid-season and end-of-season measurements ( $p<0.01$ ). At the beginning of the season, commitment, mental toughness and coping with stress were effective in determining athlete burnout ( $p<0.01$ ); it was seen that only commitment and mental toughness had a decisive effect in the middle of the season and at the end of the season ( $p<0.01$ ). In the mediation analysis, when the mediating variables were ignored, the effect of competition anxiety on burnout was found to be statistically significant in all three measurements (beginning, middle and end of the season) ( $p<0.01$ ). During the season, mental toughness, and commitment ( $p<0.01$ ) had a partial mediating effect in the negative direction in the effect of competition anxiety on burnout; it was seen that coping skills did not have a mediating effect ( $p>0.05$ ). The findings obtained showed that burnout, competition anxiety, commitment to sports and coping with stress in sports changed throughout the season ( $p<0.01$ ); In addition, it showed that burnout differed according to experience ( $p<0.05$ ).

**Key Words:** Burnout, Engagement, Coping with Stress, Mental Toughness, Anxiety



## İÇİNDEKİLER

|  |      |
|--|------|
| ONAY SAYFASI   | iii  |
| YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI   | iv   |
| ETİK BEYAN   | v    |
| TEŞEKKÜR   | vi   |
| ÖZET   | vii  |
| ABSTRACT   | viii |
| İÇİNDEKİLER  | ix   |
| ŞEKİLLER   | xii  |
| TABLolar   | xiv  |
| <b>1. GİRİŞ</b>  | 1    |
| 1.1. Giriş   | 1    |
| 1.2. Araştırmanın Amacı  | 2    |
| 1.3. Problemler  | 2    |
| 1.4. Sınırlıklar   | 5    |
| 1.5. Sayıtlar  | 5    |
| 1.6. Tanımlar  | 5    |
| 1.7. Araştırmanın Önemi  | 6    |
| <b>2. GENEL BİLGİLER</b>   | 9    |
| 2.1. Sporcu Tükenmişliği   | 9    |
| 2.2. Sporcu Bağlılığı  | 15   |
| 2.3. Sporda Zihinsel Dayanıklılık  | 18   |
| 2.4. Sporda Stresle Başa Çıkma   | 20   |
| 2.5. Yarışma Kaygısı   | 23   |
| <b>3. GEREÇ VE YÖNTEM</b>  | 26   |
| 3.1 Araştırma Grubu  | 26   |
| 3.2 Veri Toplama Araçları  | 26   |
| 3.2.1. Sporcu Tükenmişlik Ölçeği   | 26   |
| 3.2.2. Sporcu Bağlılık Ölçeği  | 27   |
| 3.2.3. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri  | 27   |
| 3.2.4. Sporda Yarışma Kaygısı Testi  | 28   |
| 3.2.5. Sporda Stresle Başa Çıkma Envanteri   | 28   |
| 3.2.6. Kişisel Bilgi Formu   | 29   |
| 3.3. İşlem Yolu  | 29   |
| 3.4. Verilerin Analizi   | 30   |
| <b>4. BULGULAR</b>   | 32   |
| 4.1. Sporcuların Tükenmişlik, Yarışma Kaygısı, Bağlılık, Zihinsel Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Düzeyleri   | 32   |
| 4.2. Sporcuların spora özgü tükenmişlik düzeyleri, yarışma kaygısı, spora özgü bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve sporda stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik bulgular                           | 34   |
| 4.2.1. Kadın ve erkek sporcuların spora özgü tükenmişlik düzeyleri, yarışma kaygısı, spora özgü bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve sporda stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik bulgular          | 36   |
| 4.2.2. Genç Takım ve A Takım sporcularının spora özgü tükenmişlik düzeyleri, yarışma kaygısı, spora özgü bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve sporda stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik bulgular | 37   |
| 4.3. Sporcuların spora özgü tükenmişlik düzeylerini belirlemede, yarışma   | 39   |

|   |    |
|---|----|
| kaygısı, spora özgü bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve sporda stresle başa çıkma düzeylerinin rolüne ilişkin bulgular   |    |
| 4.3.1. Kadın ve erkek sporcuların spora özgü tükenmişlik düzeylerini belirlemede, yarışma kaygısı, spora özgü bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve sporda stresle başa çıkma düzeylerinin rolüne ilişkin bulgular                               | 40 |
| 4.3.2. Genç Takım ve A Takım sporcularının spora özgü tükenmişlik düzeylerini belirlemede, yarışma kaygısı, spora özgü bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve sporda stresle başa çıkma düzeylerinin rolüne ilişkin bulgular                      | 41 |
| 4.4. Sporcuların spora özgü tükenmişlik düzeylerini belirlemede, yarışma kaygısı, spora özgü bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve sporda stresle başa çıkma düzeylerinin aracı rolüne ilişkin bulgular  | 43 |
| 4.4.1. Kadın ve erkek sporcuların spora özgü tükenmişlik düzeylerini belirlemede, yarışma kaygısı, spora özgü bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve sporda stresle başa çıkma düzeylerinin aracı rolüne ilişkin bulgular                         | 46 |
| 4.4.2. Genç takım ve A takım sporcularının spora özgü tükenmişlik düzeylerini belirlemede, yarışma kaygısı, spora özgü bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve sporda stresle başa çıkma düzeylerinin aracı rolüne ilişkin bulgular                | 49 |
| 4.5. Sporcuların spora özgü tükenmişlik düzeyleri, yarışma kaygısı, spora özgü bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve sporda stresle başa çıkma düzeylerindeki sezon boyunca değişime ilişkin bulgular  | 53 |
| <b>5. TARTIŞMA</b>  | 57 |
| 5.1. Sporcuların tükenmişlik, yarışma kaygısı, bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma düzeylerine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu  | 57 |
| 5.2. Sporcuların spora özgü tükenmişlik, yarışma kaygısı, spora özgü bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve sporda stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkiye yönelik bulguların tartışma ve yorumu   | 58 |
| 5.2.1. Kadın ve erkek sporcuların spora özgü tükenmişlik, yarışma kaygısı, spora özgü bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve sporda stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkiye yönelik bulguların tartışma ve yorumu                        | 59 |
| 5.2.2. Genç takım ve A takım sporcularının spora özgü tükenmişlik, yarışma kaygısı, spora özgü bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve sporda stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkiye yönelik bulguların tartışma ve yorumu               | 60 |
| 5.3. Sporcuların spora özgü tükenmişlik düzeylerini belirlemede, yarışma kaygısı, spora özgü bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve sporda stresle başa çıkma düzeylerinin rolüne ilişkin bulguların tartışma ve yorumu                           | 61 |
| 5.3.1. Kadın ve erkek sporcuların spora özgü tükenmişlik düzeylerini belirlemede, yarışma kaygısı, spora özgü bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve sporda stresle başa çıkma düzeylerinin rolüne ilişkin bulguların tartışma ve yorumu          | 62 |
| 5.3.2. Genç takım ve A takım sporcularının spora özgü tükenmişlik düzeylerini belirlemede, yarışma kaygısı, spora özgü bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve sporda stresle başa çıkma düzeylerinin rolüne ilişkin bulguların tartışma ve yorumu | 63 |
| 5.4. Sporcuların spora özgü tükenmişlik düzeylerini belirlemede, yarışma kaygısı, spora özgü bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve sporda stresle başa çıkma düzeylerinin aracı rolüne ilişkin bulguların tartışma ve yorumu                     | 64 |
| 5.4.1. Kadın ve erkek sporcuların spora özgü tükenmişlik düzeylerini belirlemede, yarışma kaygısı, spora özgü bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve sporda stresle başa çıkma düzeylerinin aracı rolüne ilişkin bulguların tartışma ve yorumu    | 65 |
| 5.4.2. Genç takım ve A takım sporcularının spora özgü tükenmişlik   | 66 |

|  |    |
|--|----|
| düzelelerini belirlemede, yarışma kaygısı, spora özgü bağıllık, zihinsel dayanıklılık ve sporda stresle başa çıkma düzeylerinin aracı rolüne ilişkin bulguların tartışma ve yorumu   |    |
| 5.5. Sporcuların spora özgü tükenmişlik düzeyleri, yarışma kaygısı, spora özgü bağıllık, zihinsel dayanıklılık ve sporda stresle başa çıkma düzeyleri değışkenlerindeki sezon boyunca değışime ilişkin bulguların tartışma ve yorumu | 67 |
| <b>6. SONUÇ ve ÖNERİLER</b>  | 68 |
| 6.1. Sonuçlar  | 68 |
| 6.2. Öneriler  | 74 |
| <b>7. KAYNAKLAR</b>  | 77 |
| <b>8. EKLER</b>  | 85 |
| <b>EK-1:</b> Sporcu Tükenmişlik Ölçeğı   | 85 |
| <b>EK-2:</b> Sporcu Bağıllık Ölçeğı  | 86 |
| <b>EK-3:</b> Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri  | 87 |
| <b>EK-4:</b> Sporda Yarışma Kaygısı Testi  | 88 |
| <b>EK-5:</b> Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanteri  | 89 |
| <b>EK-6:</b> Kişisel Bilgi Formu   | 91 |
| <b>EK-7:</b> Tez Çalışması ile İlgili Etik Komisyon İzinleri   | 92 |
| <b>EK-8:</b> Aydınlatılmış Onam Formu  | 93 |
| <b>EK-9:</b> Turnitin Ekran Görüntüsü  | 94 |
| <b>EK-10:</b> Dijital Makbuz   | 95 |
| <b>EK-11:</b> Tez Çalışması ile İlgili Bildiriler ve Yayınlar  | 96 |
| <b>9. ÖZGEÇMİŞ</b>   | 97 |

## ŞEKİLLER

| Şekil   | Sayfa |
|---|-------|
| 3.4. Yarışma Kaygısının Sporcu Tükenmişliğine etkisinde Sporcu Bağlılığı, Zihinsel Dayanıklılık ve Sporda Stresle Başa Çıkma Becerilerinin Aracılık Etkisine Ait Ana Model        | 31    |
| 4.1. Yarışma Kaygısının Sporcu Tükenmişliğine etkisinde Sporcu Bağlılığı, Zihinsel Dayanıklılık ve Sporda Stresle Başa Çıkma Becerilerinin Aracılık Etkisine Ait Ana Model.       | 43    |
| 4.2. Yarışma Kaygısı, Sporcu Bağlılığı, Zihinsel Dayanıklılık, Sporda Stresle Başa Çıkma ve Tükenmişlik Arasındaki Aracı Model – Sezon Başı (Ölçüm 1) / Tüm Sporcular.            | 44    |
| 4.3. Yarışma Kaygısı, Sporcu Bağlılığı, Zihinsel Dayanıklılık, Sporda Stresle Başa Çıkma ve Tükenmişlik Arasındaki Aracı Model – Sezon Ortası (Ölçüm 2) / Tüm Sporcular.          | 45    |
| 4.4. Yarışma Kaygısı, Sporcu Bağlılığı, Zihinsel Dayanıklılık, Sporda Stresle Başa Çıkma ve Tükenmişlik Arasındaki Aracı Model – Sezon Sonu (Ölçüm 3) / Tüm Sporcular.            | 45    |
| 4.5. Yarışma Kaygısı, Sporcu Bağlılığı, Zihinsel Dayanıklılık, Sporda Stresle Başa Çıkma ve Tükenmişlik Arasındaki Aracı Model – Sezon Başı (Ölçüm 1) / Kadın Sporcular.          | 46    |
| 4.6. Yarışma Kaygısı, Sporcu Bağlılığı, Zihinsel Dayanıklılık, Sporda Stresle Başa Çıkma ve Tükenmişlik Arasındaki Aracı Model – Sezon Ortası (Ölçüm 2) / Kadın Sporcular.        | 47    |
| 4.7. Yarışma Kaygısı, Sporcu Bağlılığı, Zihinsel Dayanıklılık, Sporda Stresle Başa Çıkma ve Tükenmişlik Arasındaki Aracı Model – Sezon Sonu (Ölçüm 3) / Kadın Sporcular.          | 47    |
| 4.8. Yarışma Kaygısı, Sporcu Bağlılığı, Zihinsel Dayanıklılık, Sporda Stresle Başa Çıkma ve Tükenmişlik Arasındaki Aracı Model – Sezon Başı (Ölçüm 1) / Erkek Sporcular.          | 48    |
| 4.9. Yarışma Kaygısı, Sporcu Bağlılığı, Zihinsel Dayanıklılık, Sporda Stresle Başa Çıkma ve Tükenmişlik Arasındaki Aracı Model – Sezon Ortası (Ölçüm 2) / Erkek Sporcular.        | 48    |
| 4.10. Yarışma Kaygısı, Sporcu Bağlılığı, Zihinsel Dayanıklılık, Sporda Stresle Başa Çıkma ve Tükenmişlik Arasındaki Aracı Model – Sezon Sonu (Ölçüm 3) / Erkek Sporcular.         | 49    |
| 4.11. Yarışma Kaygısı, Sporcu Bağlılığı, Zihinsel Dayanıklılık, Sporda Stresle Başa Çıkma ve Tükenmişlik Arasındaki Aracı Model – Sezon Başı (Ölçüm 1) / Genç Takım Sporcuları.   | 50    |
| 4.12. Yarışma Kaygısı, Sporcu Bağlılığı, Zihinsel Dayanıklılık, Sporda Stresle Başa Çıkma ve Tükenmişlik Arasındaki Aracı Model – Sezon Ortası (Ölçüm 2) / Genç Takım Sporcuları. | 50    |
| 4.13. Yarışma Kaygısı, Sporcu Bağlılığı, Zihinsel Dayanıklılık, Sporda Stresle Başa Çıkma ve Tükenmişlik Arasındaki Aracı Model – Sezon Sonu (Ölçüm 3) / Genç Takım Sporcuları.   | 51    |
| 4.14. Yarışma Kaygısı, Sporcu Bağlılığı, Zihinsel Dayanıklılık, Sporda Stresle Başa Çıkma ve Tükenmişlik Arasındaki Aracı Model – Sezon Başı (Ölçüm 1) / A Takım Sporcuları.      | 51    |

- 4.15.** Yarışma Kaygısı, Sporcu Bağlılığı, Zihinsel Dayanıklılık, Sporda Stresle Başa Çıkma ve Tükenmişlik Arasındaki Aracı Model – Sezon Ortası (Ölçüm 2) / A Takım Sporcuları. 52
- 4.16.** Yarışma Kaygısı, Sporcu Bağlılığı, Zihinsel Dayanıklılık, Sporda Stresle Başa Çıkma ve Tükenmişlik Arasındaki Aracı Model – Sezon Sonu (Ölçüm 3) / A Takım Sporcuları. 53
- 4.17.** Tüm katılımcılarda yarışma kaygısı, sporcu tükenmişliği, sporcu bağlılığı ve sporda stresle başa çıkma düzeylerinde sezon boyunca gözlenen değişim grafiği. 56
- 4.18.** Tüm katılımcılarda sporcu tükenmişliğinde deneyime göre sezon boyunca gözlenen değişim grafiği. 56

## TABLOLAR

| <b>Tablo</b>   | <b>Sayfa</b> |
|--|--------------|
| <b>4.1.</b> Sporcuların Tükenmişlik, Yarışma Kaygısı, Bağlılık, Zihinsel Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Düzeyleri.   | 34           |
| <b>4.2.</b> Sporcuların Tükenmişlik, Yarışma Kaygısı, Bağlılık, Zihinsel Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki – Tüm Ölçümler.                                   | 35           |
| <b>4.3.</b> Kadın ve Erkek Sporcuların Tükenmişlik, Yarışma Kaygısı, Bağlılık, Zihinsel Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki – Tüm Ölçümler.                    | 37           |
| <b>4.4.</b> Genç Takım ve A Takım Sporcularının Tükenmişlik, Yarışma Kaygısı, Bağlılık, Zihinsel Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki – Tüm Ölçümler.           | 38           |
| <b>4.5.</b> Sporcuların Tükenmişlik, Yarışma Kaygısı, Bağlılık, Zihinsel Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki Belirleyici İlişki – Tüm Ölçümler.                       | 40           |
| <b>4.6.</b> Kadın ve Erkek Sporcuların Tükenmişlik, Yarışma Kaygısı, Bağlılık, Zihinsel Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki Belirleyici İlişki – Tüm Ölçümler.        | 41           |
| <b>4.7.</b> Genç Takım ve A Takım Sporcuların Tükenmişlik, Yarışma Kaygısı, Bağlılık, Zihinsel Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki Belirleyici İlişki – Tüm Ölçümler. | 43           |
| <b>4.8.</b> Yarışma Kaygısı, Sporcu Bağlılığı, Zihinsel Dayanıklılık, Sporda Stresle Başa Çıkma ve Sporcu Tükenmişliği Değişkenlerine Ait Betimsel Değerler.                                 | 54           |
| <b>4.9.</b> Yarışma Kaygısı, Sporcu Bağlılığı, Zihinsel Dayanıklılık, Sporda Stresle Başa Çıkma ve Sporcu Tükenmişliği Değişkenlerinde Tekrarlı Ölçümlerde ANOVA bulguları.                  | 55           |

## 1. GİRİŞ

### 1.1. Giriş

Günlük yaşamda olduğu gibi, egzersiz ve spor ortamında bireylerin sergiledikleri davranışlar ve bu davranışların nedenleri uzun yıllardır araştırmacıların merak konusu olmuştur. Egzersizden daha karmaşık ve sistematik bir kavram olan spor ortamında ise bireyin davranışlarını, yaşadıkları duygu durumlarını, bu ortama katılma ya da ortamda kalma sebeplerini ve bu sebeplerin bireyi ne ölçüde etkilediğini anlamak isteyen araştırmacılar farklı kavramlar ile bu durumları açıklamaya çalışmışlardır. Bireylerin egzersiz ve spor ortamındaki farklı davranışlarını ve bu davranışların etkileşiminin açıklanmasında güdülenme, kişilik, başarı hedefleri, tükenmişlik ve bağlılık kavramları; bu konuya ışık tutan ve araştırmacıların dikkatini çeken kavramların başında gelmektedir. Çalışma kapsamında ele alınan değişkenlere (tükenmişlik, bağlılık, kaygı, başa çıkma ve zihinsel dayanıklılık) bakıldığında; hepsinin çok boyutlu yapılar olduğu ve ayrı ayrı düşünüldüğünde birbiri ile ilişkili olduğu görülmektedir. Kavramlar arasındaki bu ilişkilerin, pek çok değişkenden etkilenebilen ve karmaşık bir süreç olan tükenmişlik merkezinde, bu süreci anlamaya yönelik bir model oluşturulmasına yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Bahsedilen yapıların kuramsal temellerinin benzerliği ve bu yapıların benzer zihinsel süreçleri içermesi; birbiri ile etkileşimli olan değişkenler çerçevesinde yeni bir model oluşturulabileceğini akla getirmiştir. Güdülenme ile bağlılık (1) ve tükenmişlik (2-4) ile ilgili yapılan modelleme çalışmalarının yanında ele alınacak olan kavramlar ile boylamsal (2, 5-9) ve modelleme (10-12) çalışmalarının artırılması gerekliliği belirtilmektedir. Alan yazındaki bu gerekliliği belirten çalışmalar ve öneriler de bu araştırmanın yöntemini desteklemektedir.

Yukarıda anlatılan kuramlar ve kavramlar temelinde değerlendirilen sporcu tükenmişliği, sporcu bağlılığı, sporda zihinsel dayanıklılık, yarışma kaygısı ve sporda stresle başa çıkma gibi spor ortamında çok önemli olduğu kabul edilen değişkenlerin belirli bir zaman aralığı içinde değişimini incelemek ve sporcu tükenmişliği temelinde bir model oluşturabilmek bu çalışmanın amacını oluşturmaktadır.

## 1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada, kadın ve erkek voleybolcularda sporcu tükenmişliği, spora özgü kaygı, sporda başa çıkma, spora olan bağlılık ve sporda zihinsel dayanıklılık değişkenlerinden hareketle, boylamsal araştırma deseni ile bu değişkenlerdeki değişim ve etkileşim çerçevesinde bir doğrulayıcı modelin oluşturulması amaçlanmıştır.

## 1.3. Problemler

**1.3.1.** Voleybolcuların spora özgü tükenmişlik, spora özgü bağlılık, spora özgü kaygı, sporda başa çıkma ve sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında aracı bir model oluşturulabilir mi?

- Voleybolcuların spora özgü tükenmişlik düzeyleri ile
  - a. Yarışma kaygısı
  - b. Spora özgü bağlılık düzeyi
  - c. Zihinsel dayanıklılık
  - d. Sporda stresle başa çıkma arasında anlamlı bir ilişki var mı?
- Voleybolcuların spora özgü tükenmişlik düzeylerini belirlemede
  - a. Yarışma kaygısı
  - b. Spora özgü bağlılık düzeyi
  - c. Zihinsel dayanıklılık
  - d. Sporda stresle başa çıkmanın rolü var mı?
- Voleybolcuların spora özgü tükenmişlik düzeylerini belirlemede
  - a. Yarışma kaygısı
  - b. Spora özgü bağlılık düzeyi
  - c. Zihinsel dayanıklılık



d. Sporda stresle başa çıkmanın aracı rolü var mı?

**1.3.2.** Voleybolcuların spora özgü tükenmişlik, spora özgü bağlılık, spora özgü kaygı, sporda başa çıkma ve sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında cinsiyetten kaynaklı fark var mı?

- Kadın ve erkek voleybolcuların spora özgü tükenmişlik düzeyleri ile
  - a. Yarışma kaygısı
  - b. Spora özgü bağlılık düzeyi
  - c. Zihinsel dayanıklılık
  - d. Sporda stresle başa çıkma arasında anlamlı bir ilişki var mı?
- Kadın ve erkek voleybolcuların spora özgü tükenmişlik düzeylerini belirlemede
  - a. Yarışma kaygısı
  - b. Spora özgü bağlılık düzeyi
  - c. Zihinsel dayanıklılık
  - d. Sporda stresle başa çıkmanın rolü var mı?
- Kadın ve erkek voleybolcuların spora özgü tükenmişlik düzeylerini belirlemede
  - a. Yarışma kaygısı
  - b. Spora özgü bağlılık düzeyi
  - c. Zihinsel dayanıklılık
  - d. Sporda stresle başa çıkmanın aracı rolü var mı?

**1.3.3.** Voleybolcuların spora özgü tükenmişlik, spora özgü bağlılık, spora özgü kaygı, sporda başa çıkma ve sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında spor deneyimi farkı var mı?

- Genç takım ve A takım oyuncularının spora özgü tükenmişlik düzeyleri ile
  - a. Yarışma kaygısı
  - b. Spora özgü bağlılık düzeyi
  - c. Zihinsel dayanıklılık
  - d. Sporda stresle başa çıkma arasında anlamlı bir ilişki var mı?
- Genç takım ve A takım oyuncularının spora özgü tükenmişlik düzeylerini belirlemede
  - a. Yarışma kaygısı
  - b. Spora özgü bağlılık düzeyi
  - c. Zihinsel dayanıklılık
  - d. Sporda stresle başa çıkmanın rolü var mı?
- Genç ve A takım oyuncularının spora özgü tükenmişlik düzeylerini belirlemede
  - a. Yarışma kaygısı
  - b. Spora özgü bağlılık düzeyi
  - c. Zihinsel dayanıklılık
  - d. Sporda stresle başa çıkmanın aracı rolü var mı?

**1.3.4.** Voleybolcuların spora özgü tükenmişlik, yarışma kaygısı, sporcu bağlılığı, zihinsel dayanıklılık ve sporda stresle başa çıkma değişkenlerinde sezon boyunca değişim var mı?

#### 1.4. Sınırlıklar

Bu çalışma Türkiye Voleybol Federasyonu'na bağılı olan spor kulüplerinde yer alan lisanslı Türk sporcular ile sınırlandırılmıştır. Çalışma örnekleme, 2017–2018 sezonunda Türkiye voleybol süper ligi ve gençler liginde yarışan, en az üç yıldır lisanslı olarak voleybol oynayan ve çalışmaya gönüllü olarak katılan sporcular ile sınırlandırılmıştır.

Araştırmanın kuramsal çerçevesi ise sporcu tükenmişliği, sporcu bağılılığı, sporda zihinsel dayanıklılık, yarışma kaygısı ve sporda stresle başa çıkma kavramları ile sınırlandırılmıştır.

#### 1.5. Sayıtlar

Çalışmaya katılan sporcuların ölçek sorularına spor ortamında yaşadıklarını temel alarak, içten cevap verdikleri varsayılmaktadır.

#### 1.6. Tanımlar

**Sporcu tükenmişliği;** bireylerin bir aktiviteye uzun süreli ve yoğun katılımından kaynaklanan fiziksel ve psikolojik bedel olarak tanımlanır (13).

**Sporcu bağılılığı;** iş ile ilişkili sürekli, yaygın, doyurulan/tatmin olan zihin durumu şeklinde tanımlanır (14).

**Kaygı;** gerilim, beklenti ve sinirlilik, endişe ve fizyolojik değişikliklerin kendine özgü bir bileşiminden oluşan duygusal tepkiler olarak tanımlanır (15).

**Baş çıkma;** içsel ve dışsal talepleri yönetmek/karşılayabilmek için bilişsel ve davranışsal çabalardaki sürekli değişim olarak tanımlanmıştır.

**Zihinsel dayanıklılık;** terslik, başarısızlık, çatışma ve artan sorumluluk gibi bir takım olumsuz olaylarda kendini toparlama gücü ve eski haline gelebilmek için geliştirilebilir pozitif psikolojik kapasite olarak tanımlanır (16).

## 1.7. Araştırmanın Önemi

Yapılan bu çalışmanın, son yıllarda spor ortamındaki psikolojik yapıları anlamaya yönelik yürütülen çalışmalara destek olacağı düşünülmektedir. Sporcuların bir süredir yoğun spor ortamında bulunma nedenleri, spora karşı olan tutumları ve spor ortamındaki davranışları araştırmacılar ve spor ortamında bulunan bireyler (antrenörler, yöneticiler... vb) tarafından merak edilmektedir. Rekreatif bir aktivite (fiziksel aktivite, egzersiz) olarak başlayan ve daha karmaşık, sistematik ve yarışmacı bir uğraş (spor) haline gelen bu yapıda, bireylerin, performansa etkisi olduğu bilinen psikolojik boyutlardaki durumunun belirlenmesi büyük önem taşımaktadır. Sportif performans yolculuğu, içinde aşması zorlu fiziksel ve psikolojik engeller ve dolayısı ile elemeler içeren, spor kulüpleri bünyesinde lisanslı olarak yarışmaya başlanması ile farklı maç, kamp, antrenman ve çeşitli psikolojik yüklenmeler barındıran bir süreç olarak yorumlanabilmektedir. Sporcunun elit düzeye ulaşması, fiziksel (beden proporsiyonu, kuvvet, çabukluk, koordinasyon, denge... vb) ve spor dalına özgü (teknik ve taktik yeterlik) faktörlerin yanı sıra; farklı psikolojik yapılar (algılanan başarı, yaşanan doyum, kaygı kontrolü, stres yönetimi, psikolojik ihtiyaçların karşılanabilmesi, zihinsel dayanıklılık, güdülenme... vb) tarafından da etkilenmektedir. Günümüzde spor ortamında yüksek performans elde etmek için sporcunun fiziksel yeterliğinin yanı sıra psikolojik yeterliğinin de önemli olduğu kabul edilmektedir (17). Sporcuların branşlarında üst düzeye (süper lig/birinci lig) ulaşmasının, yukarıda bahsedilen fizyolojik ve psikolojik etmenlerin varlığına ya da sürdürülebilirliğine bağlı olduğu düşünülmektedir. Bu çalışma, sportif performans için önemli olarak görülen bazı psikolojik etmenler çerçevesinde planlanmıştır. Ele alınan etmenler sporda tükenmişlik, bağlılık, kaygı, başa çıkma ve zihinsel dayanıklılık olup, bu kavramların birbiri ile ilişkisi ve etkileşimi incelenmiştir. Yapılan bu çalışmada, popüler bir kavram olan ancak ülkemiz literatüründe sayılı araştırma bulunan sporcu tükenmişliğinin bilişsel öncülleri ve bu öncüller arasındaki ilişkiler, aynı zamanda da bunların süreçteki etkileşimleri araştırılmıştır. Çalışmanın esas amacı, ele alınan değişkenleri içeren bir model oluşturmaktır.

Sporcu tükenmişliği, sporcu bağlılığı, kaygı, başa çıkma ve zihinsel dayanıklılığı içeren modelin oluşturulması, dolayısı ile değişkenler arası ilişkinin irdelenmesi, sporcuların tükenmişlik süreçlerini hızlandıran ya da yavaşlatan etkenlerin belirlenmesine ışık tutacaktır. Bu araştırmanın, sporcuların tükenme sürecindeki deneyimlerinin genel çerçevede de olsa belirlenmesinde, tükenmişliğin önlenmesinde ya da geciktirilmesinde, spor psikolojisi danışmanlarına ve antrenörlere yol gösterebileceği düşünülmektedir. Sporcuların tükenmişlik sürecinde ne hissettikleri ve bunlarla nasıl başa çıktıklarının anlaşılmasının, sporculara hem bireysel olarak gelişmelerinde hem de bu zihinsel yapıların kuvvetli olmasının bir yansıması olarak sportif başarılarını arttırmalarında yarar sağlayacağı düşünülmektedir. Bunun yanında süreç ile ilgili elde edilen bilgiler, antrenörlere sporcularındaki tükenmişlik sinyallerini görmelerinde, sporculardaki performans düşüşleri ya da davranış değişimlerini yorumlamada ve bunun sonucu olarak da teknik (antrenman programları etkisi ve gözden geçirilmesi, sporcuların tepkileri, performansları, başa çıkma stratejileri... vb) değerlendirmelerinde ve sosyal destek sağlamalarında yardımcı olacağı düşünülmektedir. Elde edilecek olan modelin kavramsal çıktılarının spor psikologlarına sporcularda gözlemledikleri ya da görüşme sonucu farkına vardıkları bazı değişimlerin etkileşimleri hakkında bir öngörü sağlayacağı; sporcuların anlaşılması, yönlendirilmesi ve müdahale programlarının düzenlenmesinde yol göstereceği düşünülmektedir. Çalışma sonucu elde edilecek bilgi, akademik alanda araştırmacıların; pratikte sporcu, antrenör ve spor psikologlarının tükenmişlik süreci ile ilgili önemli sorularına cevap olabilecektir.

Tükenmenin nedenleri konusunda bilgi sahibi olmak; araştırmacıların kuramsal bilgilerini arttıracak, tükenmişliği farklı kavramlar ile ilişkilendirmek ya da yeni modeller ortaya koyabilmek adına yararlı olacaktır. Spor bilimciler bu çalışma sonucu elde edilecek olan bilgi ışığında, konu ile ilgili yeni sorular soracaklar ve farklı örneklerde (farklı yaş grupları, farklı spor branşları, farklı spor deneyimleri, kültürler arası çalışmalar... vb) bu modeli test edebilecek, başka değişkenler ile yeni ilişkiler ortaya koyabileceklerdir. Devamında ise tükenmişlik sürecinde cevaplanan bazı sorular hem araştırmacıların hem de sporcu/antrenörlerin yöntemlerini

değerlendirmelerini sağlayacaktır. Gözden geçirilen/düzenlenen kuramlar, antrenman planları ve sportif performans eğrileri, tükenmişlik süreci ile ilgili yeni soruları doğuracak ve ülkemiz spor psikolojisi literatürüne giderek artan bir katkı sağlanacaktır.

Tükenmişlik sürecinde olumlu veya olumsuz etki ile yer alan değişkenlerin tespitinin, özelde sporcu, antrenör ve spor psikologlarına bu kavramın anlaşılması ve yönetilmesinde yardımcı olacağı; genel çerçevede ise üst düzey spora ve sportif başarılarla giden yolda bazı belirsizliklerin netleşmesini ve temelde bu yapının öngörülebilirliğini kolaylaştıracağı düşünülmektedir.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Sporcu Tükenmişliği

Tükenmişlik kavramı, ilk olarak Freudenberger (18) tarafından ortaya atılmıştır. Araştırmacı, iş yaşamının süre gelen düzeninde, kendi de dâhil olmak üzere çalışanlarda birtakım değişiklikler fark etmiş ve bu değişikliklerin hem ne oldukları hem de sebepleri ile ilgili gözlem yapmaya karar vermiştir. Bu girişimi sonrasında Freudenberger (18) bireylerdeki bu değişim sürecinin, psikososyal bir yapı olarak etkililiği ve verimliliği olumsuz yönde etkilediğini düşündüğünü belirtmiştir. Bireylerde performans düşüşü ile sonuçlanan ve sosyal olarak da değerlendirilen tükenmişlik, sözlük anlamı ile *“başarısız olmak, yorulmak, ya da enerji, kuvvet veya kaynaklardaki aşırı talep doğrultusunda tükenmiş hale gelme”* demektir (19). Maslach ve Leiter (20) tükenmişliğin, altı kaynağı olduğunu ileri sürmüşlerdir. Bu kaynaklar: işin yoğunlaşmasını, karmaşıklaşmasını ve iş için gereken zamanın artmasını kapsayan *aşırı iş yükü*; işe hâkim olmayı ve gerekli yerlerde müdahale etmeyi engelleyen *kontrol eksikliği*; daha fazlası için daha az alma ve işin eğlencesinin kaybolmasını içeren *yetersiz ödül*, açık olmayan iletişim, güvensizlik ve çalışanlara saygı duyulmamasının yol açtığı *adaletsizlik*, kişisel ilişkilerin parçalanmasını, birlikte değil ayrı ayrı/yalnız çalışarak ekip çalışmasını boş vermeyi çatısı altında toplayan, *toplumdan soyutlanma* ve neyin önemli olduğu konusundaki *değer karmaşası* olarak sıralanmıştır.

Bireylerde gözlemlenen bu davranış değişimi sürecinin bir sendrom olarak nitelendirilmesi, bireylerin iş yaşamlarında yer alan kişiler, yaşadıkları deneyimler ve kavramın içerdiği süreçlerin irdelenmesini sağlamıştır. Maslach ve Leiter (20) tükenmişlik sendromunun oluşma sürecine etki ettiğini düşündükleri farklı içsel ve dışsal faktörleri, bu sürecin nedenleri olarak değerlendirmişlerdir. Tükenmişliği deneyimlemede dikkat çeken ilk değişimin bağlılığın yıkılması olduğunu öne sürmüşler ve bireylerin işe başladıklarında heyecanlı, enerjik, işe zaman ayırmaya ve iş gereklilikleri için çaba harcamaya hazır olduklarını belirtmişlerdir. Ancak zamanla işe olan bağlılığın yıkılması ile birlikte bu olumlu duyguların kendi olumsuz karşılıkları

ile yer değiştiğini öne sürmüşlerdir. Maslach ve Leiter (20)'e göre bu süreçte enerji tükenmeye, aidiyet hissi şüphecilige, etkililik ise etkisizlige dönüşmektedir. Bağlılığın yıkılma/yok olma sürecinin ise, iş yükünün fazlalığı, işlerin işleyişi üzerindeki kontrolün kaybedilmesi, ödüllendirilmenin yetersizliği, adaletsizlik, çalışma ortamındaki dayanışma/bütünlüğün bozulması ve kurum-kişi arasındaki değer çatışması ile şekillendiği belirtilmektedir. İşe olan bağlılığını kaybeden bireyler için önemli, anlamlı ve büyüleyici/etkileyici olan iş, hoşnut olunmayan, tatmin etmeyen ve anlamsız bir hale gelir. İşin birey için ifade ettiği değerler değiştikçe, bu duruma paralel olarak bireyin duyguları da değişir. Duyguların yıkımı, heyecan, adanmışlık, güven ve eğlence gibi duyguların yerini kızgınlık, kaygı ve depresyona bırakması şeklinde gözlenebilmektedir. Son olarak birey ve iş arasında uyum problemi yaşanır. Bireyler bu dengesiz durumu kişisel bir kriz olarak nitelendirir ve bu kriz iş ortamına da olumsuz yönde yansır. Tükenmişlik, bireyin kendisi, işi, çevresi, yaşamı ile ilgili olumsuz düşünce ve tutum geliştirmesinin yanında, ideallerini, enerjisini, amaçlarını ve güdülenmesini kaybetmesinin bir sonucu olarak, fiziksel, zihinsel ve duygusal bir yıkım yaşamaları olarak açıklanabilir (18, 20, 21). Bu açıklama çerçevesinde bakıldığında tükenmişlik; bireyin kendini adadığı işte elde ettiği çıktıları ile gerçeklik çarpıcı biçimde ters düştüğünde, bireyin yaşadığı zihinsel, duygusal ve fiziksel yılgınlık durumu olarak tanımlanmaktadır (21, 22). Yukarıda yer verilen açıklama ve tanımlara bakıldığında, tükenmişliğin uzun süreli bir kavram olduğunu görmek mümkündür. Beklentilerin karşılanamaması, olumsuz duygu ve düşünceler, zihinde yer verilen/hayal edilen ile gerçekliği örtüşmemesiyle birlikte farklı deneyimler sonucu bireylerin yaratıcılık ve üretimlerinin azalması ve sosyal ortamdan kendilerini çekmesi ile süregelen bir kavram olduğu söylenebilir (20, 21). Kuramsal alt yapı, birey kendini işine fazlasıyla adadığında, fazla idealist olduğunda, hedefler çok yüksek olduğunda ve ödüllendirme zayıf olduğunda, bu durumun yaşanma olasılığının daha yüksek olduğunu belirtmektedir (21, 23, 24). Diğer bir deyişle, çok uzun, çok yoğun ve çok zor şartlarda çalışanların tükenmeyi deneyimleme sıklıklarının daha çok olduğu söylenebilir (25).



Hayli gerçek olan ve gözlemlenebilen bir olgu olarak tükenmişlik, literatürde ilk olarak iş stresi ile ilişkili olarak ortaya çıkmıştır (21). Dolayısı ile tükenmişliğin açıklanması ve tanımlanmasında stres oluşturulan kuramsal çerçevenin merkezinde yer almıştır. Ancak zamanla araştırmacılar farklı perspektiflerden bakmaya başlamışlardır. Tükenmişlik, ilk zamanlarda kronik strese verilen bir tepki olarak (23) düşünülürken, zamanla aktiviteye katılım unsuru göz önüne alınarak güdülenme temelinde ele alınmış (26, 27), ardından bağlılık ön plana çıkmış (28) ve son olarak sosyolojik bakış açısı (29) ile irdelenmiştir. Bireyin odak nokta olduğu sosyal bilimlerde dikkat çeken tükenmişlik kavramı Maslach ve Jackson (22) tarafından “insan odaklı iş yapan bireylerde sıklıkla meydana gelen duygusal çöküntü ve kötümserlik sendromu” olarak tanımlanmıştır. Buna ek olarak Raedeke (30) sporcuların ana unsurunun performans çıktıları olduğu dile getirmiş ve tükenmişlik kavramına ait olan alt boyutların spor ile ilişkili olması gerektiğini savunmuştur.

Tükenmişlik kavramı 1980’lerde psikoloji alanında adını duyurmaya başladığından beri ilgi odağı olmuştur ve ortaya atılmasından birkaç yıl sonra sporcu özelinde de yer almaya başlamıştır. Sportif anlamda kuramsal alt yapı ile bilimsel araştırmaların başlamasından önce, tükenmişlik kelimesi antrenörler tarafından kullanılmaya başlanmıştır. Antrenörler, gelecek vaat eden bazı sporcuların bir süre sonra içine kapandıklarını, kendilerini geri çektiklerini ve performans düşüşü yaşadıklarını (21); sporu erken bırakan genç ve yetenekli sporcuların “tükendiği”ni belirtmişlerdir. Bu durum antrenman ve yarışmalara ayak uyduramama, karakter ve başa çıkma sorunları ile ilişkilendirilen bireysel sorun olarak nitelendirilmiştir (29). Sporcuların sporu bırakmalarında ya da performans düşüşlerinde etkisi olduğu düşünülen bir kavram olarak değerlendirilen tükenmişlik, spor ve spor ile ilişkili meslek dallarında da irdelenmeye başlanmıştır.

Sporcu tükenmişliğini daha iyi anlayabilmek adına, farklı araştırmacılar bu kavramı çeşitli kuramsal kavramsallaştırmalara uyarlamaya çalışmışlardır. Karmaşık bir kavram olduğundan tanımlanması ve ortak bir tanımda buluşulması da zaman almıştır. Farklı anlamlarda kullanılan tükenmişlik kelimesi bireysel ve çevresel farklar

ile geniş bir yelpazede değerlendirildiği için, bu kavramın ne olduğu ve ne olmadığı üzerinde tartışılmıştır (30). Bu kavramsallaşma çabaları ve araştırmalar sonucu, sporcu tükenmişliği farklı şekillerde anlatılmaya çalışılmıştır. Örneğin, sporcu tükenmişliğini Smith (23) kronik sportif strese verilen negatif cevap/tepki olarak tanımlarken; Raedeke (30) sportif bağlılığa uyumsuz bir profilin sonucu şeklinde açıklamış; Raedeke ve Smith (13) ise etkileşimsel süreç sonucu meydana gelen bir sendrom olarak değerlendirmiştir.

Spor özelinde performans bileşenlerinin de çok boyutlu olduğu bilinmektedir. Sportif performansın arttırılmasının fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik pek çok değişkene bağlı olduğu görülmektedir. Başarıyı yakalamak/iyi performans sergilemek ve korumak da çok boyutlu antrenmanları beraberinde getirmektedir. Küçük yaşlarda başlanan, süresi ve yoğunluğu artan antrenmanlara eklenen deplasmanlar, turnuvalar veya kamplar sporcuların sağlıklı bir şekilde başa çıkabileceklerinden fazla yüklenmeye neden olabilmektedir. Aşırı antrenman, basitçe “performans düşüşü ile sonuçlanan, bireylerin adapte olamayacağı kadar uzun süren ve yoğun antrenman yükleri” olarak tanımlanmaktadır (31).

Morgan, Brown, Raglin, O’Connor ve Ellickson (32) tarafından antrenman sürecini, sonucunda standart antrenmanları sürdüremeyecek düzeyde yorgunluk ortaya çıkaran, normal olmayan bir şekilde uzatma olarak tanımlanan aşırı antrenman kavramı, bireylere göre değişebilmektedir. Kimi sporcu için normal uzunluğa sahip yüklenme süreci, kimi sporcu için fazla uzun olabilmekte ve uyum sağlamakta zorlanarak, aşırı antrenman sınırlarına girmiş olabilmektedir (24). Aşırı antrenman sonu oluşan yoğun stres de tükenmişliğin zeminini hazırlayabilmektedir.

İnsan kaynaklı mesleklerde yapılan çalışmalarda elde edilen sonuçlara ek olarak, artan yarışma ve antrenman stresine bağlı olarak sporcuların tükenmişlik yaşayabileceği düşünülmektedir (33). Karışık bir kavram olarak tükenmişlik, yoğun antrenman ve yarışma gerekliliklerini karşılamak için gösterilen çabanın yetersizliğine verilen psikofizyolojik tepki olarak görülmektedir (24). Curran, Appleton, Hill ve Hall (34) tükenmişliği düşük performans, depresif mod ve aşırı antrenman ile ilişkili görülen bir sendrom olarak nitelendirmişlerdir. Ancak gözden

kaçmaması gereken önemli olan bir nokta da; stres altında olan her bireyin tükenmeyi deneyimlemeyebileceği (30) aynı zamanda stres, aşırı antrenman ve tükenmişlik kavramlarının bireyden bireye göre değişiklik gösterebileceğidir (25).

Tükenmişlik, yoğun stres ve hoşnutsuzluğun tepkisi olarak yapılan aktiviteden psikolojik, duygusal ve fiziksel bir geri çekilme içermektedir (23). Ancak bu geri çekilme her zaman vazgeçme ile sonuçlanmamaktadır. Diğer bir deyişle her tükenen sporcu, sporu bırakmamaktadır (23, 26, 30). Smith (23) tarafından geri çekilme, terk etme olarak tanımlanan bu süreçte, yapılan araştırmalarda tükenmişliğin deneyimlenmesine rağmen spora devam edildiğinin de görülmesi, tükenmişlik kavramına problematik bir süreç olarak bakılmasına yol açmaktadır (33). Bu karmaşık süreçte sosyal değişkenler de önemli bir faktör olarak görülmektedir.

Smith (23) tükenmişlik sendromunun, fiziksel, zihinsel ve davranışsal bileşenlere sahip olduğunu ve bu sendromun çevresel ve bireysel karakteristiklerin karmaşık etkileşimleri sonucu geliştiğini belirtmiştir. Bu bakış açısı hem nitel hem de nicel araştırmalar ile literatürce desteklenmiştir. Bu karmaşık etkileşim sonucu deneyimlenen tükenmişliğin nedenleri yoğun ve tekrarlayan antrenmanlar, fazla fiziksel yorgunluk, yarışma stresi ile başa çıkmak için yetersiz zaman, sıkılmışlık, duygusal ve fiziksel yorgunluk, mükemmeliyetçilik ve sosyal çevrenin yaklaşımlarıyla birlikte hem bireysel hem de sosyal beklentiler olarak; tükenmişliğin gözlenebilir belirtileri ise performans sergilemekte isteksizlik ve performansta azalma, ilgisizlik, önemsememek, uyku düzensizlikleri, öz-saygıda azalma, sakatlığa yatkınlık, uzun süreli yorgunluk ve baş ağrıları, iştah kaybı, mod değişimleri, artan kaygı, duygusuzluk, duygusal soyutlanma, değer ve inançlarda değişim olarak sıralanabilir (11, 18, 23, 25, 31, 35, 36).

Yapılan araştırmalar ışığında tükenmişlik kavramının bireyleri psikolojik, sosyolojik ve fizyolojik açıdan etkilediği görülmüştür. Var olan kuramsal literatür ve akademik yayınlara bakıldığında, psikolojik, sosyolojik ve fizyolojik faktörlerin tükenmişlik sürecinde hem öncel hem de engel olarak yer alabileceğini söylemek mümkündür.

Bireylerin tükenme deneyiminin iş performansı açısından önemli rol oynaması, bu deneyimin sıklığının merak edilmesi ve farklı mesleklerde irdelenme ihtiyacı ile birlikte, işyerlerinde tükenmişliği araştıran ve genel bir ölçüm aracı olan *Maslach Tükenmişlik Envanteri (Maslach Burnout Inventory-MBI)* geliştirilmiştir (22, 26). Psikoloji alanında yapılan tükenmişlik araştırmaların artışı ve kavramsal yapısında olduğu gibi iş performansı ile ilişkilendirilmesinin ardından, spor ortamında bu kavramın eksikliği dikkat çekmiştir. Maslach Tükenmişlik Envanteri, sporcular özelinde olmasa da antrenörler, sportif direktörler ve saha antrenörleri ile yapılan çalışmalarda kullanılmıştır (26). Ancak sportif rolün diğer mesleki roller ve bu rollerin bireysel ve sosyal gereklilikleri açısından fark göstermesi bazı düzenleme sorunlarına yol açmıştır. Spor ortamında tükenmişlik çalışmaları ihtiyacının ortaya çıkmasının ardından, alana özgü bir ölçüm aracı olmayışı, araştırmacıları ilk olarak bu konu üzerinde düşünmeye yönlendirmiştir. Var olan tükenmişlik literatürü (MBI ve yapılan çalışmalar) ve sporcu söylemlerinden yola çıkarak Eades (37), yayınlanmamış tezinde yeni bir ölçüm formu önermiştir. Farklı madde ve alt boyutları ile *Eades Sportif Tükenmişlik Envanteri (Eades Athletic Burnout Inventory-EABI)*, psikometrik özellikleri sağlasa da güvenli bir ölçüm aracı olarak nitelendirilememiştir. EABI'nin yetersiz olduğu görüşü ile Raedeke (30) *Sporcu Tükenmişlik Ölçeği'ni (Athlete Burnout Questionnaire-ABQ)* geliştirmiştir. Sporcu özelindeki kavramsallaştırma ile MBI temelinde geliştirilen bu ölçek, kullanım kolaylığı, geçerlik ve güvenilirlik açısından farklı araştırmalarda kullanılmaya başlanmıştır. Ardından, Depresyon Kaygı Stres Ölçeği'nde (*Depression Anxiety Stress Scale*) yer alan genel depresyon ve kaygı alt boyutları ile MBI'nin yeniden düzenlenmiş hali birleştirilmiş ve spor alanında kullanılmaya başlanmıştır (26). Bu iki ölçek kabul edilebilir istatistiki değerler ile alanda yer alıp kullanılırken, Raedeke ve Smith 2001 yılında Sporcu Tükenmişlik Ölçeği'ni farklı ve daha geniş bir örneklem üzerinde tekrar çalışmış ve elde ettikleri sonuçları yayınlamışlardır. Elde edilen değerler, örneklem grubu ve literatür desteği ile birlikte Sporcu Tükenmişlik Ölçeği (13) sporcu özelinde tercih edilen bir ölçüm aracı haline gelmiştir.

Spor alanına özgü tükenmişlik ölçeğinin geliştirilmesi, kullanılabilirliğinin kanıtlanması ve destek görmesinin ve literatürde destek görmesinin ardından, sporcularda tükenmişlik kavramı ile ilgili çalışmalar hız kazanmıştır. Alan yazına bakıldığında sporcu tükenmişliğinin temel psikolojik ihtiyaçlar ve güdülenme (5, 38-40), güdüsel iklim (41), tutkunluk (34, 38, 42), sürantrenman (36), sportif kimlik (43), antrenör-sporcu ilişkisi (35), sosyal destek (39), mükemmeliyetçilik (11, 44), bireysel ve ailevi beklentiler (45) gibi farklı kavramlar ile ilişkisinin irdelendiği görülmektedir.

Dolayısı ile bu çok boyutlu yapıda, tükenmişliğin, olumsuz yönde bireysel (bağlılık, yaratıcılık, başa çıkma, verimsizlik... vb), sosyal (duyarsızlaşma, sosyal ilişkilerin bozulması, sorumluluktan kaçınma... vb) ve fiziksel (sakatlık, uzun süreli yorgunluk... vb) etkileri olduğunu söylemek mümkündür. Negatif psikolojik bir yapı olarak görülen tükenmişlik; bireyin düşünce ve davranışlarını etkilediğinden, bireylerin yaşamlarında önemli bir yere sahiptir. Bunun yanında, spor alanında tükenmişlik kavramı söz konusu olduğunda, yaşanan sakatlık ya da hastalıkların, önleyici/müdahale programlarının kullanılmasının, geçici belirtilerinin ayırt edilememesinin (5), antrenman yükünün ve sürantrenmanın ya da aşırı antrenmanın (46, 47) etkisi araştırmacılar tarafından hala bir soru işareti olarak görülmektedir. Bunlara ek olarak boylamsal çalışmaların kesitsel çalışmalara kıyasla sayıca az olması da dikkat çekmektedir.

## **2.2. Sporcu Bağlılığı**

Bağlılık kavramı, örgütsel psikoloji alanında bireylerin üretim performansları ile örgüt için harcadıkları enerji arasındaki ilişkinin gücünü tanımlamak için kullanılmaktadır. Alanda yapılan pek çok araştırmanın ardından Kahn (48) bağlılığı, “organizasyon üyelerinin iş yerlerindeki rolleri çerçevesinde performansları süresince kendilerini fiziksel, bilişsel ve duygusal olarak işlerine adanmaları” olarak tanımlamıştır. Kahn (49), 1992 yılındaki çalışmasında bağlılık ile ilişkili olarak psikolojik varlık (psychological presence) hakkında kapsamlı bilgiler vermiş ancak kavramın pratik anlamda kullanılabilirliği hakkında bir önermede bulunmamıştır. Çalışanların enerjisini görevlerine yönlendirmesi olarak açıkladığı bu kavramlardan;

bireylerin duygu, düşünce ve inançlarının iş ile ilişkili rolleri ile uyuşması, performanslarını desteklemesi ve bireyin bütünüyle yaptığı işe odaklanması şeklinde bahsetmiştir. Ayrıca bireylerin bu performans sürecinde özenli/dikkatli, bağlı, bütünlük hissi içinde ve odaklı olduklarını, kendilerini canlı hissettiklerini belirtmiştir. Literatürde bağlılık, insan ve aktivite arasındaki bağlantının bir formu olarak “hareketteki enerjiyi” tarif eden psikolojik yapı şeklinde de tanımlanmıştır (50).

Bağlılık kavramı, spor psikolojisi alanını da etkileyen (51), çalışanların olumlu deneyimlerine odaklanan ve psikolojik sağlığın, sadece ‘hastalığın olmaması’ durumundan daha fazlası olarak değerlendirilmesi gerektiğini savunan pozitif psikoloji ilkeleri doğrultusunda (52) ele alınmaktadır. Bağlılığın temelinde bireyin kendine ve yeteneklerine inanması, belirlenen hedefe ulaşabilmek için çaba ve zaman harcanması, bireyin işini yaparken hissettiği canlılık ve işinden aldığı hazzın yer aldığı belirtilmektedir (53). İşine bağlı olan bireyler enerjik, görevi için zaman ve çaba harcamaya hazır olurlar (20). Maslach ve Leiter bağlılığın, temelde tükenmişliği açıklamada kullandıkları kavramların tam tersini ifade ettiğini varsaymışlardır. Bağlılık, performansı olumsuz yönde etkileyen tükenmişliğin kavramsal anlamda tersi olarak düşünülmemekte ve iş ile ilişkili sürekli hissedilen, yaygın, olumlu doyurulan/tatmin olan zihin durumu olarak tanımlanmaktadır (14, 54). Raedeke ve Smith (55), tükenmişlik belirtilerini tedavi etmektense, tükenmişliğin oluşmasını engelleme stratejileri geliştirmenin daha etkili olacağına altını çizmişlerdir. Bağlılığın temelini oluşturan enerji, katılım ve etkililik; tükenmişlik boyutlarının tam tersidir. Schaufeli ve Bakker (56) bağlılık kavramını “tükenmişliğin olumlu antipodu (panzehiri)” olarak betimlemişlerdir. Hodge, Lonsdale ve Jackson (57)’a göre sporcu bağlılığı, çok boyutlu yapısı ile, tükenmişlik ve optimal performans duygu durumu gibi yapılara destek olacak şekilde, spor ortamındaki insan davranışlarının karmaşıklığını daha iyi anlamada araştırmacılara katkı sağlamaktadır. Sporcu bağlılığı, bireyin bir bütün olarak spor ile ilgili genel olumlu duygulanım ve bilişini ifade eden, sürekli ve istikrarlı spor deneyimi olarak tanımlanmaktadır (14, 53).

Sporcuların başarı elde etmek için harcadıkları büyük çaba ve zamana bakıldığında, bağlılık kavramının sporcular ile birebir ilişkili olduğu düşünülmektedir. Farklı örneklem grupları ile yapılan çalışmalar (20, 54, 58) literatüre çalışan bağlılığın çok boyutlu bir yapı olduğu konusunda hemfikir sonuçlar sunmuşlardır. Bağlılık kavramının sporcu özelinde çalışılması ve ölçek oluşturulması kapsamında, öncelikle Lonsdale, Hodge ve Raedeke (14) sporcular ile nitel bir çalışma yapmışlardır. Bu çalışmada temel amaç, örgütsel psikolojide yer alan bağlılık kavramının kuramsal çerçevesi ile bu kavramı oluşturan boyutlar ve tanımların sporcu örneklemini tarafından desteklenip desteklenmeyeceğinin belirlenmesi ve sporcuların bu konudaki görüşlerinin tespiti olarak açıklanmıştır. Yapılan içerik analizi sonrası boyutlar (temel ve yardımcı boyutlar) ortaya çıkmış (14) ve ölçek geliştirme sürecine (53) başlanmıştır. Görüşmelerden elde edilen otuz dört potansiyel sporcu bağlılığı sorusuna alan yazında var olan başka bir ölçekten de on sekiz madde eklenmiş ve alanında uzman kişilerce gerekli incelemeler yapılmıştır. Birden fazla alt boyutta nitelendirilen ya da hiçbir alt boyuta adapte edilemeyen maddeler çıkarılmış ve kalan yirmi beş madde üzerinde analiz yapılmıştır. Elde edilen modifikasyon indeksleri sonucunda ölçek on altı madde ve dört alt boyut olarak nihai halini almıştır (53).

Sporcu bağlılığı kavramının temel psikolojik ihtiyaçlar, tükenmişlik, güdüsel iklim, hedef yönelimi ve optimal performans duygu durumu gibi hem bireyi spor ortamına yönlendiren, spora devamlılığını veya bırakmasını sağlayan hem de sportif performansa etkisi olan farklı kavramlar ile ilişkisinin (1, 5, 39, 57, 59) yanı sıra, kimlik gelişimi, sporu bırakma (60, 61) gibi kavramlar ile olan ilişkisi de irdelenmiştir. Kuramsal çerçeve ile birlikte, yapılan çalışmalar da incelendiğinde, bağlılığın oluşmasının ve yıkılmasının da (tıpkı tükenmişlik gibi) bir süreç olduğu görülmektedir. Bu gerçek göz önüne alındığında sporcu bağlılığını konu alan çalışmaların boylamsal bir yöntem izlemesinin sağlıklı olacağı düşünülmektedir (7, 10, 59).

### 2.3. Sporda Zihinsel Dayanıklılık

Son yıllarda spor psikologlarının üzerinde durdukları konulardan bir tanesi de zihinsel dayanıklılık kavramıdır. Bu kavram, özveri gerektiren sporcu yaşamında (yoğun antrenman, sakatlık, kamp, deplasman... vb) ve özellikle yarışma dönemlerinde sporcular ve antrenörler için büyük önem taşımaktadır (62-66). Gittikçe önem kazanan zihinsel dayanıklılık kavramı, sportif başarının merkezine farklı psikolojik katkıları ile şemsiye yapı olarak dikkat çekmektedir (9). Sporcuların elit seviyeye ulaşıncaya kadar karşılaştıkları zorluklar, problemler ve başarısızlıklar ile etkili bir şekilde başa çıkabilmeleri, yüksek performans sergileyebilmeleri açısından gereklidir. Zihinsel dayanıklılık kavramı hem sporcular hem de antrenörler için önemli olan, bilimsel olarak araştırılan ve günlük yaşamda da sıkça kullanılan bir kavram haline gelmiştir. Alan yazına bakıldığında akademik çalışmaların bir kısmının bu konuyu anlayabilmek ve tanımlayabilmek üzerinde durduğu görülmektedir.

Zihinsel dayanıklılık kavramı, başarılı performansların açıklanmasında kullanıldığı gibi, başarısız sportif performanslar da zihinsel dayanıklılığın olmayışı ile ilişkilendirilir (67). Zihinsel dayanıklılığın ana bileşenleri geniş çerçevede değerler, tutumlar, bilişler ve duygular olarak sınıflandırılabilir (68). Bu geniş bileşen yelpazesi içerisinde, zihinsel dayanıklılığın içeriği tüm spor branşlarını kapsayan öz-güven (iyi performans sergileneceği ve başarılı olunacağına inanılması), kişisel değerler, olumsuz enerji kontrolü (korku, kızgınlık ve hayal kırıklığı gibi duyguları yönetebilme ve dış çevre tarafından belirlenen olaylar ile başa çıkabilme), dikkat kontrolü (odaklanma), kontrollü imgeleme, güdülenme, olumlu enerji (eğlenebilmek), kontrollü tutum sergileme ve toparlanma gibi pek çok temel karakteristik kavramlara dayandırılmıştır (68, 69). Sheard (63), zihinsel dayanıklılığı sportif başarının temel taşı olarak görmektedir. Bu görüşe paralel olarak Luszki, en iyi sporcular yarışırken fiziksel iyilik, beceri, deneyim ve zihinsel dayanıklılığın birlikte çalıştıklarını önermiştir. Cattell ve arkadaşları ise zihinsel dayanıklılığı, kültürel ya da çevresel olarak belirlenme eğiliminde olan ve başarı için gerekli en önemli kişilik özelliklerinden biri olarak tanımlamışlardır (67). Jones, Hanton ve Connaughton (70), Kişilik Yapısı Kuramını temel alarak zihinsel dayanıklılığı sporcuların baskı altında ya



da zor durumlarda kontrollü, kararlı ve konsantre bir şekilde rakiplerinden daha iyi performans göstermeleri olarak yorumlamışlardır. Farklı araştırmacılar tarafından yapılan tanımlar, zihinsel dayanıklılığın çok boyutlu yapısının altını çizmektedir. Temel zihinsel dayanıklılık bileşenleri bireylerin yaklaşım, tepki verme ve çeşitli derecelerdeki baskı, rekabet ve zorluk içeren hem olumlu hem de olumsuz yorumlanan durumları değerlendirme yollarını etkilemektedir (68).

Bu karmaşık ve sistematik olmayan doğası ile zihinsel dayanıklılık, sağlam kişilik; farklı durumsal taleplere rağmen, yüksek performans gösterebilmek için gerekli olan psikolojik kapasite; yalnızca sıkıntılı bir durum/zorluk sonrasında toparlanma değil, aynı zamanda süreci kolaylaştırmak ve ileride karşılaşacağı stres faktörlerine karşı da hazır olmak şeklinde tanımlanmıştır (9, 71, 72). Clough, Earle ve Sewell (73) zihinsel olarak sağlam bir sporcunun, kendine inancının yüksek ve kendi kaderini kontrol edebileceğine ilişkin sarsılmaz bir inancı olan birey olduğunu; bu bireylerin, yarışmanın ya da zorlukların kendisinden direkt olarak etkilenmediklerini belirtmişlerdir. Zorlayıcı koşullarda devam etme, farklı etkileşimlere uyum sağlama, talepleri karşılamadaki istekli/kararlı davranışlar, çaba, istikrar ve pes etmeme; zihinsel olarak dayanıklı olan bireylerin davranışsal imzası olarak nitelendirilmiştir (9).

Zihinsel dayanıklılığın ölçülmesinde farklı envanterler kullanılmış, ancak farklı nitel ve nicel çalışmaların ortak ürünü olarak "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri" kullanılmaya başlanmıştır. Zihinsel dayanıklılık ölçeği, spor psikolojisinde, sporcuların stres altındaki performanslarını ölçmek için geliştirilmiştir (74). Sporda zihinsel dayanıklılık çalışmalarına bakıldığında, zihinsel dayanıklılığa sporcuların (12, 75-78) antrenörlerin ve ebeveynlerin (77) bu konudaki algısı, zihinsel dayanıklılığın başa çıkma becerileri (8), yaşam stresi ve sakatlık (79), bilişsel-davranışsal çıktılar (80), bellek (81), sosyal destek ve sportif kimlik (79), genetik ve kişilik (82), antrenman ve yarışmada farklı performans stratejilerin kullanılması (83), cinsiyet, spor deneyimi, spor tipi (8) ve fiziksel dayanıklılık (84) gibi değişkenler ile ilişkisinin irdelendiği çalışmaların yapıldığı görülmektedir.

Zihinsel dayanıklılık çalışmalarında, ilgili kavramın deneyim ile gelişen/değişen, farklı durumlarda açığa çıkabilen ve farklı zihinsel yapıların bir bütünü olarak görülmesine rağmen, tüm çalışmaların kesitsel çalışma olduğu dikkat çekmektedir. Bu noktada araştırmacılar (8, 9) ileride yapılacak olan çalışmalara boylamsal yöntemi önermekte, konunun uygulamalı olarak çalışılması gerektiği ve zorluklara olan uyumsuz/işlevsiz cevapların yeniden düzenlenmesi için sporcuların cesaretlendirilmesinin önemi vurgulanmaktadır (72).

#### **2.4. Sporda Stresle Başa Çıkma**

Stres kavramı, fizyolojik, psikolojik ve toplumsal bakış açıları ile ele alındığından pek çok farklı tanıma sahiptir. Farklı yıllarda Cox ve Meister tarafından stres hem bağımlı hem de bağımsız değişken olarak değerlendirilmiştir (85). Cox'a göre; bağımsız değişken yaklaşımı strese temelde rahatsız edici çevrenin uyaran karakteristik koşullar/özellikleri gibi davranır; ikinci yaklaşım ise stresi bireyin rahatsız edici çevreye tepkisinin temeli olarak tanımlar ve strese bağımlı ya da tepki merkezli davranan/yaklaşan bağımlı değişken yaklaşımıdır. Selye stresi genelde bedenin herhangi bir talebe olan belirsiz/kesin olmayan tepkisi olarak tanımlamıştır (85). McGrath (86) ise stresi, başarısızlık durumunda önemli sonuçları olan, fiziksel ve/veya psikolojik talepler ile tepki kapasitesi arasındaki büyük dengesizlik şeklinde tanımlamıştır. Lazarus ve Folkman'a göre psikososyal stres yaratıcı, bireyin refahını hiç etkilemeyenden aşırı derecede olumsuz etkileyen bir açıda değişiklik gösteren sürecin bilişsel olarak yorumlanmasıdır. Stresli bir olay; birey bu olay ya da duruma kendi refahını olumsuz yönde etkileyecek şekilde kendi bilişleri ile tepki verdiğinde psikolojik stres yaratıcı haline gelir (87). Bu tanımların ortak noktası, stresin; iç dengenin bozulması, fiziksel, zihinsel ve duygusal yüklenmelere verilen tepkiler olduğudur. Tanımda da belirtildiği gibi stres tek boyutlu bir yapı değildir. Bununla birlikte, bireyin yaşadığı stres, duruma özgü ya da geçmiş deneyimleri doğrultusunda olabilir. Lazarus (88)'a göre yaşanan her olay bilişsel bir harita gibi birbirine bağlıdır. Bu bağlantılar anlamlandırmayı doğurur ve durum değerlendirmeleri sonucunda elde edilen anlama ilişkin duygu üzerinden devam

edilebilir. Bu yüzden ki, bireyler aynı durumlara farklı tepkiler vermektedir. Verilen bu tepkiler, durumların bireylerin algılama şekilleri ve onlarda yarattığı duygulanım sonucu değişiklik göstermektedir. Duygusal ve bilişsel bakış açıları ile tartışılan (89-91) stres kavramı, bireylerin durumu algılama şekilleri ve içinde buldukları duruma verdikleri duygusal ve davranışsal tepkiler ile açıklanmaya çalışılmıştır. Bu tepkilerin bireysel ve durumsal özellikler ile şekillendiği savunulmaktadır (90). Buna paralel olarak, McGrath (86) ve Gill (91) stresin sabit bir olay değil, bir süreç olarak değerlendirilmesi gerektiğini belirtmiştir.

Stres ve stres ile başa çıkma sürecinde yaygın olan bilişsel yaklaşım Lazarus'un Bilişsel Güdüsel İlişkiler Kuramı ve Çekirdek İlişkisel Temalar'dır. Burada stres deneyimi, bireylerin kendileri ya da çevreleri ile ilişkili taleplerinin süregelen bir yargılama ve değerlendirmesi olarak görülmektedir. Bu ilişki sürecinde birey durum ile başa çıkma ya da yönetme girişiminde bulunacaktır. Bu bağlamda başa çıkma kavramı, çevrede bulunan içsel veya dışsal taleplere özgü durumu yönetmek adına bilişsel, duygusal ve davranışsal çabaların değiştirilmesi ile eş anlamlıdır (92). Başa çıkma stratejileri seçmede bilişsel değerlendirmelerin ve bireylerin başa çıkma becerilerine ilişkin algılarının etkisi görülmektedir (89). Lazarus (93)'a göre *başta çıkma*, yük ya da insanın kaynaklarının aşırı kullanımı olarak değerlendirilen belirli içsel ve dışsal talepleri (ve bunlar arasındaki çatışmayı) yönetme için bilişsel ve davranışsal çabalardan oluşur. Lazarus (94)'a göre, birey, içinde bulunduğu durumlarda (kendine özgü senaryolarda) olumlu ve olumsuz pek çok duyguyu hissedebilir. Bu tip düşünme karmaşası, anlama ve önleme işini de zenginleştirir. Her duygunun uyumsal karşılaşmadaki kişisel önemi ile farklı değerlendirildiği doğru ise, o zaman her bir olay ve tepki veren kişinin psikolojik özellikleri ile ilişkili farklı uyumsal şeyler öğrenilebilir. İlişkilendirilen anlamsal temalar, birey-çevre ilişkisi, bireysel özellikler, geçmiş deneyimler, stresin algılanış şekli ve tepki seçimi birbiri ile ilişkilidir. Stresin değerlendirilmesi ve algılanması bireyin kendi yorumlarıyla bir sonuca çıkar. Yine geçmiş deneyimlere bağlı olan düşünce ve değerlendirmeler ve bireyin çevre ile olan ilişkisi, bireyin bir başa çıkma davranışı geliştirmesine yol açar. Başa çıkma; olumsuz duyguların ardındaki birey-çevre gerçeklerini değiştirme

(problem-odaklı başa çıkma) çabasını ve bu gerçeklere katılma derecesini ya da bunun nasıl değerlendirildiğini (duygu-odaklı başa çıkma) değiştirme çabasını içerir (94). Kişilik değişkenleri ve bunların çevreyi karakterize ettiği ilişkisel anlamın değerlendirilmesinde bir araya gelir. Bir duygu sadece çevresel talepler, yapılar ya da kaynaklar ile değil, bireyin güdü ve inançlarının yan yana gelmesi ile de harekete geçer. Bahsi geçen durum, değerlendirme görüşmeleri ve bireyin refahı için neler olduğunun öneminin belirlenmesi ile bu iki değişken setinin bütünleştirilmesi arasındaki süreçtir. Bu, psikolojik stres kuramında bilişin arabuluculuk prensibinin uzantısıdır – stres reaksiyonuna neden olan şeyin tek başına çevresel stres faktörü değil, aynı zamanda bununla karşılaşan birey tarafından değerlendirilmesinin önemidir (94).

Yoğun baskı, stres ve kaygı ile başa çıkma becerisi tüm yarışma sporlarının ayrılmaz bir parçasıdır ve sporcular yüzleştikleri yarışmaya ait stres faktörlerini yönetmek için farklı bilişsel ve davranışsal başa çıkma becerileri geliştirmelidirler (95, 96). Başa çıkma, genel anlamda, içsel ve dışsal talepleri yönetmek/karşılayabilmek için bilişsel ve davranışsal çabalardaki sürekli değişim olarak tanımlanmıştır (96). Başa çıkma stratejileri ise, İşlemsel Stres Kuramı çerçevesinde zorlayıcı ya da potansiyel olarak zararlı olarak algılanan stresli olaylara verilen tepki olarak tanımlanmıştır (90).

Yukarıda da bahsedildiği gibi, başa çıkma değerlendirilirken, bireyin içinde bulunduğu durum, bu durumun bireydeki duygulanımsal etkileri, meydana gelen duygusal tepki ve durumun zarar, kayıp, tehdit ya da zorluk gibi bilişsel yaklaşımı göz önüne alınmalıdır (93, 94, 96). Smith (23)'e göre sosyal etkileşimler, sporcuların, spora katılımın psikolojik ve fizyolojik gereklilikleriyle nasıl başa çıktıklarını etkileyen psikolojik deneyimlerini şekillendirmektedir. Bu görüşe paralel olarak, sporcular yarışma ile ilişkili stresörlerden bahsederken örgütsel faktörler, medya, beklentiler, gereklilikler, fiziksel antrenman yükü, antrenör ile iletişim, dikkat dağıtan sosyal faktörler ve yolculuk gibi farklı durumları sıralamışlardır(96).

Bu geniş ve etkileşimsel bakış açısıyla, stresin farkındalığı (belirtiler ile anlaşılması), bireyde yarattığı duygu ve başa çıkma stratejisi seçimi birbiri ile

yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Bireylerin başa çıkmada başarılı olabilmesi için stres durumlarını algılayacak, tanıyacak ve içinde bulunduğu durumun kendinde yarattığı duyguyu net bir şekilde tanımlayacak yetkinlikte olması gerekmektedir. Duyguları farklı çevresel durumlar ile ilişkilendirebilmek, başa çıkmada ve stresi yönetmede önemli bir yere sahiptir. Bireyin, karşılaştığı stres yaratan durum ile başa çıkma becerisindeki şüphesinin yansıması, genellikle kaygı hissi olarak ortaya çıkar (95).

### **2.5. Yarışma Kaygısı**

Kaygı, stres temelli durumların algılanma süreçleri sonunda değişebilen negatif düşünceler ya da negatif duygular olarak tanımlanabilir. Kaygı, farklı hisler eşliğinde bedende gerçekleşen fiziksel ve zihinsel tepkilerdir (24) Buckworth ve Dishman (97) bu duyguyu gerçek ya da belirgin tehlike varlığında meydana gelen tedirginlik, endişe ya da gerginlik durumu olarak tanımlamaktadırlar. Buna ek olarak, kaygı yaşayan insanların hissettiği gerginliğe, bireyin organ ve sistemlerini içeren biyolojik iç dünyasını düzenleyen otonom sinir sisteminin aracılığıyla eşlik eden fizyolojik durumun altını çizmişlerdir.

Söz konusu içerisinde hem psikolojik hem fizyolojik hem de sosyolojik faktörleri barından spor ve egzersiz alanı olduğunda, kaygı (bu özelde yarışma kaygısı) sportif performans için anahtar bir yapı olarak görülmektedir. Sporcuların yüzleşmeleri ve başa çıkmaları gereken gerçek yaşam durumlarının gözlenmesi ve psikoloji alanındaki çalışmaların bir araya getirilmesiyle Martens, Vaeley ve Burton (98) dört ana hat sunmuştur. Bunlardan birincisi etkileşim yaklaşımıdır ve yarışma kaygısındaki bireysel ayrılıkların ve durumsal faktörlerin oynadığı rol üzerinde durur. Her sporcunun, en sakininin bile, maçın önemi, ailevi problem, yaklaşan sınav ya da kendisini izleyen menajer/antrenörlerin olması gibi belirli durumlar altında kaygılı olabileceğini açıklar. Yarışma kaygısının anlaşılabilmesi için bireyi, durumu ve süregelen interaktif süreci değerlendirmek gerektiğini vurgular. İkinci ana hat, durumsal-sürekli kaygı ayrımıdır. Sporcunun bir kişilik özelliği olarak mı kaygılı olduğu yoksa herhangi bir duruma verdiği değişebilen tepki olarak mı

kaygılandığının ayrımının yapılması gerektiğini belirtir. Burada gözlenmesi gerekenin, kaygının tehdit algısı ile bilişsel bir tepki olarak kişilik değişkeni olarak mı değerlendirildiği yoksa içinde bulunulan durumun tetiklediği ana verilen duygusal bir tepki mi olduğu üzerinde durulmaktadır. Üçüncüsü genele karşı özel kaygı olarak adlandırılmıştır. Kaygı çıktısının değişkenlik gösterebileceğini savunan bu ana hat, sürekli olarak yüksek kaygısı olan kişilerin bile her durumda aynı/eşit düzeyde kaygılı olmadıklarını bazı durumlarda oldukça sakin olabildiğini belirtmektedir. Burada anlaşılması gereken noktanın durumun birey tarafından ne kadar stresli olarak algılandığıdır. Son ana hat yarışma sürecidir. Yarışmanın kendisi bir durumdur ancak performans olarak bakıldığında bir tehdit algısına dönüşebilir. Ancak bireylerin endişeleri aynı şekilde değildir. Yarışma kaygısı tehdit algımızı ve sübjektif olan yarışma durumuna eklenen kaygıyı etkiler ki burada da tüm duyguların merkezinde olan bilişsel yaklaşım vardır (91).

Sportif performans ile kaygının yoğunluk düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen başlıca kuramsal model Çok Boyutlu Kaygı Kuramı'dır (98). Çok Boyutlu Kaygı Kuramına göre kaygı; bilişsel tepki ve bedensel (somatik) tepki olarak ayrılmaktadır. Bilişsel kaygı, bireyin performansı hakkında olumsuz beklenti ve endişesi olarak tanımlanırken; bedensel kaygı, tedirginlik ya da gerginlik gibi stres ile ilişkili bedensel belirtiler veya hisler olarak tanımlanmaktadır (98, 99).

Bireylerde yüksek stres ya da kaygıyı tespit etmek her zaman çok kolay olmamaktadır. Bireye ve duruma göre farklılaşan kaygının belirtilerini fark edebilmek, dikkatli bir gözlem yoluyla mümkün olabilmektedir. Yarışma öncesi sporcuda gözlenen tekrarlayan hastalık, kötü hissetme, sık idrara gitme, sersem bakışlar, nemli ve soğuk eller, aşırı terleme, gergin kaslar ve negatif kendi kendine konuşma durumluk kaygı belirtileri olarak kabul edilir (24, 31).

Spor ve egzersiz psikologları uyarılmışlık ve kaygının ölçülmesinde farklı psikolojik yöntemler ve çok boyutlu öz değerlendirme ölçekleri kullanmaktadırlar. Uyarılmışlığın ölçülmesinde fizyolojik tepkilere odaklanılırken, kaygı (durumsal kaygı) ölçümünde hem genel hem de çok boyutlu yol izlenilmektedir. Genel ölçümlerde bireyler ne kadar gergin, endişeli hissettiklerini düşükten yükseğe doğru

puanlar ve bu puanlar toplanır. Çok boyutlu ölçümlerde de yöntem benzerdir fakat, bireyler burada endişelerinin nasıl olduğunu ve bedensel olarak nasıl tepki gösterdiğini puanlar. Yarışma kaygısının ölçülmesinde sıklıkla kullanılan ölçüm araçları Sporda Yarışma Kaygısı Testi (*The Sport Competition Anxiety Test-SCAT*), Sporda Kaygı Ölçeği (*Sport Anxiety Scale*) ve Yarışma Durumluk Kaygı Envanteri-2 (*Competitive State Anxiety Inventory-2-CSAI-2*) olarak sıralanabilir. Ölçeklerin her biri öz değerlendirme ölçeğidir ve Sporda Yarışma Kaygısı Testi ölçekten alınan puanların toplanması ile hesaplanır, kaygıyı etkileşimsel bir bütün olarak ele alırken; Sporda Kaygı Ölçeği endişe, konsantrasyon ve somatik kaygı olmak üzere üç; Yarışma Durumluk Kaygı Envanteri-2 ise Sporda Kaygı Ölçeğinin bir uyarlaması olarak endişe, konsantrasyon ve öz-güven olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır.

Kroll, yetişkin sporcuların yüksek düzeyde yaşadıkları psikolojik stres kaynaklarının başarısızlık korkusu, yetersizlik hissi, kontrolün kaybedilmesi, suçluluk ve o anki fiziksel durum olduğunu belirlemiş; Gould ve arkadaşları ise genç sporcularda bu kaynaklara ek olarak sosyal değerlendirmenin de yer aldığını görmüşlerdir (95).

Sporcularda kaygı özelinde yapılan çalışmalara bakıldığında, kaygının antrenörlük davranışları (100), mükemmeliyetçilik (101, 102), güdülenme (103), imgeleme (104), sosyal çekicilik (105) gibi farklı kavramlar ile birlikte irdelendiği görülmektedir. Bu çalışmalara ek olarak tükenmişlik ve kaygı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan çalışmalarda (99, 106, 107), cinsiyet ve spor tipinden bağımsız olarak sporcuların öz-güvenlerinin tükenmişlik düzeyleri ile ters ilişkili, bilişsel kaygılarının ise tükenmişlik düzeyleri ile pozitif ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

### 3. GEREÇ ve YÖNTEM

#### 3.1. Araştırma Grubu

Bu çalışmanın evrenini Türkiye Voleybol Federasyonu bünyesinde bulunan, 2017–2018 sezonunda liglerde yer alan kulüplerin Genç Takım ve A Takımlarında oynayan sporcular oluşturmaktadır. Örneklem seçiminde olasılığı bilinmeyen örnekleme yöntemlerinden, amaçlı örnekleme ve kolayda örnekleme yöntemlerine başvurulmuştur.

Çalışmaya 2017–2018 sezonunda, spor kulüplerinde lisanslı olarak oynayan voleybolcular gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada 156 kadın ( $X_{yaş}=21,27\pm 5,33$ ), 147 erkek ( $X_{yaş}=22,77\pm 5,92$ ) olmak üzere toplam 303 ( $X_{yaş}=22,00\pm 5,66$ ) voleybolcu yer almıştır. Çalışmaya katılan voleybolcuların 155'i A Takım ( $X_{yaş}=25,85\pm 5,42$ ), 148'i Genç Takım ( $X_{yaş}=17,97\pm 1,79$ ) oyuncusudur. Çalışmaya katılan sporcuların spor deneyimleri 3 ile 26 yıl ( $X_{deneyim}=9,84\pm 5,16$ ;  $X_{gençtakım}=6,5\pm 2,33$ ;  $X_{atakım}=13,03\pm 5,11$ ) arasında değişmektedir. Sporcular, haftada ortalama 7 gün ( $X_{gün}=7,07\pm 1,31$ ;  $X_{gençtakım}=6,37\pm 1,02$ ;  $X_{atakım}=7,79\pm 1,20$ ) antrenman yaptıklarını belirtmişlerdir. Bu bilgi, sporcuların yarışma günleri dışında günde 1 veya 2 antrenmana katıldıklarını göstermektedir.

#### 3.2. Veri Toplama Araçları

Bu araştırma kapsamında verilerin toplanmasında, ele alınan değişkenler hakkında bilgi edinebilmek amacı ile Sporcu Tükenmişlik Ölçeği, Sporcu Bağlılık Ölçeği, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri, Sporda Yarışma Kaygısı Testi, Sporda Stresle Başa Çıkma Envanteri ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Aşağıda ölçekler hakkında detaylı bilgi verilmiştir.

##### 3.2.1. Sporcu Tükenmişlik Ölçeği

Sporcu Tükenmişlik Ölçeği, Raedeke ve Smith (13) tarafından sporcuların tükenmişlik düzeylerini belirlemek için geliştirilmiştir. Tükenmişlik ölçeği, “azalan başarı hissi”, “duygusal/fiziksel tükenme” ve “duyarsızlaşma” olmak üzere 3 alt



boyuttan oluşmakta ve beşli Likert tipinde puanlanmaktadır. Her alt boyut 5 madde ile değerlendirilmekte ve ölçek toplamda 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Keleş, Kara, Kazak Çetinkalp ve Aşçı (108) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında, orijinal ölçek ile aynı faktör yapısı belirlenmiş ancak yapılan analizler sonucu ölçekten 2 madde çıkartılmıştır. Ölçeğin 3 alt boyut ve 13 madde ile Türkiye örneklemini için geçerli ve güvenilir olduğu belirlenmiştir (108). Yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında Cronbach's alfa ( $\alpha$ ) iç tutarlık katsayıları duygusal/fiziksel tükenme alt boyutu için 0,87; azalan başarı hissi alt boyutu için 0,75; duyarsızlaşma alt boyutu için ise 0,83 olarak belirlenmiştir. Bu çalışma örneklemini için elde edilen Cronbach alfa iç tutarlık katsayılarının ise tüm ölçümler için 0,68 ile 0,86 arasında değişim gösterdiği belirlenmiştir. (EK-1)

### **3.2.2.Sporcu Bağlılık Ölçeği**

Lonsdale, Hodge ve Jackson (53) tarafından geliştirilen ölçek sporcuların spora olan bağlılıklarını ölçmeyi amaçlamaktadır. Sporcu Bağlılık Ölçeği, dört alt boyut ve 16 maddeden oluşmaktadır. Her biri dört maddeden oluşan alt boyutlar "güven", "adanmışlık", "dinçlik" ve "coşku" olarak isimlendirilmektedir. Bir (Neredeyse Hiç) ile 5 (Hemen Hemen Her Zaman) arasında değişen beşli Likert tipinde puanlanan Sporcu Bağlılık Ölçeği'nin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Keleş, Kara ve Aşçı (109) tarafından yapılmış ve orijinal ölçek ile aynı faktör yapısı belirlenmiştir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında alt boyutlara ait iç tutarlık katsayıları güven, coşku, dinçlik ve adanmışlık alt boyutları için sırasıyla 0,92; 0,90; 0,83 ve 0,75 olarak belirlenmiştir. Bu çalışma örneklemini için elde edilen Cronbach's alfa iç tutarlık katsayılarının ise tüm ölçümler için 0,83 ile 0,91 arasında değişim gösterdiği belirlenmiştir. (EK-2)

### **3.2.3.Sporada Zihinsel Dayanıklılık Envanteri**

Sporada zihinsel dayanıklılık envanteri, Sheard, Golby ve Van Wersch (110) tarafından geliştirilmiştir. Sporcuların, spor ortamında içinde bağlılık, güven,

kararlılık, mücadele ve konsantrasyon gibi kavramları barındıran zihinsel dayanıklılıklarını belirlemeyi amaçlayan envanter, 3 alt boyuttan (güven, kontrol ve devamlılık) oluşmakta ve dörtlü Likert tipinde değerlendirilmektedir. Ölçek, güven alt boyutu 6 madde; kontrol alt boyutu 4 madde ve devamlılık alt boyutu 4 madde olmak üzere toplam 14 maddeden oluşmaktadır. Envanterin Türkçe geçerlik güvenilirlik çalışması Altıntaş ve Bayar Koruç (111) tarafından yapılmıştır ve alt boyutlara ait iç tutarlık katsayılarını güven alt boyutu için 0,84, kontrol alt boyutu için 0,79 ve devamlılık alt boyutu için 0,51 olarak belirtilmiştir. Alt boyutlara ait iç tutarlık katsayıları bu çalışma özelinde tekrar hesaplanmış; tüm ölçümler için 0,61 ile 0,82 arasında değişim gösterdiği belirlenmiştir. (EK-3)

#### **3.2.4.Spor da Yarışma Kaygısı Testi**

Martens, Burton, Vealey, Bump ve Smith (98) tarafından yarışma ortamında genç ve yetişkinlerin sürekli kaygı düzeylerini belirlemek amacı ile geliştirilmiştir. Sporda yarışma kaygısı envanteri 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçek; “hiçbir zaman”, “bazen” ve “sık sık” olmak üzere üçlü Likert tipinde değerlendirilmektedir. Katılımcıların ölçekten aldıkları puanların artması, kaygı düzeylerinin yükseldiğini belirtmektedir. Ölçeğin Türk toplumu için geçerlik ve güvenilirliği Koruç, Öztürk-Kuter, Yılmaz-Anaca, Bayar ve Kağan (112) tarafından yapılmıştır. İlgili ölçeğin Türkçe uyarlamasında iç tutarlık katsayısının 0,79 olduğunu belirtilmiştir. Bu çalışma örneklemini için elde edilen Cronbach’s alfa katsayıların ise tüm ölçümler için 0,64 ile 0,67 arasında değişim gösterdiği belirlenmiştir. (EK-4)

#### **3.2.5.Spor da Stresle Başa Çıkma Envanteri**

Gaudreau ve Blondin (113) tarafından sporcuların yarışma sırasında kullandıkları başa çıkma stratejilerini ölçmek için geliştirilmiştir. Sporda stresle başa çıkma envanteri, 10 alt boyutu (düşünce kontrolü, zihinsel hayal etme, rahatlama, efor sarf etme, zihinsel analiz, destek arama, hoş gitmeyen duyguların ifade edilmesi, zihinsel dağılma, vazgeçme ve sosyal geri çekilme) içeren 39 maddeden oluşmakta ve beşli likert tipinde değerlendirilmektedir. Arsan ve Koruç (114)

tarafından yapılan Türkçe uyarlama çalışmasında orjinal ölçek ile benzer sonuçlar elde edilmiştir. Türkçe uyarlama çalışmasında alt boyutlara ait iç tutarlık katsayılarının 0,61 (düşünce kontrolü alt boyutu) ile 0,76 (rahatlama alt boyutu) arasında değiştiği gözlenmiştir. Bu çalışma örneklemini için elde edilen Cronbach's alfa katsayıların ise tüm ölçümler için 0,63 ile 0,79 arasında değişim gösterdiği belirlenmiştir.

Ölçekte yer alan 10 alt boyut kendi içinde gruplandırılarak, daha kapsayıcı olan görev yönelimli başa çıkma, dikkati başka taraf çekmeye yönelik başa çıkma ve çekilme yönelimli başa çıkma olmak üzere 3 alt stresle başa çıkma biçiminde toparlanmıştır (114). (EK-5)

### **3.2.6. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, sporcuların yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve spor deneyimi gibi demografik bilgilerini içeren soruların yanında, haftada kaç antrenman yaptıkları ve şu anki antrenörleri ile ne zamandır birlikte çalıştıkları gibi sorular yer almaktadır (EK-6).

### **3.3. İşlem Yolu**

Veri toplama aşamasına geçmeden önce Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonundan (Etik Komisyon numarası 35853172/433-2939, 15 Ağustos 2017) gerekli izin alınmıştır (EK-7). Ardından, spor kulüplerinden izin alınmış, ilgili takım antrenör ve yöneticilerinin bilgisi dahilinde sporculara aydınlatılmış onam formu sunulmuş ve imzaları ile gönüllü katılımları belgelenmiştir (EK-8). Verilerin toplanması aşamasında; araştırmacı tarafından sporculara ölçekler ve çalışma ile ilgili genel bir bilgilendirme sağlanmış, çalışmanın bilimsel amacı ve verilerin gizliliği konusunda gerekli açıklamalar yapılmıştır. Ölçekler sporculara bağlı oldukları kulübün uygun gördüğü zamanda antrenman veya takım toplantısı öncesinde, spor salonunda veya kulübün toplantı odasında uygulanmıştır. Boylamsal olarak planlanan bu çalışma kapsamında ölçekler, sporculara ortalama olarak sezon başı, sezon ortası ve sezon sonunu kapsayan sekiz aylık bir süre içerisinde üç kere

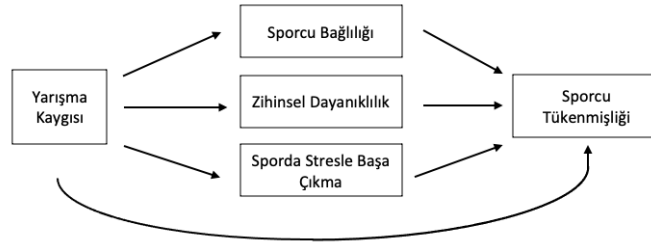
uygulanmıştır. Ölçeklerin tamamlanma süreci araştırmacının kontrolünde gerçekleştirilmiştir. Ölçeklerin doldurulma süresi yaklaşık 12-15 dakika sürmüştür. Tüm uygulamanın tamamlanmasının ardından, ölçekler kontrol edilmiş, eksik veya yanlış doldurulan ölçekler işleme alınmamış, yalnızca kabul edilebilir nitelikte olan ölçekler değerlendirilmiştir.

### 3.4. Verileri Analizi

Verilerin analizine geçilmeden önce normallik, doğrusallık, çoklu ve varyans-kovaryans matrislerinin homojenlik varsayımların karşılanıp karşılanmadığı (115) incelenmiştir. Regresyonun dayandığı bir başka önemli varsayım ise bağımlı değişkenler arasında doğrusal bir ilişki olması (linearity) ancak bu ilişkinin yüksek olmamasıdır (colinearity). Tahmin değişkenleri olasılığı kontrolü için Tüm Faktörlerde Tolerans (TOL) ve Varyans Enflasyon Faktörü (VIF) değerleri hesaplanmıştır. Tolerans değerinin 0,10'un altında, varyans enflasyon faktörü değerinin ise 10'un üzerinde olması, bağımsız değişkenler arasında yüksek ilişki olduğunu belirtmektedir (116). Sporcuların zihinsel dayanıklılık, spora özgü tükenmişlik, bağlılık, kaygı ve başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacı ile Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi yapılmıştır. Sporcuların zihinsel dayanıklılık, spora olan bağlılık, spora özgü kaygı ve başa çıkma düzeylerinin tükenmişlik düzeylerini belirleyip belirlemediğini incelemek amacı ile Çoklu Adımsal Regresyon Analizi yapılmıştır. Çalışmaya katılan sporcuların sporcu tükenmişliği, yarışma kaygısı, sporcu bağlılığı, sporda stresle başa çıkma ve sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinde cinsiyet, takım (genç takım/A takım) ve ölçümler arası farkı test etmek için Tekrarlı Ölçümlerde Varyans Analizi kullanılmıştır.

Bunun yanında, spora özgü tükenmişlik, sporcu bağlılığı, zihinsel dayanıklılık, sporda stresle başa çıkma ve yarışma kaygısı kavramları arasındaki ilişkiyi modellemek amacıyla Aracı (Mediator) Değişken Analizi kullanılmıştır. "Aracı değişken analizi, bir bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki nedensellik ilişkisini, yine o bağımsız değişken tarafından etkilenen ve aynı zamanda bağımlı değişkeni de etkileyen bir üçüncü değişken (aracı) yardımıyla daha net bir şekilde

açıklamak için kullanılır” (117). Güven aralıkları, ön görülen hata payının azaltması ve dolaylı etkinin önemi test etmesi sosyal bilimlerde tercih edilen bir analiz olan Process Macro, dolaylı etkiye yönelik çıkarımlar yapar (118). Verilerin çözümlenmesinde nedensellik ilişkisinin derinlemesine irdelenmesinde başvurulan bir analiz olan aracı değişken analizi PROCESS tekniği (makrosu) ile yapılmıştır. Yarışma kaygısı ile sporcuların tükenme deneyimleri arasındaki ilişkide ele alınan diğer kavramların aracı rolünü sınamak amacı ile oluşturulan model aşağıda şekil ile gösterilmiştir (Şekil 3.1). Araştırmada hata payı .05 olarak alınmıştır.



**Şekil 3.4.** Yarışma Kaygısının Sporcu Tükenmişliğine etkisinde Sporcu Bağlılığı, Zihinsel Dayanıklılık ve Sporda Stresle Başa Çıkma Becerilerinin Aracılık Etkisine Ait Ana Model

#### 4. BULGULAR

Sporcuların tükenmişlik deneyimini farklı kavramlar eşliğinde boylamsal olarak araştıran bu araştırma kapsamında, hipotezleri test etmek amacı ile yapılan analizler sonucu elde edilen bulgular, aşağıda alt başlıklar halinde sunulmuştur.

##### 4.1. Sporcuların Tükenmişlik, Yarışma Kaygısı, Bağlılık, Zihinsel Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Düzeyleri

Araştırmaya katılan sporcuların tükenmişlik, yarışma kaygısı, bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma puanlarına ilişkin betimsel istatistikler Tablo 4.1’de verilmiştir.

Tablo 4.1’e göre, araştırmaya katılan sporcuların sezon başında yapılan birinci ölçümde, sporcu tükenmişlik ölçeğinde elde ettikleri en düşük ortalama değer  $1,52 \pm 0,68$  ile “duyarsızlaşma” alt ölçeğinde iken en yüksek ortalama değer  $2,17 \pm 0,78$  ile “duygusal/fiziksel tükenme” alt ölçeğindedir. Sporcu bağlılık ölçeğine bakıldığında elde edilen en düşük ortalama değer  $3,95 \pm 0,75$  ile “dinçlik” alt ölçeğinde; en yüksek ortalama değer ise  $4,29 \pm 0,71$  ile “güven” alt ölçeğinde olduğu görülmektedir. Sporda zihinsel dayanıklılık envanterinde belirlenen en düşük ortalama değer  $2,61 \pm 0,84$  ile “kontrol” alt ölçeğinde; en yüksek ortalama değer ise  $3,58 \pm 0,57$  ile “devamlılık” alt ölçeğindedir. Sporcuların sporda stresle başa çıkma envanterinden elde ettikleri en düşük ortalama değer  $1,88 \pm 0,90$  ile “geri çekilme” alt ölçeği; en yüksek ortalama değer ise  $4,12 \pm 0,81$  ile “çaba sarf etme” alt ölçeği olarak belirlenmiştir.

Sezon ortasında yapılan ikinci ölçümde sporcuların tükenmişlik alt ölçeklerinde elde ettikleri en düşük ortalama değer  $1,50 \pm 0,60$  ile “duyarsızlaşma” alt ölçeğinde iken en yüksek değer  $2,17 \pm 0,68$  ile “azalan başarı hissi” alt ölçeğinde olduğu görülmüştür. Spora bağlılık ölçeğinde elde edilen en düşük ortalama değer  $3,93 \pm 0,84$  ile “dinçlik” alt ölçeğinde iken, en yüksek ortalama değer  $4,28 \pm 0,66$  ile “güven” alt ölçeğinde belirlenmiştir. Sporda zihinsel dayanıklılık envanterinde en düşük ortalama değer  $2,69 \pm 1,02$  ile “kontrol” alt ölçeğinde, en yüksek ortalama değer  $3,45 \pm 0,66$  ile “devamlılık” alt ölçeğinde olduğu görülmüştür. Sporda stresle

başa çıkma ele alındığında sporcularda en düşük ortalama değerin “geri çekilme” alt ölçeğinde (2,00±0,92); en yüksek ortalama değerin “hayal etme” alt ölçeğinde (4,15±0,67) olduğu görülmektedir.

Son olarak sezon sonunda yapılan üçüncü ölçümde ise elde edilen en düşük ortalama değerler sporcu tükenmişlik ölçeğinde “duyarsızlaşma” (1,84±0,79) alt ölçeğinde, sporcu bağlılık ölçeğinde “dinçlik” (3,73±0,90) alt ölçeğinde, sporda zihinsel dayanıklılık envanterinde “kontrol” (2,68±1,00), sporda stresle başa çıkma envanterinde ise “geri çekilme” (1,95±0,88) alt ölçeğinde elde edilmiştir. Bu ölçümde en yüksek ortalama değerler sporcu tükenmişlik ölçeğinde “duygusal/fiziksel tükenme” (2,53±0,87) alt ölçeğinde, sporcu bağlılık ölçeğinde “adanmışlık” (4,13±0,70) alt ölçeğinde, sporda zihinsel dayanıklılık envanterinde “devamlılık” (3,46±0,55), sporda stresle başa çıkma envanterinde ise “çaba sarf etme” (4,18±0,68) alt ölçeğinde elde edilmiştir (Tablo 4.1).

**Tablo 4.1.** Sporcuların Tükenmişlik, Yarışma Kaygısı, Bağlılık, Zihinsel Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Düzeyleri.

|  | Sezon Başı   |             | Sezon Ortası |             | Sezon Sonu   |             |
|--|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
|  | N=303        |             |              |             |              |             |
|  | X            | SS          | X            | SS          | X            | SS          |
| <b>Sporcu Tükenmişlik Ölçeği</b>           |              |             |              |             |              |             |
| Duygusal /Fiziksel Tükenme                 | 2,17         | 0,78        | 2,01         | 0,79        | 2,53         | 0,87        |
| Azalan Başarı Hissi                        | 2,11         | 0,68        | 2,17         | 0,68        | 2,36         | 0,73        |
| Duyarsızlaşma                              | 1,52         | 0,68        | 1,50         | 0,60        | 1,84         | 0,79        |
| <i>Toplam Tükenmişlik Skoru</i>            | <i>1,95</i>  | <i>0,59</i> | <i>1,90</i>  | <i>0,59</i> | <i>2,26</i>  | <i>0,69</i> |
| <b>Yarışma Kaygısı Testi</b>               |              |             |              |             |              |             |
| <i>Yarışma Kaygısı</i>                     | <i>1,58</i>  | <i>0,31</i> | <i>1,66</i>  | <i>0,38</i> | <i>1,66</i>  | <i>0,37</i> |
| <b>Sporcu Bağlılığı Ölçeği</b>             |              |             |              |             |              |             |
| Güven                                      | 4,29         | 0,71        | 4,28         | 0,66        | 4,10         | 0,75        |
| Adanmışlık                                 | 4,27         | 0,69        | 4,26         | 0,62        | 4,13         | 0,70        |
| Dinçlik                                    | 3,95         | 0,75        | 3,93         | 0,84        | 3,73         | 0,90        |
| Coşku                                      | 4,24         | 0,66        | 4,25         | 0,67        | 4,07         | 0,77        |
| <i>Toplam Bağlılık Skoru</i>               | <i>4,19</i>  | <i>0,58</i> | <i>4,18</i>  | <i>0,60</i> | <i>4,00</i>  | <i>0,67</i> |
| <b>Zihinsel Dayanıklılık Envanteri</b>     |              |             |              |             |              |             |
| Güven                                      | 3,25         | 0,67        | 3,37         | 0,57        | 3,30         | 0,58        |
| Devamlılık                                 | 3,58         | 0,57        | 3,45         | 0,66        | 3,46         | 0,55        |
| Kontrol                                    | 2,61         | 0,84        | 2,63         | 1,02        | 2,68         | 1,00        |
| <i>Toplam Zihinsel Dayanıklılık Skoru</i>  | <i>3,16</i>  | <i>0,55</i> | <i>3,20</i>  | <i>0,57</i> | <i>3,17</i>  | <i>0,54</i> |
| <b>Sporde Stresle Başa Çıkma Envanteri</b> |              |             |              |             |              |             |
| Hayal Etme                                 | 3,98         | 0,84        | 4,15         | 0,67        | 4,10         | 0,67        |
| Düşünce Kontrolü                           | 3,91         | 0,85        | 4,00         | 0,77        | 3,93         | 0,77        |
| Gevşeme                                    | 3,46         | 0,90        | 3,60         | 0,96        | 3,60         | 0,99        |
| Mantıksal Çözümleme                        | 3,98         | 0,81        | 3,92         | 0,71        | 3,95         | 0,74        |
| Destek Arama                               | 3,58         | 0,85        | 3,70         | 0,77        | 3,76         | 0,84        |
| Çaba Sarf Etme                             | 4,12         | 0,81        | 4,13         | 0,69        | 4,18         | 0,68        |
| <i>Görev Yönelimli Başa Çıkma</i>          | <i>23,03</i> | <i>3,86</i> | <i>23,51</i> | <i>3,47</i> | <i>23,52</i> | <i>3,65</i> |
| Sosyal Geri Çekilme                        | 2,57         | 0,75        | 2,64         | 0,85        | 2,59         | 0,78        |
| Zihinsel Karmaşa                           | 2,88         | 0,94        | 3,02         | 0,94        | 3,07         | 0,95        |
| <i>Dikkati Başka Tarafa Çekmeye</i>        | <i>5,44</i>  | <i>1,41</i> | <i>5,66</i>  | <i>1,52</i> | <i>4,50</i>  | <i>1,55</i> |
| <i>Yönelik Başa Çıkma</i>                  |              |             |              |             |              |             |
| Tatsız Duyguların İfadesi                  | 2,60         | 0,95        | 2,68         | 0,84        | 2,54         | 0,85        |
| Gerçekleşme                                | 1,88         | 0,90        | 2,00         | 0,92        | 1,95         | 0,88        |
| <i>Çekilme Yönelimli Başa Çıkma</i>        | <i>4,48</i>  | <i>1,60</i> | <i>4,68</i>  | <i>1,54</i> | <i>5,66</i>  | <i>1,40</i> |
| <i>Toplam Başa Çıkma Skoru</i>             | <i>3,27</i>  | <i>0,44</i> | <i>3,37</i>  | <i>0,44</i> | <i>3,35</i>  | <i>0,42</i> |

#### 4.2. Sporcuların spora özgü tükenmişlik düzeyleri, yarışma kaygısı, spora özgü bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve sporda stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik bulgular

Araştırmaya katılan sporcuların tükenmişlik, yarışma kaygısı, bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonuçları aşağıda yer almaktadır. Sporcuların sezon başındaki (birinci ölçümde) tükenmişlik, yarışma kaygısı, bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişki inceleyen analiz sonuçları



aşağıda verilmiştir (Tablo 4.2). Birinci ölçümde tükenmişliğin yarışma kaygısı ile orta düzeyde pozitif yönde ( $r=0,41$ ;  $p<0,01$ ); sporcu bağlılığı ( $r=-0,65$ ;  $p<0,01$ ), zihinsel dayanıklılık ( $r=-0,56$ ;  $p<0,01$ ) ve sporda stresle başa çıkma ( $r=-0,13$ ;  $p<0,05$ ) ile negatif yönde zayıf ilişkili olduğu görülmektedir.

Sporcuların sezon ortasındaki (ikinci ölçümde) tükenmişlik, yarışma kaygısı, bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişki inceleyen analiz sonuçları aşağıda verilmiştir (Tablo 4.2). İkinci ölçümde tükenmişliğin sporcu bağlılığı ( $r=-0,63$ ;  $p<0,01$ ) ve zihinsel dayanıklılık ( $r=-0,55$ ;  $p<0,01$ ) ile negatif yönde orta düzeyde ilişkili; yarışma kaygısı ile pozitif yönde ilişkili ( $r=0,41$ ;  $p<0,01$ ) olduğu görülmektedir. Yapılan ikinci ölçümde, sporcu tükenmişliği ile sporda stresle başa çıkma ( $r=0,02$ ;  $p>0,05$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Sporcuların sezon sonundaki (üçüncü ölçümde) tükenmişlik, yarışma kaygısı, bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişki inceleyen analiz sonuçları aşağıda verilmiştir (Tablo 4.2). Yapılan son ölçümde ise ilk iki ölçüme benzer olarak, tükenmişlik ile kaygı arasında pozitif yönde ( $r=0,29$ ;  $p<0,01$ ); bağlılık ( $r=-0,79$ ;  $p<0,01$ ) ve zihinsel dayanıklılık ( $r=-0,55$ ;  $p<0,01$ ) arasında negatif yönde güçlü ve orta düzeyde ilişki bulunmuştur. İkinci ölçümden elde edilen analiz sonuçlarına benzer olarak, tükenmişlik ile sporda stresle başa çıkma ( $r=-0,10$ ;  $p>0,05$ ) toplam skoru arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

**Tablo 4.2.** Sporcuların Tükenmişlik, Yarışma Kaygısı, Bağlılık, Zihinsel Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki – Tüm Ölçümler.

|                       | Sporcu Tükenmişliği |              |            |
|-----------------------|---------------------|--------------|------------|
|                       | Sezon Başı          | Sezon Ortası | Sezon Sonu |
|                       | r                   | r            | r          |
| Yarışma Kaygısı       | 0,41**              | 0,41**       | 0,29**     |
| Sporcu Bağlılığı      | -0,65**             | -0,63**      | -0,79**    |
| Zihinsel Dayanıklılık | -0,56**             | -0,55**      | -0,55**    |
| Başta Çıkma           | -0,13*              | 0,02         | -0,10      |

\* $p<0,05$ ; \*\* $p<0,01$

#### **4.2.1.Kadın ve erkek sporcuların spora özgü tükenmişlik düzeyleri, yarışma kaygısı, spora özgü bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve sporda stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik bulgular**

Araştırmaya katılan kadın sporcuların sezon boyunca yapılan ölçümlerden elde edilen tükenmişlik, yarışma kaygısı, bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişki inceleyen analiz sonuçları aşağıda verilmiştir (Tablo 4.3). Birinci ölçümden elde edilen analiz bulguları, sporcu tükenmişliği ile sporcu bağlılığı ( $r=-0,66$ ;  $p<0,01$ ), zihinsel dayanıklılık ( $r=-0,68$ ;  $p<0,01$ ) ve sporda stresle başa çıkma ( $r=-0,31$ ;  $p<0,01$ ) arasında negatif yönde; sporcu tükenmişliği ile yarışma kaygısı ( $r=0,48$ ;  $p<0,01$ ) arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki olduğunu göstermektedir. Yapılan ikinci ölçümden, sporcu tükenmişliği ile sporda stresle başa çıkma ( $r=-0,06$ ;  $p>0,05$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamazken; yarışma kaygısı ( $r=0,47$ ;  $p<0,01$ ) ile pozitif yönde; sporcu bağlılığı ( $r=-0,61$ ;  $p<0,01$ ) ve zihinsel dayanıklılık ( $r=-0,58$ ;  $p<0,01$ ) ile negatif yönde orta düzeyde ilişki bulunmuştur. Sezon sonu yapılan son ölçümden elde edilen bulgular ise, ilk ölçüm bulgularına benzer şekilde sporcu tükenmişliği ile yarışma kaygısı ( $r=0,37$ ;  $p<0,01$ ) arasında pozitif yönde; sporcu bağlılığı ( $r=-0,78$ ;  $p<0,01$ ) ile arasında negatif yönde yüksek, zihinsel dayanıklılık ( $r=-0,62$ ;  $p<0,01$ ) ile arasında negatif yönde orta ve sporda stresle başa çıkma ( $r=-0,17$ ;  $p<0,05$ ) arasında negatif yönde zayıf ilişki olduğunu göstermektedir.

Araştırmaya katılan erkek sporcuların sezon boyunca yapılan ölçümlerden elde edilen tükenmişlik, yarışma kaygısı, bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişki inceleyen analiz sonuçları aşağıda verilmiştir (Tablo 4.3). Erkek sporcuların sezon başı ve sezon ortası ölçümlerinden elde edilen bulgular benzer şekilde sporcu tükenmişliği ile yarışma kaygısının pozitif yönde (birinci ölçüm için  $r=0,29$ ;  $p<0,01$ ; ikinci ölçüm için  $r=0,32$ ;  $p<0,01$ ); sporcu bağlılığı ( $r=-0,63$ ;  $p<0,01$ ) ve zihinsel dayanıklılık (birinci ölçüm için  $r=-0,41$ ;  $p<0,01$ ; ikinci ölçüm için  $r=-0,50$ ;  $p<0,01$ ) ile negatif yönde orta düzeyde ilişkili olduğunu; sporda stresle başa çıkma ( $r=0,07$ ;  $p>0,05$ ) ile istatistiksel olarak anlamlı ilişkisi olmadığını

göstermektedir. Sezon sonu ölçümünden elde edilen bulguların ilk iki ölçüm sonuçlarından farkı ise sporcu tükenmişliği ile yarışma kaygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamasıdır (sporcu bağlılığı için  $r=-0,79$ ;  $p<0,01$ ; zihinsel dayanıklılık için  $r=-0,44$ ;  $p<0,01$ ; sporda stresle başa çıkma için  $r=-0,05$ ;  $p>0,05$ ; yarışma kaygısı için  $r=0,13$ ;  $p>0,05$ ).

**Tablo 4.3.** Kadın ve Erkek Sporcuların Tükenmişlik, Yarışma Kaygısı, Bağlılık, Zihinsel Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki – Tüm Ölçümler.

|                               | Sporcu Tükenmişliği |              |            |
|-------------------------------|---------------------|--------------|------------|
|                               | Sezon Başı          | Sezon Ortası | Sezon Sonu |
|                               | r                   | r            | r          |
| <b><u>Kadın Sporcular</u></b> |                     |              |            |
| Yarışma Kaygısı               | 0,48**              | 0,47**       | 0,37**     |
| Sporcu Bağlılığı              | -0,66**             | -0,61**      | -0,78**    |
| Zihinsel Dayanıklılık         | -0,68**             | -0,58**      | -0,62**    |
| Başta Çıkma                   | -0,31**             | -0,06        | -0,17*     |
| <b><u>Erkek Sporcular</u></b> |                     |              |            |
| Yarışma Kaygısı               | 0,29**              | 0,32**       | 0,13       |
| Sporcu Bağlılığı              | -0,63**             | -0,63**      | -0,79**    |
| Zihinsel Dayanıklılık         | -0,41**             | -0,50**      | -0,44**    |
| Başta Çıkma                   | 0,07                | 0,07         | -0,05      |

\* $p<0,05$ ; \*\* $p<0,01$

#### 4.2.2. Genç Takım ve A Takım sporcularının spora özgü tükenmişlik düzeyleri, yarışma kaygısı, spora özgü bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve sporda stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik bulgular

Araştırmaya katılan genç takım sporcularının sezon boyunca yapılan ölçümlerden elde edilen tükenmişlik, yarışma kaygısı, bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişki inceleyen analiz sonuçları aşağıda verilmiştir (Tablo 4.4). Sezon başında yapılan birinci ölçümden elde edilen analiz bulguları, sporcu tükenmişliği ile sporcu bağlılığı ( $r=-0,70$ ;  $p<0,01$ ) ve zihinsel dayanıklılık ( $r=-0,60$ ;  $p<0,01$ ) arasında negatif yönde orta düzeyde; sporcu tükenmişliği ile yarışma kaygısı ( $r=0,32$ ;  $p<0,01$ ) arasında pozitif yönde zayıf ilişki olduğunu; sporcu tükenmişliği ile sporda stresle başa çıkma ( $r=-0,14$ ;  $p>0,05$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir. Sezon

ortasında yapılan ikinci ölçüme ait bulgularda ilk ölçüm sonuçlarına ek olarak sporcu tükenmişliği ile sporda stresle başa çıkma ( $r=0,17$ ;  $p<0,05$ ) arasında pozitif yönde zayıf ilişki saptanmıştır. Sezon sonunda yapılan üçüncü ölçümün analiz sonuçları ise sporcu tükenmişliği ile sporcu bağlılığı ( $r=-0,80$ ;  $p<0,01$ ) arasında negatif yönde kuvvetli ve zihinsel dayanıklılık ( $r=-0,45$ ;  $p<0,01$ ) arasındaki negatif yönde orta düzeyde ilişki devam ederken; yarışma kaygısı ( $r=0,12$ ;  $p>0,05$ ) ve sporda stresle başa çıkma ( $r=-0,10$ ;  $p>0,05$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığını göstermektedir.

Araştırmaya katılan A takım sporcularının sezon boyunca yapılan ölçümlerden elde edilen tükenmişlik, yarışma kaygısı, bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişki inceleyen analiz sonuçları aşağıda verilmiştir (Tablo 4.4). Tablo 4.4'te görüldüğü gibi, A takım sporcularına yapılan üç ölçümün analiz sonuçları birbirine benzerlik göstermektedir. Sezon başında, sezon ortasında ve sezon sonunda yapılan ölçümlerden elde edilen bulgular, sporcu tükenmişliği ile yarışma kaygısı arasında pozitif; sporcu bağlılığı ve zihinsel dayanıklılık arasında negatif ilişki olduğunu; üç ölçümde de sporcu tükenmişliği ile sporda streste başa çıkma arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir.

**Tablo 4.4.** Genç Takım ve A Takım Sporcularının Tükenmişlik, Yarışma Kaygısı, Bağlılık, Zihinsel Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki – Tüm Ölçümler.

|                       | Sporcu Tükenmişliği |              |            |
|-----------------------|---------------------|--------------|------------|
|                       | Sezon Başı          | Sezon Ortası | Sezon Sonu |
|                       | r                   | r            | r          |
| <b>Genç Takım</b>     |                     |              |            |
| Yarışma Kaygısı       | 0,32**              | 0,43**       | 0,12       |
| Sporcu Bağlılığı      | -0,70**             | -0,54**      | -0,80**    |
| Zihinsel Dayanıklılık | -0,60**             | -0,53**      | -0,45**    |
| Başa Çıkma            | -0,14               | 0,17*        | -0,10      |
| <b>A Takım</b>        |                     |              |            |
| Yarışma Kaygısı       | 0,46**              | 0,42**       | 0,43**     |
| Sporcu Bağlılığı      | -0,54**             | -0,74**      | -0,77**    |
| Zihinsel Dayanıklılık | -0,44**             | -0,58**      | -0,63**    |
| Başa Çıkma            | 0,07                | -0,11        | -0,07      |

\* $p<0,05$ ; \*\* $p<0,01$

### **4.3. Sporcuların spora özgü tükenmişlik düzeylerini belirlemede, yarışma kaygısı, spora özgü bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve sporda stresle başa çıkma düzeylerinin rolüne ilişkin bulgular**

Araştırmaya katılan sporcuların tükenmişlik düzeylerini belirleme yarışma kaygısı, bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma stratejilerinin rolünü incelemek amacı ile yapılan Çoklu Adımsal Regresyon Analizi sonuçları aşağıda yer almaktadır. Sporcuların sezon başındaki (birinci ölçüm) tükenmişlik, yarışma kaygısı, bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki belirleyici ilişkiyi inceleyen analiz sonuçları aşağıda verilmiştir (Tablo 4.5). Birinci ölçüm için yapılan regresyon analizi sonuçları tükenmişliği belirlemede sporcu bağlılığı, zihinsel dayanıklılık ve sporda stresle başa çıkmanın birlikte önemli rol oynadığını göstermektedir. Sporcu tükenmişliği ile sporcu bağlılığı ve zihinsel dayanıklılık arasındaki belirleyici ilişkinin negatif yönde; sporcu tükenmişliği ile sporda stresle başa çıkma arasındaki belirleyici ilişkinin ise pozitif yönde olduğu görülmektedir ( $R=0,71$ ;  $R^2=0,50$ ;  $Adj R^2=0,50$ ;  $F_{(1,299)}=9,585$ ;  $p<0,01$ ).

Sporcuların sezon ortasındaki (ikinci ölçüm) tükenmişlik, yarışma kaygısı, bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki belirleyici ilişkiyi inceleyen analiz sonuçları aşağıda verilmiştir (Tablo 4.5). İkinci ölçüme ait regresyon analizi sonuçları tükenmişliği belirlemede sporcu bağlılığı ve zihinsel dayanıklılığın birlikte önemli rol oynadığını göstermektedir ( $R=0,68$ ;  $R^2=0,46$ ;  $Adj R^2=0,46$ ;  $F_{(1,300)}=37,453$ ;  $p<0,01$ ).

Sporcuların sezon sonundaki (üçüncü ölçüm) tükenmişlik, yarışma kaygısı, bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki belirleyici ilişkiyi inceleyen analiz sonuçları aşağıda verilmiştir (Tablo 4.5). Üçüncü ölçüme ait regresyon analizi sonuçları sporcu tükenmişliğini belirlemede sporcu bağlılığı ve zihinsel dayanıklılığın birlikte önemli rol oynadığını göstermektedir ( $R=0,80$ ;  $R^2=0,65$ ;  $Adj R^2=0,64$ ;  $F_{(1,300)}=22,053$ ;  $p<0,01$ ).

**Tablo 4.5.** Sporcuların Tükenmişlik, Yarışma Kaygısı, Bağlılık, Zihinsel Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki Belirleyici İlişki – Tüm Ölçümler.

|                            | YK      | SB      | ZD      | SSBÇ    |
|----------------------------|---------|---------|---------|---------|
|                            | $\beta$ | $\beta$ | $\beta$ | $\beta$ |
| <b>Sporcu Tükenmişliği</b> |         |         |         |         |
| <b>Sezon Başı</b>          | 0,07    | -0,54** | -0,31** | 0,14**  |
| <b>Sezon Ortası</b>        | 0,08    | -0,46** | -0,31** | 0,05    |
| <b>Sezon Sonu</b>          | 0,06    | -0,69** | -0,19** | 0,05    |

\*\* p<0,01

(YK: Yarışma Kaygısı, SB: Sporcu Bağlılığı; ZD: Zihinsel Dayanıklılık; SSBÇ: Sporda Stresle Başa Çıkma)

#### 4.3.1. Kadın ve erkek sporcuların spora özgü tükenmişlik düzeylerini belirlemede, yarışma kaygısı, spora özgü bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve sporda stresle başa çıkma düzeylerinin rolüne ilişkin bulgular

Araştırmaya katılan kadın sporcuların sezon boyunca yapılan ölçümlerden elde edilen tükenmişlik, yarışma kaygısı, bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki belirleyici ilişkiyi inceleyen analiz sonuçları aşağıda verilmiştir (Tablo 4.6). Sezon başında yapılan birinci ölçümden elde edilen analiz bulguları, sporcu tükenmişliğini belirlemede yarışma kaygısı, sporcu bağlılığı ve zihinsel dayanıklılığın birlikte rol oynadıklarını göstermektedir. Elde edilen bulgulara bakıldığında sezon başında, kadın sporcularda, sporcu tükenmişliğini belirlemede yarışma kaygısının pozitif yönde; sporcu bağlılığı ve zihinsel dayanıklılığın negatif yönde rolü olduğu görülmektedir ( $R=0,76$ ;  $R^2=0,58$ ;  $Adj R^2=0,58$ ;  $F_{(1,152)}=70,874$ ;  $p<0,01$ ). Sezon ortası ( $R=0,67$ ;  $R^2=0,45$ ;  $Adj R^2=0,44$ ;  $F_{(1,153)}=61,762$ ;  $p<0,01$ ) ve sezon sonunda ( $R=0,80$ ;  $R^2=0,64$ ;  $Adj R^2=0,62$ ;  $F_{(1,153)}=135,314$ ;  $p<0,01$ ) yapılan ölçümlerin analiz sonuçları ise, benzer şekilde kadınlarda sporcu tükenmişliğinde sporcu bağlılığı ve zihinsel dayanıklılığın birlikte negatif yönde belirleyiciliği olduğunu göstermektedir.

Araştırmaya katılan erkek sporcuların sezon boyunca yapılan ölçümlerden elde edilen tükenmişlik, yarışma kaygısı, bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki belirleyici ilişkiyi inceleyen analiz sonuçları aşağıda verilmiştir (Tablo 4.6). Sezon başında yapılan birinci ölçümden elde edilen analiz

bulguları, sporcu tükenmişliğini belirlemede sporcu bağlılığı, zihinsel dayanıklılık ve sporda stresle başa çıkmanın birlikte rol oynadıklarını göstermektedir ( $R=0,69$ ;  $R^2=0,47$ ;  $Adj R^2=0,46$ ;  $F_{(1,143)}=42,026$ ;  $p<0,01$ ). Elde edilen bulgulara bakıldığında sezon başında, erkek sporcularda, sporcu tükenmişliğini belirlemede sporda stresle başa çıkmanın pozitif yönde; sporcu bağlılığı ve zihinsel dayanıklılığın negatif yönde rolü olduğu görülmektedir. Sezon ortası ölçümü analiz bulguları, erkek katılımcılarda sporcu tükenmişliğinin belirlenmesinde sporcu bağlılığı ve zihinsel dayanıklılığın birlikte negatif yönde rolü olduğunu göstermektedir ( $R=0,68$ ;  $R^2=0,47$ ;  $Adj R^2=0,46$ ;  $F_{(1,144)}=62,927$ ;  $p<0,01$ ). Sezon sonunda yapılan üçüncü ölçüme ait bulgular ise, erkeklerde sporcu tükenmişliğini belirlemede yarışma kaygısı, sporcu bağlılığı ve zihinsel dayanıklılığın birlikte negatif yönde belirleyiciliği olduğunu göstermektedir ( $R=0,82$ ;  $R^2=0,67$ ;  $Adj R^2=0,66$ ;  $F_{(1,143)}=96,148$ ;  $p<0,01$ ).

**Tablo 4.6.** Kadın ve Erkek Sporcuların Tükenmişlik, Yarışma Kaygısı, Bağlılık, Zihinsel Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki Belirleyici İlişki – Tüm Ölçümler.

|                            | YK      | SB      | ZD      | SSBÇ    |
|----------------------------|---------|---------|---------|---------|
|                            | $\beta$ | $\beta$ | $\beta$ | $\beta$ |
| <b>Sporcu Tükenmişliği</b> |         |         |         |         |
| <b>Kadın Sporcular</b>     |         |         |         |         |
| Sezon Başı                 | 0,14*   | -0,40** | -0,37** | 0,01    |
| Sezon Ortası               | 0,15    | -0,63** | -0,34** | 0,04    |
| Sezon Sonu                 | 0,05    | -0,65** | -0,22** | 0,07    |
| <b>Erkek Sporcular</b>     |         |         |         |         |
| Sezon Başı                 | 0,02    | -0,63** | -0,15*  | 0,24**  |
| Sezon Ortası               | -0,01   | -0,51** | -0,29** | 0,07    |
| Sezon Sonu                 | -0,18** | -0,71** | -0,31** | 0,03    |

\* $p<0,05$ ; \*\*  $p<0,01$

(YK: Yarışma Kaygısı, SB: Sporcu Bağlılığı; ZD: Zihinsel Dayanıklılık; SSBÇ: Sporda Stresle Başa Çıkma)

#### 4.3.2. Genç Takım ve A Takım sporcularının spora özgü tükenmişlik düzeylerini belirlemede, yarışma kaygısı, spora özgü bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve sporda stresle başa çıkma düzeylerinin rolüne ilişkin bulgular

Araştırmaya katılan genç takım sporcularının sezon boyunca yapılan ölçümlerden elde edilen tükenmişlik, yarışma kaygısı, bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki belirleyici ilişkiyi inceleyen analiz sonuçları aşağıda verilmiştir (Tablo 4.7). Sezon başında yapılan birinci ölçümden elde edilen analiz bulguları, sporcu tükenmişliğini belirlemede sporcu bağlılığı, zihinsel

dayanıklılık ve sporda stresle başa çıkmanın birlikte rol oynadıklarını göstermektedir ( $R=0,75$ ;  $R^2=0,56$ ;  $\text{Adj } R^2=0,55$ ;  $F_{(1,144)}=60,495$ ;  $p<0,01$ ). Elde edilen bulgulara bakıldığında sezon başında, genç takım sporcularında, sporcu tükenmişliğini belirlemede sporda stresle başa çıkmanın pozitif yönde; sporcu bağlılığı ve zihinsel dayanıklılığın negatif yönde rolü olduğu görülmektedir. Sezon ortası ( $R=0,67$ ;  $R^2=0,45$ ;  $\text{Adj } R^2=0,44$ ;  $F_{(1,144)}=39,155$ ;  $p<0,01$ ) ve sezon sonunda ( $R=0,81$ ;  $R^2=0,65$ ;  $\text{Adj } R^2=0,65$ ;  $F_{(1,145)}=135,064$ ;  $p<0,01$ ) yapılan ölçümlerin analiz sonuçları ise, benzer şekilde genç takım sporcularında sporcu tükenmişliğinde sporcu bağlılığı ve zihinsel dayanıklılığın birlikte negatif yönde belirleyiciliği olduğunu göstermektedir.

Araştırmaya katılan A takım sporcularının sezon boyunca yapılan ölçümlerden elde edilen tükenmişlik, yarışma kaygısı, bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki belirleyici ilişkiyi inceleyen analiz sonuçları aşağıda verilmiştir (Tablo 4.7). Sezon başında yapılan birinci ölçümden elde edilen analiz bulguları, sporcu tükenmişliğini belirlemede ele alınan tüm bağımsız değişkenlerin (yarışma kaygısı, sporcu bağlılığı, zihinsel dayanıklılık ve sporda stresle başa çıkma) birlikte rol oynadıklarını göstermektedir ( $R=0,67$ ;  $R^2=0,45$ ;  $\text{Adj } R^2=0,43$ ;  $F_{(1,150)}=30,034$ ;  $p<0,01$ ). Elde edilen bulgulara bakıldığında sezon başında, A takım sporcularında, sporcu tükenmişliğini belirlemede yarışma kaygısı ve sporda stresle başa çıkmanın pozitif yönde; sporcu bağlılığı ve zihinsel dayanıklılığın negatif yönde rolü olduğu görülmektedir. Sezon ortası ( $R=0,76$ ;  $R^2=0,58$ ;  $\text{Adj } R^2=0,57$ ;  $F_{(1,152)}=103,056$ ;  $p<0,01$ ) ve sezon sonunda ( $R=0,79$ ;  $R^2=0,65$ ;  $\text{Adj } R^2=0,65$ ;  $F_{(1,152)}=127,820$ ;  $p<0,01$ ) yapılan ölçümlerin analiz sonuçları ise, benzer şekilde A takım sporcularında sporcu tükenmişliğinde sporcu bağlılığı ve zihinsel dayanıklılığın birlikte negatif yönde belirleyiciliği olduğunu göstermektedir.



**Tablo 4.7.** Genç Takım ve A Takım Sporcuların Tükenmişlik, Yarışma Kaygısı, Bağlılık, Zihinsel Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki Belirleyici İlişki – Tüm Ölçümler.

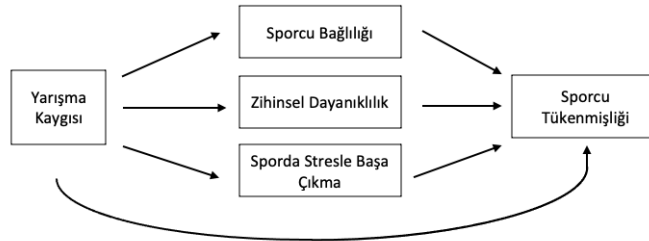
|                            | YK      | SB      | ZD      | SSBÇ    |
|----------------------------|---------|---------|---------|---------|
|                            | $\beta$ | $\beta$ | $\beta$ | $\beta$ |
| <b>Sporcu Tükenmişliği</b> |         |         |         |         |
| <b>Genç Takım</b>          |         |         |         |         |
| Sezon Başı                 | -0,08   | -0,58** | -0,29** | 0,15*   |
| Sezon Ortası               | 0,11    | -0,43** | -0,33** | 0,22    |
| Sezon Sonu                 | -0,06   | -0,80** | -0,15** | 0,09    |
| <b>A Takım</b>             |         |         |         |         |
| Sezon Başı                 | 0,21**  | -0,48** | -0,18*  | 0,22**  |
| Sezon Ortası               | 0,06    | -0,62** | -0,19** | -0,11   |
| Sezon Sonu                 | -0,04   | -0,61** | -0,26** | -0,00   |

\* $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$

(YK: Yarışma Kaygısı, SB: Sporcu Bağlılığı; ZD: Zihinsel Dayanıklılık; SSBÇ: Sporda Stresle Başa Çıkma)

#### 4.4. Sporcuların spora özgü tükenmişlik düzeylerini belirlemede, yarışma kaygısı, spora özgü bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve sporda stresle başa çıkma düzeylerinin aracı rolüne ilişkin bulgular

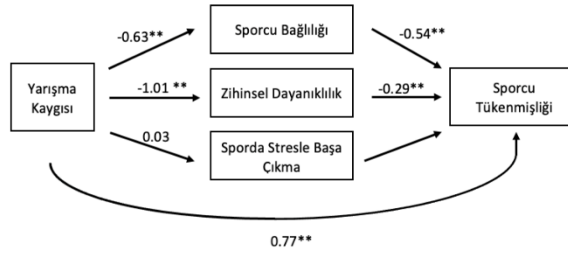
Yarışma kaygısı ile sporcuların tükenme deneyimleri arasındaki ilişkide ele alınan diğer kavramların aracı rolünü incelemek amacı ile PROCESS aracılık analizi yapılmıştır. Yapılan aracılık analizine ait ana model aşağıda şekil ile gösterilmiştir (Şekil 4.1).



**Şekil 4.1.** Yarışma Kaygısının Sporcu Tükenmişliğine etkisinde Sporcu Bağlılığı, Zihinsel Dayanıklılık ve Sporda Stresle Başa Çıkma Becerilerinin Aracılık Etkisine Ait Ana Model.

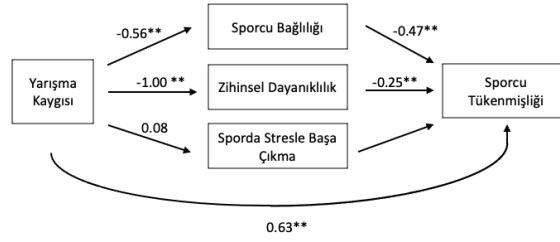
Aracılık modelinin ilk basamağında, aracı değişkenler göz ardı edildiğinde, yarışma kaygısının tükenmişlik üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ( $\beta=0,77$ , %95 CI [LLCI=0,58, ULCI=0,97],  $t=7,74$ ;  $p < 0,01$ ). Analizin takip

eden basamaklarında diğer değişkenlerin aracılık etkisine bakılmıştır. Birinci ölçümde yarışma kaygısının tükenmişliğe etkisinde zihinsel dayanıklılık ( $\beta=-0,29$ , %95 CI [LLCI=-0,41, ULCI=-0,18],  $t=-4,93$ ;  $p<0,01$ ) ve bağlılığın ( $\beta=-0,54$ , %95 CI [LLCI=-0,64, ULCI=-0,44],  $t=-10,59$ ;  $p<0,01$ ) negatif yönde kısmi aracılık etkisi olduğu; başa çıkma becerisinin ise aracılık etkisi olmadığı ( $\beta=0,03$ , %95 CI [LLCI=-0,13, ULCI=0,18],  $t=0,34$ ;  $p>0,05$ ) görülmüştür (Şekil 4.2).



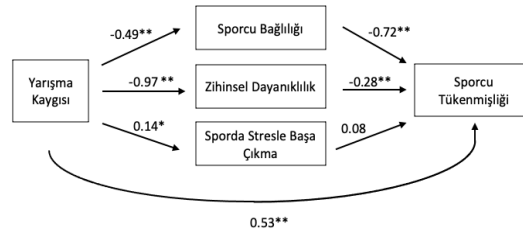
**Şekil 4.2.** Yarışma Kaygısı, Sporcu Bağlılığı, Zihinsel Dayanıklılık, Sporda Stresle Başa Çıkma ve Tükenmişlik Arasındaki Aracı Model – Sezon Başı (Ölçüm 1) / Tüm Sporcular.

Sezon ortası yapılan ikinci ölçümde, aracı değişkenler göz ardı edildiğinde, yarışma kaygısının tükenmişlik üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ( $\beta=0,63$ , %95 CI [LLCI=0,48, ULCI=0,79],  $t=7,87$ ;  $p<0,01$ ). Sezon ortası yarışma kaygısının tükenmişliğe etkisinde zihinsel dayanıklılık ( $\beta=-0,25$ , %95 CI [LLCI=-0,38, ULCI=-0,12],  $t=-3,83$ ;  $p<0,01$ ) ve bağlılığın ( $\beta=-0,47$ , %95 CI [LLCI=-0,57, ULCI=-0,37],  $t=-9,31$ ;  $p<0,01$ ) negatif yönde kısmi aracılık etkisi olduğu; başa çıkma becerisinin ise aracılık etkisi olmadığı ( $\beta=0,08$ , %95 CI [LLCI=-0,05, ULCI=0,21],  $t=1,18$ ;  $p>0,05$ ) görülmüştür (Şekil 4.3).



**Şekil 4.3.** Yarışma Kaygısı, Sporcu Bağlılığı, Zihinsel Dayanıklılık, Sporda Stresle Başa Çıkma ve Tükenmişlik Arasındaki Aracı Model – Sezon Ortası (Ölçüm 2) / Tüm Sporcular.

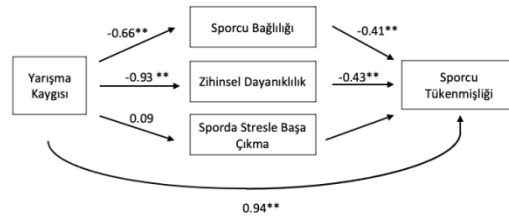
Sezon sonu yapılan üçüncü ölçümde, aracı değişkenler göz ardı edildiğinde, yarışma kaygısının tükenmişlik üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ( $\beta=0,53$ , %95 CI [LLCI=0,33, ULCI=0,73],  $t=5,18$ ;  $p<0,01$ ). Sezon sonu yarışma kaygısının tükenmişliğe etkisinde zihinsel dayanıklılık ( $\beta=-0,28$ , %95 CI [LLCI=-0,41, ULCI=-0,15],  $t=-4,21$ ;  $p<0,01$ ) ve bağlılığın ( $\beta=-0,72$ , %95 CI [LLCI=-0,81, ULCI=-0,64],  $t=-16,52$ ;  $p<0,01$ ) negatif yönde kısmi aracılık etkisi olduğu; başa çıkma becerisinin ise aracılık etkisi olmadığı ( $\beta=0,08$ , %95 CI [LLCI=-0,03, ULCI=0,20],  $t=1,39$ ;  $p>0,05$ ) görülmüştür (Şekil 4.4).



**Şekil 4.4.** Yarışma Kaygısı, Sporcu Bağlılığı, Zihinsel Dayanıklılık, Sporda Stresle Başa Çıkma ve Tükenmişlik Arasındaki Aracı Model – Sezon Sonu (Ölçüm 3) / Tüm Sporcular.

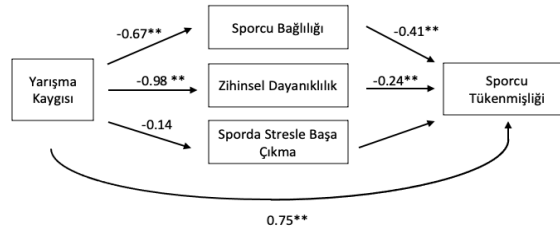
#### 4.4.1. Kadın ve erkek sporcuların spora özgü tükenmişlik düzeylerini belirlemede, yarışma kaygısı, spora özgü bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve sporda stresle başa çıkma düzeylerinin aracı rolüne ilişkin bulgular

Aracılık modelinin ilk basamağında, aracı değişkenler göz ardı edildiğinde, kadın sporcularda yarışma kaygısının tükenmişlik üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ( $\beta=0,94$ , %95 CI [LLCI=0,66, ULCI=1,22],  $t=6,22$ ;  $p<0,01$ ). Analizin takip eden basamaklarında diğer değişkenlerin aracılık etkisine bakılmıştır. Birinci ölçümde yarışma kaygısının tükenmişliğe etkisinde zihinsel dayanıklılık ( $\beta=-0,43$ , %95 CI [LLCI=-0,60, ULCI=-0,26],  $t=-4,94$ ;  $p<0,01$ ) ve bağlılığın ( $\beta=-0,41$ , %95 CI [LLCI=-0,54, ULCI=-0,27],  $t=-5,85$ ;  $p<0,01$ ) negatif yönde kısmi aracılık etkisi olduğu; başa çıkma becerisinin ise aracılık etkisi olmadığı ( $\beta=0,09$ , %95 CI [LLCI=-0,13, ULCI=0,32],  $t=0,81$ ;  $p>0,05$ ) görülmüştür (Şekil 4.5).



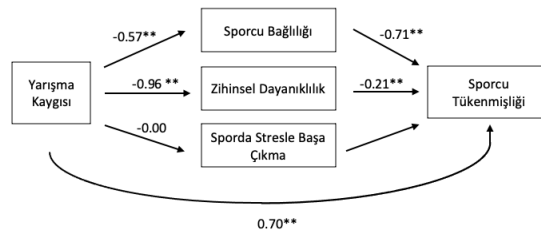
**Şekil 4.5.** Yarışma Kaygısı, Sporcu Bağlılığı, Zihinsel Dayanıklılık, Sporda Stresle Başa Çıkma ve Tükenmişlik Arasındaki Aracı Model – Sezon Başı (Ölçüm 1) / Kadın Sporcular.

Sezon ortası yapılan ikinci ölçümde, aracı değişkenler göz ardı edildiğinde, yarışma kaygısının tükenmişlik üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ( $\beta=0,75$ , %95 CI [LLCI=0,53, ULCI=0,97],  $t=6,67$ ;  $p<0,01$ ). Sezon ortası yarışma kaygısının tükenmişliğe etkisinde zihinsel dayanıklılık ( $\beta=-0,24$ , %95 CI [LLCI=-0,42, ULCI=-0,07],  $t=-2,73$ ;  $p<0,05$ ) ve bağlılığın ( $\beta=-0,41$ , %95 CI [LLCI=-0,55, ULCI=-0,26],  $t=5,52$ ;  $p<0,01$ ) negatif yönde kısmi aracılık etkisi olduğu; başa çıkma becerisinin ise aracılık etkisi olmadığı ( $\beta=-0,14$ , %95 CI [LLCI=-0,33, ULCI=0,04],  $t=-1,52$ ;  $p>0,05$ ) görülmüştür (Şekil 4.6).



**Şekil 4.6.** Yarışma Kaygısı, Sporcu Bağlılığı, Zihinsel Dayanıklılık, Sporda Stresle Başa Çıkma ve Tükenmişlik Arasındaki Aracı Model – Sezon Ortası (Ölçüm 2) / Kadın Sporcular.

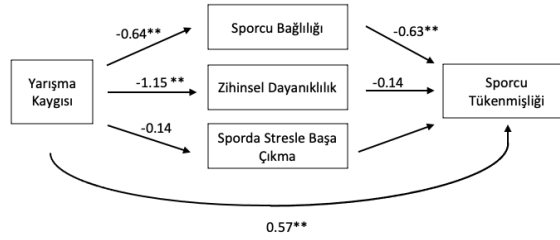
Sezon sonu yapılan üçüncü ölçümde, aracı değişkenler göz ardı edildiğinde, yarışma kaygısının tükenmişlik üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ( $\beta=0,70$ , %95 CI [LLCI=0,42, ULCI=0,98],  $t=4,93$ ;  $p<0,01$ ). Sezon sonu yarışma kaygısının tükenmişliğe etkisinde zihinsel dayanıklılık ( $\beta=-0,21$ , %95 CI [LLCI=-0,40, ULCI=-0,02],  $t=-2,18$ ;  $p<0,05$ ) ve bağlılığın ( $\beta=-0,71$ , %95 CI [LLCI=-0,84, ULCI=-0,57],  $t=-10,30$ ;  $p<0,01$ ) negatif yönde kısmi aracılık etkisi olduğu; başa çıkma becerisinin ise aracılık etkisi olmadığı ( $\beta=0,00$ , %95 CI [LLCI=-0,19, ULCI=0,18],  $t=-0,03$ ;  $p>0,05$ ) görülmüştür (Şekil 4.7).



**Şekil 4.7.** Yarışma Kaygısı, Sporcu Bağlılığı, Zihinsel Dayanıklılık, Sporda Stresle Başa Çıkma ve Tükenmişlik Arasındaki Aracı Model – Sezon Sonu (Ölçüm 3) / Kadın Sporcular.

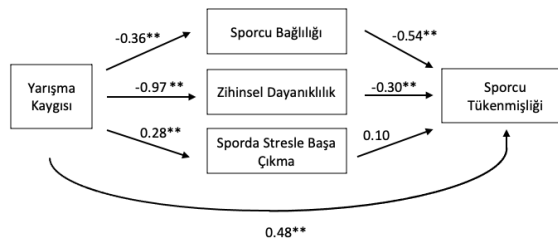
Erkek sporcular için yapılan aracılık modeli analizinin ilk basamağında, aracı değişkenler göz ardı edildiğinde, yarışma kaygısının tükenmişlik üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ( $\beta=0,57$ , %95 CI [LLCI=0,26, ULCI=0,88],  $t=3,65$ ;  $p<0,01$ ). Analizin takip eden basamaklarında diğer değişkenlerin aracılık etkisine bakılmıştır. Birinci ölçümde yarışma kaygısının tükenmişliğe

etkisinde bağıllığın ( $\beta=-0,63$ , %95 CI [LLCI=-0,78, ULCl=-0,49],  $t=-8,83$ ;  $p<0,01$ ) negatif yönde kısmi aracılık etkisi olduğu; zihinsel dayanıklılık ( $\beta=-0,14$ , %95 CI [LLCI=-0,30, ULCl=-0,02],  $t=-1,72$ ;  $p>0,05$ ) ve başa çıkma becerisinin ( $\beta=-0,14$ , %95 CI [LLCI=-0,38, ULCl=0,11],  $t=-1,12$ ;  $p>0,05$ ) aracılık etkisi olmadığı görülmüştür (Şekil 4.8).



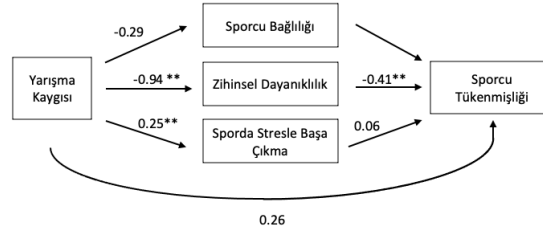
**Şekil 4.8.** Yarışma Kaygısı, Sporcu Bağıllığı, Zihinsel Dayanıklılık, Sporda Stresle Başa Çıkma ve Tükenmişlik Arasındaki Aracı Model – Sezon Başı (Ölçüm 1) / Erkek Sporcular.

Sezon ortası yapılan ikinci ölçümde, aracı değişkenler göz ardı edildiğinde, yarışma kaygısının tükenmişlik üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ( $\beta=0,48$ , %95 CI [LLCI=0,24, ULCl=0,72],  $t=4,01$ ;  $p<0,01$ ). Sezon ortası yarışma kaygısının tükenmişliğe etkisinde zihinsel dayanıklılık ( $\beta=-0,30$ , %95 CI [LLCI=-0,42, ULCl=-0,10],  $t=-3,03$ ;  $p<0,01$ ) ve bağıllığın ( $\beta=-0,54$ , %95 CI [LLCI=-0,68, ULCl=-0,40],  $t=7,73$ ;  $p<0,01$ ) negatif yönde kısmi aracılık etkisi olduğu; başa çıkma becerisinin ise aracılık etkisi olmadığı ( $\beta=0,10$ , %95 CI [LLCI=-0,08, ULCl=0,28],  $t=1,13$ ;  $p>0,05$ ) görülmüştür (Şekil 4.9).



**Şekil 4.9.** Yarışma Kaygısı, Sporcu Bağıllığı, Zihinsel Dayanıklılık, Sporda Stresle Başa Çıkma ve Tükenmişlik Arasındaki Aracı Model – Sezon Ortası (Ölçüm 2) / Erkek Sporcular.

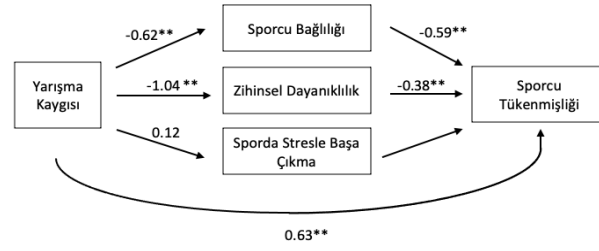
Sezon sonu yapılan üçüncü ölçümde, aracı değişkenler göz ardı edildiğinde, erkek sporcularda yarışma kaygısının tükenmişlik üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olmadığı bulunmuştur ( $\beta=0,26$ , %95 CI [LLCI=-0,05, ULCl=0,57],  $t=1,63$ ;  $p>0,05$ ). Sezon sonu yarışma kaygısının tükenmişliğe etkisinde zihinsel dayanıklılığın ( $\beta=-0,41$ , %95 CI [LLCI=-0,59, ULCl=-0,22],  $t=-4,39$ ;  $p<0,01$ ) negatif yönde full aracılık etkisi olduğu; bağlılığın ( $\beta=-0,29$ , %95 CI [LLCI=-0,58, ULCl=0,01],  $t=1,90$ ;  $p>0,05$ ) ve başa çıkma becerisinin ise aracılık etkisi olmadığı ( $\beta=0,06$ , %95 CI [LLCI=-0,10, ULCl=0,22],  $t=0,73$ ;  $p>0,05$ ) görülmüştür (Şekil 4.10).



**Şekil 4.10.** Yarışma Kaygısı, Sporcu Bağlılığı, Zihinsel Dayanıklılık, Sporda Stresle Başa Çıkma ve Tükenmişlik Arasındaki Aracı Model – Sezon Sonu (Ölçüm 3) / Erkek Sporcular.

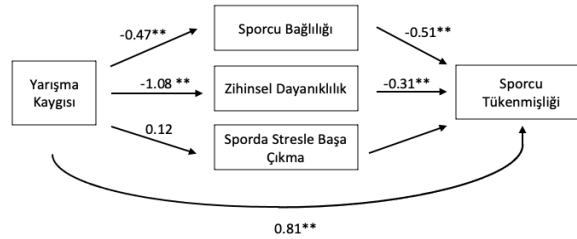
#### 4.4.2. Genç takım ve A takım sporcularının spora özgü tükenmişlik düzeylerini belirlemede, yarışma kaygısı, spora özgü bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve sporda stresle başa çıkma düzeylerinin aracı rolüne ilişkin bulgular

Aracılık modelinin ilk basamağında, aracı değişkenler göz ardı edildiğinde, genç takım sporcularında yarışma kaygısının tükenmişlik üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ( $\beta=0,63$ , %95 CI [LLCI=0,33, ULCl=0,93],  $t=4,13$ ;  $p<0,01$ ). Analizin takip eden basamaklarında diğer değişkenlerin aracılık etkisine bakılmıştır. Birinci ölçümde yarışma kaygısının tükenmişliğe etkisinde zihinsel dayanıklılık ( $\beta=-0,38$ , %95 CI [LLCI=-0,55, ULCl=-0,20],  $t=-4,16$ ;  $p<0,01$ ) ve bağlılığın ( $\beta=-0,59$ , %95 CI [LLCI=-0,74, ULCl=-0,45],  $t=8,15$ ;  $p<0,01$ ) negatif yönde kısmi aracılık etkisi olduğu; başa çıkma becerisinin ise aracılık etkisi olmadığı ( $\beta=0,12$ , %95 CI [LLCI=-0,11, ULCl=0,35],  $t=1,01$ ;  $p>0,05$ ) görülmüştür (Şekil 4.11).



**Şekil 4.11.** Yarışma Kaygısı, Sporcu Bağlılığı, Zihinsel Dayanıklılık, Sporda Stresle Başa Çıkma ve Tükenmişlik Arasındaki Aracı Model – Sezon Başı (Ölçüm 1) / Genç Takım Sporcuları.

Sezon ortası yapılan ikinci ölçümde, aracı değişkenler göz ardı edildiğinde, genç sporcularda yarışma kaygısının tükenmişlik üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ( $\beta=0,81$ , %95 CI [LLCI=0,53, ULCI=1,09],  $t=5,67$ ;  $p<0,01$ ). Sezon ortası yarışma kaygısının tükenmişliğe etkisinde zihinsel dayanıklılık ( $\beta=-0,31$ , %95 CI [LLCI=-0,50, ULCI=-0,11],  $t=-3,14$ ;  $p<0,01$ ) ve bağlılığın ( $\beta=-0,51$ , %95 CI [LLCI=-0,67, ULCI=-0,34],  $t=-6,18$ ;  $p<0,01$ ) negatif yönde kısmi aracılık etkisi olduğu; başa çıkma becerisinin ise aracılık etkisi olmadığı ( $\beta=0,12$ , %95 CI [LLCI=-0,07, ULCI=0,30],  $t=1,23$ ;  $p>0,05$ ) görülmüştür (Şekil 4.12).

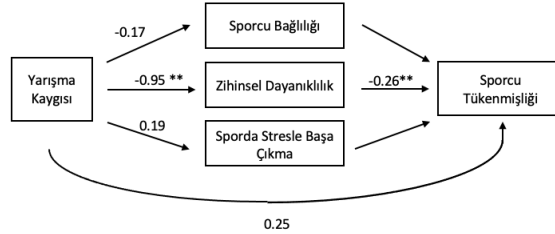


**Şekil 4.12.** Yarışma Kaygısı, Sporcu Bağlılığı, Zihinsel Dayanıklılık, Sporda Stresle Başa Çıkma ve Tükenmişlik Arasındaki Aracı Model – Sezon Ortası (Ölçüm 2) / Genç Takım Sporcuları.

Sezon sonu yapılan üçüncü ölçümde, aracı değişkenler göz ardı edildiğinde, genç takım sporcularında yarışma kaygısının tükenmişlik üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olmadığı bulunmuştur ( $\beta=0,25$ , %95 CI [LLCI=-0,10, ULCI=0,60],  $t=1,40$ ;  $p>0,05$ ). Sezon sonu yarışma kaygısının tükenmişliğe etkisinde zihinsel dayanıklılığın ( $\beta=-.26$ , %95 CI [LLCI=-0,44, ULCI=-0,08],  $t=-2,91$ ;  $p<0,01$ ) negatif

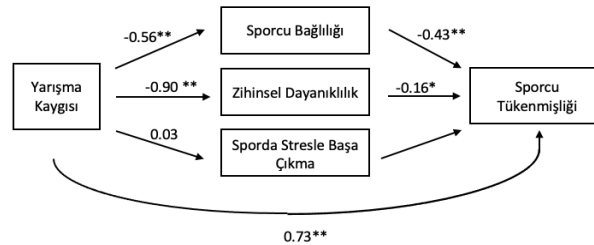


yönde full aracılık etkisi olduğu; bağlılığın ( $\beta=-0,17$ , %95 CI [LLCI=-0,51, ULCI=0,16],  $t=-1,01$ ;  $p>0,05$ ) ve başa çıkma becerisinin ise aracılık etkisi olmadığı ( $\beta=0,19$ , %95 CI [LLCI=0,00, ULCI=0,38],  $t=1,96$ ;  $p>0,05$ ) görülmüştür (Şekil 4.13).



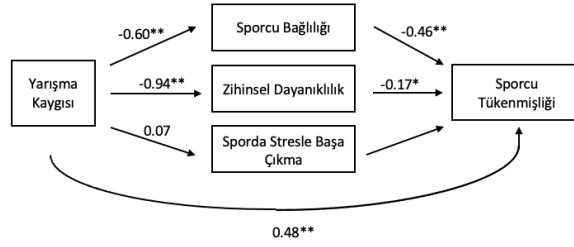
**Şekil 4.13.** Yarışma Kaygısı, Sporcu Bağlılığı, Zihinsel Dayanıklılık, Sporda Stresle Başa Çıkma ve Tükenmişlik Arasındaki Aracı Model – Sezon Sonu (Ölçüm 3) / Genç Takım Sporcuları.

Aracılık modeli analizinin ilk basamağında, aracı değişkenler göz ardı edildiğinde, A takım sporcularında yarışma kaygısının tükenmişlik üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ( $\beta=0,73$ , %95 CI [LLCI=0,50, ULCI=0,96],  $t=6,32$ ;  $p<0,01$ ). Analizin takip eden basamaklarında diğer değişkenlerin aracılık etkisine bakılmıştır. Birinci ölçümde yarışma kaygısının tükenmişliğe etkisinde zihinsel dayanıklılık ( $\beta=-0,16$ , %95 CI [LLCI=-0,30, ULCI=-0,03],  $t=-2,37$ ;  $p<0,05$ ) ve bağlılığın ( $\beta=-0,43$ , %95 CI [LLCI=-0,56, ULCI=-0,31],  $t=6,87$ ;  $p<0,01$ ) negatif yönde kısmi aracılık etkisi olduğu; başa çıkma becerisinin ise aracılık etkisi olmadığı ( $\beta=0,03$ , %95 CI [LLCI=-0,18, ULCI=0,24],  $t=0,26$ ;  $p>0,05$ ) görülmüştür (Şekil 4.14).



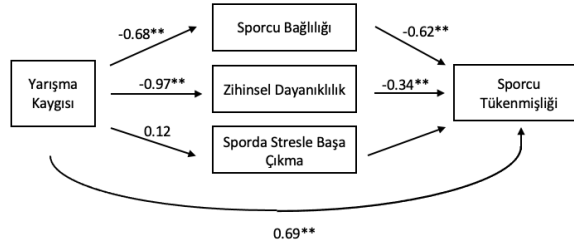
**Şekil 4.14.** Yarışma Kaygısı, Sporcu Bağlılığı, Zihinsel Dayanıklılık, Sporda Stresle Başa Çıkma ve Tükenmişlik Arasındaki Aracı Model – Sezon Başı (Ölçüm 1) / A Takım Sporcuları.

Sezon ortası yapılan ikinci ölçümde, aracı değişkenler göz ardı edildiğinde, A takım sporcularında yarışma kaygısının tükenmişlik üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ( $\beta=0,48$ , %95 CI [LLCI=0,31, ULCI=0,65],  $t=5,65$ ;  $p<0,01$ ). Sezon ortası yarışma kaygısının tükenmişliğe etkisinde zihinsel dayanıklılık ( $\beta=-0,17$ , %95 CI [LLCI=-0,32, ULCI=-0,02],  $t=-2,20$ ;  $p<0,05$ ) ve bağlılığın ( $\beta=-0,46$ , %95 CI [LLCI=-0,57, ULCI=-0,35],  $t=-8,59$ ;  $p<0,01$ ) negatif yönde kısmi aracılık etkisi olduğu; başa çıkma becerisinin ise aracılık etkisi olmadığı ( $\beta=0,07$ , %95 CI [LLCI=-0,10, ULCI=0,25],  $t=0,83$ ;  $p>0,05$ ) görülmüştür (Şekil 4.15).



**Şekil 4.15.** Yarışma Kaygısı, Sporcu Bağlılığı, Zihinsel Dayanıklılık, Sporda Stresle Başa Çıkma ve Tükenmişlik Arasındaki Aracı Model – Sezon Ortası (Ölçüm 2) / A Takım Sporcuları.

Sezon sonu yapılan üçüncü ölçümde, aracı değişkenler göz ardı edildiğinde, A takım sporcularında yarışma kaygısının tükenmişlik üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ( $\beta=0,69$ , %95 CI [LLCI=0,46, ULCI=0,92],  $t=5,92$ ;  $p<0,01$ ). Sezon sonu yarışma kaygısının tükenmişliğe etkisinde zihinsel dayanıklılık ( $\beta=-0,34$ , %95 CI [LLCI=-0,55, ULCI=-0,14],  $t=-3,36$ ;  $p<0,01$ ) ve bağlılığın ( $\beta=-0,62$ , %95 CI [LLCI=-0,76, ULCI=-0,49],  $t=-8,96$ ;  $p<0,01$ ) negatif yönde kısmi aracılık etkisi olduğu; başa çıkma becerisinin ise aracılık etkisi olmadığı ( $\beta=0,12$ , %95 CI [LLCI=-0,06, ULCI=0,29],  $t=1,33$ ;  $p>0,05$ ) görülmüştür (Şekil 4.16).



**Şekil 4.16.** Yarışma Kaygısı, Sporcu Bağlılığı, Zihinsel Dayanıklılık, Sporda Stresle Başa Çıkma ve Tükenmişlik Arasındaki Aracı Model – Sezon Sonu (Ölçüm 3) / A Takım Sporcuları.

#### 4.5. Sporcuların spora özgü tükenmişlik düzeyleri, yarışma kaygısı, spora özgü bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve sporda stresle başa çıkma düzeylerindeki sezon boyunca değişime ilişkin bulgular

Araştırma kapsamında ele alınan değişkenler sezon boyunca meydana gelen değişimleri incelemek amacı ile Tekrarlı Ölçümlerde Tek Yönlü Varyans Analizi (Repeated Measures One-Way ANOVA) kullanılmıştır. Çalışmada yer alan sporcuların tükenmişlik düzeyleri, yarışma kaygıları, spora bağlılıkları, zihinsel dayanıklılıkları ve sporda stresle başa çıkma düzeylerindeki değişimi belirlemek için bir yarışma sezonu içerisinde, sezon başı, sezon ortası ve sezon sonu olmak üzere üç farklı zamanda ölçüm yapılmıştır. Bu ölçümlere ait tanımlayıcı değerler Tablo 4.8’de; verilerinden elde edilen Varyans Analizi bulguları ise Tablo 4.9’da verilmiştir.

**Tablo 4.8.** Yarışma Kaygısı, Sporcu Bağlılığı, Zihinsel Dayanıklılık, Sporda Stresle Başa Çıkma ve Sporcu Tükenmişliği Değişkenlerine Ait Betimsel Değerler.

|                                  | Sezon Başı |      | Sezon Ortası |      | Sezon Sonu |      |
|----------------------------------|------------|------|--------------|------|------------|------|
|                                  | X          | SS   | X            | SS   | X          | SS   |
| <b>Yarışma Kaygısı</b>           |            |      |              |      |            |      |
| Tüm Sporcular                    | 1,58       | 0,31 | 1,66         | 0,38 | 1,66       | 0,37 |
| Kadın Sporcular                  | 1,67       | 0,31 | 1,72         | 0,39 | 1,76       | 0,38 |
| Erkek Sporcular                  | 1,48       | 0,29 | 1,59         | 0,37 | 1,56       | 0,34 |
| Genç Takım                       | 1,63       | 0,32 | 1,68         | 0,36 | 1,68       | 0,33 |
| A Takım                          | 1,52       | 0,30 | 1,63         | 0,40 | 1,65       | 0,41 |
| <b>Sporcu Tükenmişliği</b>       |            |      |              |      |            |      |
| Tüm Sporcular                    | 1,95       | 0,59 | 1,90         | 0,59 | 2,26       | 0,69 |
| Kadın Sporcular                  | 2,02       | 0,61 | 1,97         | 0,61 | 1,97       | 0,61 |
| Erkek Sporcular                  | 1,88       | 0,57 | 1,84         | 0,56 | 2,18       | 0,66 |
| Genç Takım                       | 2,16       | 0,63 | 2,00         | 0,68 | 2,38       | 0,71 |
| A Takım                          | 1,74       | 0,48 | 1,81         | 0,47 | 2,15       | 0,66 |
| <b>Sporcu Bağlılığı</b>          |            |      |              |      |            |      |
| Tüm Sporcular                    | 4,19       | 0,58 | 4,18         | 0,60 | 4,01       | 0,67 |
| Kadın Sporcular                  | 4,15       | 0,61 | 4,09         | 0,62 | 3,90       | 0,69 |
| Erkek Sporcular                  | 4,23       | 0,56 | 4,28         | 0,55 | 4,12       | 0,62 |
| Genç Takım                       | 4,08       | 0,62 | 4,08         | 0,57 | 3,89       | 0,68 |
| A Takım                          | 4,29       | 0,53 | 4,27         | 0,60 | 4,12       | 0,64 |
| <b>Zihinsel Dayanıklılık</b>     |            |      |              |      |            |      |
| Tüm Sporcular                    | 3,16       | 0,55 | 3,19         | 0,57 | 3,17       | 0,54 |
| Kadın Sporcular                  | 3,09       | 0,54 | 3,08         | 0,60 | 3,05       | 0,57 |
| Erkek Sporcular                  | 3,24       | 0,56 | 3,32         | 0,52 | 3,29       | 0,48 |
| Genç Takım                       | 3,05       | 0,57 | 3,14         | 0,59 | 3,10       | 0,53 |
| A Takım                          | 3,27       | 0,51 | 3,25         | 0,55 | 3,23       | 0,55 |
| <b>Sporda Stresle Başa Çıkma</b> |            |      |              |      |            |      |
| Tüm Sporcular                    | 3,27       | 0,44 | 3,37         | 0,44 | 3,35       | 0,42 |
| Kadın Sporcular                  | 3,31       | 0,44 | 3,43         | 0,46 | 3,40       | 0,44 |
| Erkek Sporcular                  | 3,23       | 0,43 | 3,30         | 0,41 | 3,29       | 0,40 |
| Genç Takım                       | 3,18       | 0,46 | 3,29         | 0,41 | 3,30       | 0,39 |
| A Takım                          | 3,36       | 0,39 | 3,44         | 0,45 | 3,39       | 0,45 |

Yukarıda (Tablo 4.8) sunulduğu üzere, katılımcıların sezon başında, sezon ortasında ve sezon sonunda yapılan ölçümlerden elde ettikleri değerler yarışma kaygısı için  $1,48 \pm 0,29$  ile  $1,76 \pm 0,38$  arasında; sporcu tükenmişliği için  $1,74 \pm 0,48$  ile  $2,38 \pm 0,71$  arasında; sporcu bağlılığı için  $3,89 \pm 0,68$  ile  $4,29 \pm 0,53$  arasında; zihinsel dayanıklılık için  $3,05 \pm 0,57$  ile  $3,29 \pm 0,48$  arasında; sporda stresle başa çıkma için  $3,18 \pm 0,46$  ile  $3,44 \pm 0,45$  arasında değişim göstermektedir.

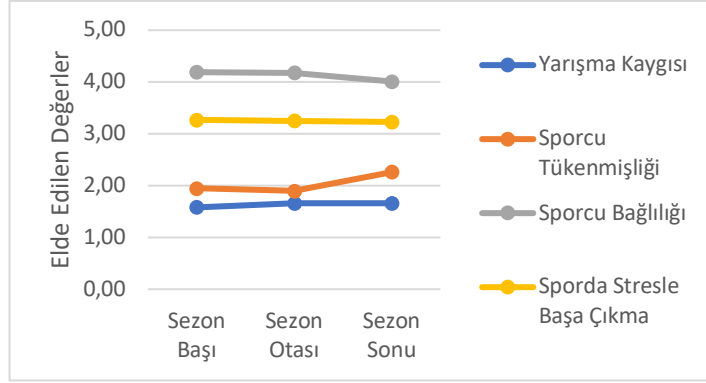
**Tablo 4.9.** Yarışma Kaygısı, Sporcu Bağlılığı, Zihinsel Dayanıklılık, Sporda Stresle Başa Çıkma ve Sporcu Tükenmişliği Değişkenlerinde Tekrarlı Ölçümlerde ANOVA bulguları.

|                                  | F      | p              | Kısmi $\eta^2$ |
|----------------------------------|--------|----------------|----------------|
| <b>Yarışma Kaygısı</b>           |        |                |                |
| Tüm Sporcular                    | 8,282  | <b>0,000**</b> | 0,027          |
| Cinsiyet                         | 1,142  | 0,320          | 0,004          |
| Deneyim                          | 1,499  | 0,224          | 0,005          |
| <b>Sporcu Tükenmişliği</b>       |        |                |                |
| Tüm Sporcular                    | 40,258 | <b>0,000**</b> | 0,118          |
| Cinsiyet                         | 0,074  | 0,928          | 0,000          |
| Deneyim                          | 3,883  | <b>0,021*</b>  | 0,013          |
| <b>Sporcu Bağlılığı</b>          |        |                |                |
| Tüm Sporcular                    | 10,956 | <b>0,000**</b> | 0,035          |
| Cinsiyet                         | 1,515  | 0,221          | 0,005          |
| Deneyim                          | 0,104  | 0,901          | 0,000          |
| <b>Zihinsel Dayanıklılık</b>     |        |                |                |
| Tüm Sporcular                    | 0,538  | 0,584          | 0,002          |
| Cinsiyet                         | 0,564  | 0,406          | 0,003          |
| Deneyim                          | 1,074  | 0,342          | 0,004          |
| <b>Sporda Stresle Başa Çıkma</b> |        |                |                |
| Tüm Sporcular                    | 6,013  | <b>0,003**</b> | 0,020          |
| Cinsiyet                         | 0,350  | 0,705          | 0,001          |
| Deneyim                          | 1,325  | 0,267          | 0,004          |

\*p<0,05; \*\*p<0,01

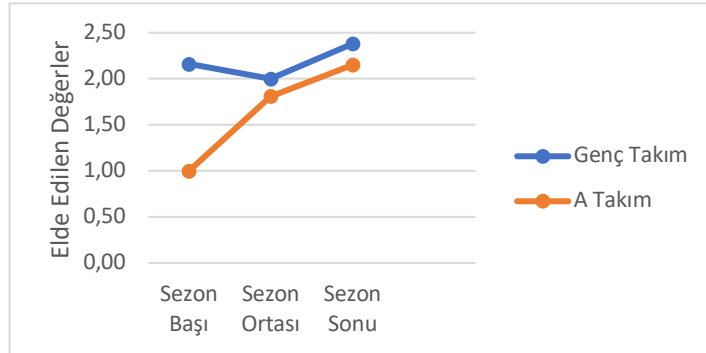
Analiz sonucu elde edilen bulgular, sporcularda tükenmişlik, yarışma kaygısı, bağlılık ve stresle başa çıkma düzeylerinin sezon boyunca değişim gösterdiğini ortaya koymaktadır. Çalışmaya katılan sporcuların yarışma kaygısı, sporcu tükenmişliği, sporcu bağlılığı ve sporda stresle başa çıkma değerlerinin sezon boyunca anlamlı şekilde değişim göstermiştir (sırasıyla;  $F_{(1,302)}=8,282$ ;  $p<0,01$ ,  $\eta^2=0,027$ ;  $F_{(1,302)}=40,258$ ;  $p<0,01$ ,  $\eta^2=0,118$ ;  $F_{(1,302)}=10,956$ ;  $p<0,01$ ,  $\eta^2=0,035$ ;  $F_{(1,302)}=6,013$ ;  $p<0,01$ ,  $\eta^2=0,020$ ). Buna ek olarak zihinsel dayanıklılık sezon boyunca istatistiksel olarak anlamlı bir değişim göstermezken ( $F_{(1,302)}=0,538$ ;  $p>0,05$ ,  $\eta^2=0,002$ ); sporcu tükenmişliğinin deneyime göre de değişim gösterdiği ( $F_{(1,302)}=3,883$ ;  $p<0,05$ ,  $\eta^2=0,013$ ) elde edilen bulgular arasındadır (Tablo 4.9).

Tablo 4.9’da görülen, sezon boyunca meydana gelen değişimler Grafik 4.17 ve Grafik 4.18’de verilmiştir.



**Grafik 4.17.** Tüm katılımcılarda yarışma kaygısı, sporcu tükenmişliği, sporcu bağlılığı ve sporda stresle başa çıkma düzeylerinde sezon boyunca gözlenen değişim grafiği.

Araştırmaya katılan sporcuların sezon boyunca deneyimledikleri sporcu tükenmişliğindeki spor deneyimine göre değişim aşağıdaki grafikte verilmiştir (Grafik 4.18).



**Grafik 4.18.** Tüm katılımcılarda sporcu tükenmişliğinde deneyime göre sezon boyunca gözlenen değişim grafiği.

## 5. TARTIŞMA

Bu araştırma voleybolcularda sporcu tükenmişliği, spora özgü kaygı, sporda başa çıkma, spora olan bağlılık ve sporda zihinsel dayanıklılık değişkenlerinden hareketle, boylamsal çalışma planı ile bu değişkenlerdeki değişim ve etkileşim çerçevesinde bir doğrulayıcı modelin oluşturulması amacı ile yapılmıştır. Bu amaçla araştırmaya gönüllü olarak katılan 303 voleybolcu, sezon boyunca; sezon başı, sezon ortası ve sezon sonu olmak üzere ilgili kavramlara ait ölçekleri doldurmuşlardır. Bu bölümde araştırma bulguları, alt başlıklar halinde tartışılacaktır.

### 5.1. Sporcuların tükenmişlik, yarışma kaygısı, bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma düzeylerine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu

Tüm sporcuları kapsayan sezon başı ölçümlerinde alt boyutlara ait elde edilen en düşük (duyarsızlaşma, dinçlik, kontrol, geri çekilme alt ölçekleri) ve en yüksek (duygusal/fiziksel tükenme, güven, devamlılık, çaba sarf etme alt ölçekleri) değerlere bakıldığında; sporcuların sezon başında duygusal ve fiziksel olarak yorgun ancak spor branşlarına karşı ilgili, yarışmalara hazır, psikolojik olarak sağlam, kendilerine güvenli oldukları söylenebilir. Sezon ortasında yapılan ölçümde elde edilen bu değerlere bakıldığında; yarışmalar süresince fiziksel yorgunluğun artmasıyla ve dışsal faktörlerin kendilerinde yarattığı etkiyi kontrol etmekte zorlanmalarının yanında kendi sportif performansları ile ilgili olumsuz düşüncelerin oluşmasına rağmen yine de branşları ile ilgili kendilerine güvendikleri, antrenman ve yarışmalara devam ettikleri, karşılarına çıkan problemlerde ileriye yönelik çözüm yolları aradıkları söylenebilir. Son olarak sezon sonunda yapılan ölçümde ise elde edilen en düşük (duyarsızlaşma, dinçlik, kontrol ve geri çekilme alt ölçekleri) ve en yüksek (duygusal/fiziksel tükenme, adanmışlık, devamlılık, çaba sarf etme alt ölçekleri) değerlere bakıldığında; sporcuların kendilerini duygusal ve fiziksel olarak yorgun hissetmelerine rağmen, branşlarına olan ilgilerini kaybetmedikleri, zihinsel süreçlerde zorlansalar da spor branşlarında başarılı olmak ve engellerin üstesinden gelmek için çaba sarf etmeye devam ettikleri söylenebilir.

## **5.2. Sporcuların spora özgü tükenmişlik, yarışma kaygısı, spora özgü bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve sporda stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkiye yönelik bulguların tartışma ve yorumu**

Araştırmaya dahil edilen değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile yapılan korelasyon analizi sonucunda; sezon başında sporcu tükenmişliği ile yarışma kaygısı arasında pozitif yönde; sporcu bağlılığı, zihinsel dayanıklılık ve başa çıkma arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Sezon ortası ve sezon sonu ölçümlerinde ise sporcu tükenmişliği ile yarışma kaygısı, sporcu bağlılığı ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişki devam ederken; sporcu tükenmişliği ile başa çıkma arasında ilişki bulunmamıştır. Bu ilişki, en basit şekilde, sporcuların yarışma kaygısı yaşamalarının tükenmişliği arttıracığı; spora olan bağlılıklarının, zihinsel dayanıklılıklarının ve başa çıkma stratejilerini kullanmalarının ise tükenme deneyimini geciktireceği ya da daha az yoğunlukta deneyimleyecekleri şeklinde yorumlanabilir. Yarışmada sergilenecek performans kaygısı beraberinde hoş olmayan bir takım bilişsel ve somatik çıktılar getirmektedir. Bu çıktılar sporcuların performans düşüşlerinin yanı sıra bazı duyguların ve algıların evrilmesine de neden olabilmektedir. Yaşanan endişe, sportif başarısızlık, hissedilen bilişsel tükenme ya da ilgi kaybına yol açabilmektedir. Buna karşın, spora olan bağlılık, harcanan efor, kendine güven, problem çözmede kullanılan stratejiler ve alınan destek, sporcuların spor ortamında başarılı, istekli ve mutlu olarak kalmalarını sağlayabilmektedir.

Vaeley, Armstrong, Comar ve Greenleaf (119), Cho, Choi ve Kim (120), Cremades, Wated ve Wiggins (107), Wu, Luo, Ma, Zhang ve Huang (121) ve Wiggings, Lai ve Deiters (106) tarafından üniversite sporcuları ile yapılan çalışmaların ortak sonucu kaygı ile tükenmişlik arasında pozitif yönde ilişki olduğunu göstermektedir. DeFreese ve Smith (6)'in üniversite futbol oyuncularını ile yaptıkları çalışma sonucunda tükenmişlik kavramının oluşum sürecine ait düşünceleri destekler şekilde spora özgü bağlılık ile tükenmişlik arasında negatif ilişki bulunmuştur. Alan yazındaki çalışmalar sonucu elde edilen bulgular, bu araştırma sonuçlarını desteklemektedir.



### **5.2.1. Kadın ve erkek sporcuların spora özgü tükenmişlik, yarışma kaygısı, spora özgü bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve sporda stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkiye yönelik bulguların tartışma ve yorumu**

Araştırmaya katılan kadın sporculara ait veriler arasındaki ilişkiye bakıldığında; sezon boyunca sporcu tükenmişliği ile yarışma kaygısı arasında pozitif; sporcu bağlılığı ve zihinsel dayanıklılık arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Sporcu tükenmişliği ile başa çıkma arasındaki ilişkiye bakıldığında, bu iki değişken arasında, sezon başında ve sezon sonunda negatif yönde ilişki olduğu, ancak sezon ortasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Yarışmalar ile ilgili yaşanan kaygı, yarışmada sergilenecek performans endişesi ve bunun sezon boyunca sürmesi, kadın sporcuların duygusal olarak tükenmelerine yol açabilmektedir. Performans ile ilgili sürekli yaşanan endişe sporcularda bitkinlik hissi, sportif performansı eskisi kadar beğenmeme ve zamanla branşa karşı ilgisizliğe yol açabilmektedir. Ancak, kadın sporcuların kendilerine güvenmeleri, fiziksel olarak çaba göstermeleri, branşa dair zorlukların üstesinden gelebileceklerine, zihinsel süreçlerinde kontrol sahibi ve güçlü olduklarına inanmaları tükenmişliğin oluşumunu engelleyecektir. Buna ek olarak, kadın sporcuların başa çıkma stratejilerini kullanarak sezon başındaki belirsizlikler, yeni takım ortamı, iyileştirilmeye çalışılan hem zihinsel hem de fiziksel performans ve sezon sonundaki gelecek sezona dair endişeler, grup sürecinin sonlanması veya elde edilen sportif başarılar ve bunların sonuçları gibi durumlar ile başa çıkabilmelerinin tükenmişliği azalttığı düşünülebilir.

Araştırmaya katılan erkek sporculara ait veriler arasındaki ilişkiye bakıldığında; sezon boyunca sporcu tükenmişliği ile sporcu bağlılığı ve zihinsel dayanıklılık arasında negatif yönde ilişki görülürken; sporcu tükenmişliği ile başa çıkma arasında ilişki görülmemiştir. Sporcu tükenmişliği ile yarışma kaygısı arasındaki ilişki ise sezon başında ve sezon ortasında pozitif yönde iken; sezon sonunda iki değişken arasında ilişki bulunmamıştır. Bu bulgular, sporcuların yaptıkları branşa bağlı ve içinde buldukları ortama ait hissetmelerinin, kendilerini branşlarında başarılı görmelerinin, branşın fiziksel gerekliliklerini yerine getirebildiklerini ve zorluklar karşısında durabildiklerini düşünmelerinin tükenme

deneyiminin yaşanmasını erteleyeceği olarak yorumlanabilir. Ancak yaşanan yarışma kaygısı tüm bu süreçleri olumsuz etkileyeceğinden tükenme sürecini hızlandırabilmektedir.

### **5.2.2. Genç takım ve A takım sporcularının spora özgü tükenmişlik, yarışma kaygısı, spora özgü bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve sporda stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkiye yönelik bulguların tartışma ve yorumu**

Araştırmaya katılan genç takım sporcularında, sporcu tükenmişliği ile yarışma kaygısı arasındaki ilişki sezon başında ve sezon ortasında pozitif yönde iken, sezon sonunda ilişki görülmemiştir. Genç takım sporcularında sporcu tükenmişliği ile sporcu bağlılığı ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkinin sezon boyunca negatif yönde olduğu görülmüştür. Sporcu tükenmişliği ile başa çıkma arasındaki ilişki ise sezon ortasında pozitif yönde iken; sezon başında ve sezon sonunda ilişki bulunmamıştır.

Araştırmaya katılan A takım sporcuları özelinde değişkenler arası ilişkiye bakıldığında, sezon boyunca, sporcu tükenmişliği ile yarışma kaygısı arasında pozitif yönde; sporcu tükenmişliği sporcu bağlılığı ve zihinsel dayanıklılık arasında negatif yönde ilişki bulunurken; sporcu tükenmişliği ile başa çıkma arasında ilişki bulunmamıştır. Bu durum, sporu meslek olarak icra eden, geçimini sportif performansından sağlayan ve bu nedenle üst düzey performans sergilemesi gereken bireylerin, sahaya çıktıkları her yarışmada belirle ölçüde performans kaygısı yaşadıkları, bu tekrarlayan durumun önlem alınmadığı takdirde, beraberinde tükenme getirebileceği şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca üst düzey performans beklentisi olan bu katılımcı grubunun, tükenme düzeyi ile başa çıkma arasında ilişki bulunamamasının nedeni, sezon süresince kullandıkları stresle başa çıkma stratejilerinin farklılaşması, farklı tekniklerden destek alıyor olmaları da olabilir. Buna ek olarak hem tüm sporcularda hem de cinsiyet ve takım düzeyi özelinde yapılan analiz sonuçlarına paralel olarak, A takım oyuncularının tükenmişlik ile bağlılık ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkinin negatif yönde olduğu görülmüştür. Sporcuların branşlarına olan bağlılıkları, kendilerini sahaya ait hissetmeleri,

kendilerine güvenmeleri, enerjik hissetmeleri, zihinsel olarak zorlukların üstesinden gelebileceklerini hissetmeleri/bilmeleri; onların branşlarından uzaklaşmasını, kendi performanslarını olumsuz değerlendirmelerini ve yaptıkları işte kendilerini yorgun, bitik, başarısız ve değersiz hissetmelerini engelleyecektir. Bu konuda katılımcılarını Genç Takım ve A Takım olarak değerlendiren ya da Genç Takım ve A Takım oyuncularını karşılaştıran çalışmaya rastlanmamıştır.

### **5.3. Sporcuların spora özgü tükenmişlik düzeylerini belirlemede, yarışma kaygısı, spora özgü bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve sporda stresle başa çıkma düzeylerinin rolüne ilişkin bulguların tartışma ve yorumu**

Araştırmaya katılan sporcuların tükenmişlik düzeyleri, yarışma kaygısı, bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve başa çıkma düzeyleri arasındaki belirleyici ilişkiye bakıldığında; sporcu tükenmişliğinin sezon boyunca bağlılık ve zihinsel dayanıklılık tarafından negatif yönde belirlendiği; bu belirleyici ilişkiye ek olarak yalnızca sezon başında başa çıkmanın pozitif yönde belirleyici etkisi olduğu görülmüştür. Yapılan regresyon analizine ait bulgulara bakıldığında sporcuların tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesinde sporcu bağlılığı ve zihinsel dayanıklılığın önemli ölçüde etkili olduğu söylenebilir. Sezon boyunca sporcuların spora bağlılık ve spora özgü zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yüksek olması tükenmenin deneyimlenmesini engelleyecek ya da erteleyecektir. Yarışma kaygısının sporcu tükenmişliği üzerinde belirleyici etkisinin olmaması, beklenmedik bir sonuç olarak karşımıza çıkmıştır. Bir diğer sonuç ise başa çıkmanın sezon başında sporcu tükenmişliğini belirlemedeki pozitif etkisidir. Sporcular sezon başında yeni takım oluşumu ile yeni hedefler, yeni grup dinamikleri ve yeni bilinmezlikler içeren bir sürece girmektedirler. Bu süreçte başa çıkmaları gereken problemlerinin olduğunun algılanması ya da bu problemlerin fazlalığı, yoğunluğu sporcuların endişelerinin artmasına ve tükenme sürecinin desteklenmesine yol açmış olabileceği düşünülmektedir.

Yarışma kaygısı ile tükenmişlik arasında sezon boyunca pozitif yönde korelasyon bulunmasına rağmen, yarışma kaygısının tükenmişlik üzerinde belirleyici rolü olmamasının nedeninin aracı değişkenler olabileceği düşünülmektedir.

Sporcuların performans ortamındaki kendine güvenleri, içinde buldukları ortamdaki zevk almaları, performans gerekliliklerini istekli ve enerjik olarak yerine getirmelerinin yanında, sporun içinde bulunan stres faktörlerine hazır olmaları, hoş gitmeyen durumlarda kontrollü ve sakin tutum sergilemeleri ya da başa çıkma stratejilerinin işlerliğini sürdürmesi, sürdürmediği takdirde yeni yollar araması veya uyum göstermedeki başarısının; yarışma kaygısının tükenme deneyimini belirlemedeki etki oranına engel teşkil edebileceği düşünülmektedir. Yarışma kaygısının artmasının tükenme deneyimini hızlandırabileceği bilgisine ek olarak, ortamda aracı olarak değerlendirdiğimiz diğer kavramlar/değişkenlerin varlığı dolayısı ile, yarışma kaygısının tükenme durumunu doğrudan belirleyemeyeceği söylenebilir. Diğer bir deyişle, aracı değişkenlerin gücü, yarışma kaygısı düzeyine bakarak tükenme durumunu tahmin etme olasılığımızı azaltmaktadır.

### **5.3.1. Kadın ve erkek sporcuların spora özgü tükenmişlik düzeylerini belirlemede, yarışma kaygısı, spora özgü bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve sporda stresle başa çıkma düzeylerinin rolüne ilişkin bulguların tartışma ve yorumu**

Araştırmaya katılan kadın sporcuların tükenmişlik düzeylerinin sezon boyunca bağlılık ve zihinsel dayanıklılık tarafından negatif yönde belirlendiği; bu belirleyici ilişkiye ek olarak yalnızca sezon başında yarışma kaygısı tarafından pozitif yönde belirleyici etkisi olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan erkek sporcuların tükenmişlik düzeylerinin ise sezon boyunca bağlılık ve zihinsel dayanıklılık tarafından negatif yönde belirlendiği görülmüştür. Buna ek olarak sezon başında başa çıkma tarafından pozitif yönde belirleyici etki olduğu; sezon sonunda ise yarışma kaygısı tarafından negatif yönde etkisi olduğu görülmüştür. Hem kadın hem de erkek sporcularda tükenmişliğin engellenebilmesi için sezon boyunca branşın fiziksel gerekliliklerinin rahatça yerine getirilmesi ve sportif güvenin kaybedilmemesi için antrenmanlara devamlılık sağlama, antrenman ya da yarışmalarda hissedilen coşkunun ve çabanın sürdürülebilmesi, sezon süresince zorlukların üstesinden gelinebildiğinin algısının kaybedilmemesi gerektiği söylenebilir. Buna karşın sezon başında kadın sporcuların sportif performansları ile ilgili kaygılarının; erkek

sporcuların ise başa çıkma stratejilerini kullanma düzeyleri/sıklıklarının, tükenmişlik düzeylerini arttırdığı söylenebilir. Sezon sonunda ise erkek sporcularda yarışma sırasında sergilenecek performans ile ilgili endişenin azalmasıyla, ileriye dönük planlar veya hedefler ile ilgili endişelerinin, verdikleri değerlerin de azaldığı ya da ilgili spor branşında yer almanın, başarının eskisi kadar önemli olarak algılanmadığı düşünülmektedir. Alan yazında katılımcıların tükenmişlik deneyimlerini cinsiyete göre karşılaştıran çalışmaya rastlanmamıştır.

### **5.3.2. Genç takım ve A takım sporcularının spora özgü tükenmişlik düzeylerini belirlemede, yarışma kaygısı, spora özgü bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve sporda stresle başa çıkma düzeylerinin rolüne ilişkin bulguların tartışma ve yorumu**

Araştırmaya katılan genç takım ve A takım sporcularının tükenmişlik düzeylerinin sezon boyunca bağlılık ve zihinsel dayanıklılık tarafından negatif yönde belirlendiği; bu belirleyici ilişkiye ek olarak yalnızca sezon sonunda genç takım oyuncularını için başa çıkma tarafından; A takım oyuncularını için ise hem başa çıkma hem de yarışma kaygısı tarafından pozitif yönde belirleyici etkisi olduğu görülmüştür. Diğer bir deyişle hem genç takım hem de A takım oyuncularının branşlarına olan aidiyet ve adanmışlık hisleri, başarı için istekli olmaları, yaptıkları işten zevk almaları sezon boyunca onları tükenme deneyiminden koruyacaktır. Sporcuların tükenmişlik deneyiminde, sezon boyunca yaşadıkları takım içi problemlerin çözümü, hoş gitmeyen duyguların ifade edilme çabası, yarışma sonucunu ya da problemlerin çözümünü içeren hayal etme çalışmaları, fiziksel yorgunluk ile başa çıkma, tüm bunlarda sosyal destek arayışı ve/veya bu farklı başa çıkma yöntemlerini seçme, uygulamaya çalışmaktan bitkin düşmüş olabilecekleri düşünülmektedir. A takım oyuncularını için bu duruma ek olarak, farklı problemlerin ya da sadece sürecin üstesinden gelmeye çalışırken sezon sonunda önemini arttırabilen performans kaygısının etkilerinin de tükenmeyi hızlandırabileceği düşünülmektedir. Bu konuda katılımcılarını Genç Takım ve A Takım olarak

değerlendiren ya da elde edilen bulguları bu çerçevede karşılaştıran çalışmaya rastlanmamıştır.

#### **5.4. Sporcuların spora özgü tükenmişlik düzeylerini belirlemede, yarışma kaygısı, spora özgü bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve sporda stresle başa çıkma düzeylerinin aracı rolüne ilişkin bulguların tartışma ve yorumu**

Sezon boyunca alınan ölçümlerden elde edilen analiz sonuçlarına bakıldığında, yarışma kaygısının sporcu tükenmişliği üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Aracı değişken olarak alınan spora özgü bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve sporda stresle başa çıkma kavramları göz ardı edildiğinde, her üç ölçümde de yarışma kaygısının sporcu tükenmişliği üzerine etkisi olduğu söylenebilir. Buna ek olarak yine sezon boyunca sporcu bağlılığı ve zihinsel dayanıklılığın yarışma kaygısına ek olarak sporcu tükenmişliğine negatif yönde kısmi etkisi olduğu, ancak sporda stresle başa çıkmanın aracı rolü olmadığı söylenebilir. Diğer bir deyişle, kaygı, sezon boyunca sporcuların tükenme deneyimlerini arttıran ya da hızlandıran bir değişken olarak karşımıza çıkarken; değişen yarışma zorlukları, performans eğrileri, takım dinamikleri ve sosyal faktörler ile başa çıkmada aracı değişken olarak bağlılık ve zihinsel dayanıklılık devreye girdiğinde, kaygı ve tükenmişlik arasındaki etkileşimde bu kavramlar adeta inhibitör görevi görerek olumsuz olarak nitelendirilen bu deneyimin yaşanmasını erteleyebilmektedir. Branşa olan bağlılık, branşta başarı için gereken fiziksel ve zihinsel çaba, istek ve güç, sporcuların spor ortamında kalmalarını ve branşlarına olan ilgilerini kaybetmemelerini sağlamaktadır. Buna karşın sporda stresle başa çıkmanın aracılık etkisinin olmayışının, sporcuların sezon boyunca farklı durumlar için farklı başa çıkma stratejilerini kullanmalarından kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

Literatürde boylamsal çalışma sayısının az olması, yapılan çalışmalarında kısa dönem boylamsal (üç ay) çalışma olması ilgili konuyu bu çerçevede derinlemesine tartışmayı zorlaştırmaktadır. Madigan, Stoeber ve Passfield (11)'in genç sporcular ile yaptıkları üç aylık boylamsal çalışma sonucu mükemmeliyetçi kaygılara sahip olan sporcuların tükenme geliştirme riski altında olduklarını belirtmişlerdir. Bu çalışmaya

benzer olarak Chen, Kee ve Tsai (122) ve Crowell ve Madigan (123) genç sporcularda üç aylık periyotta yaptıkları çalışmada mükemmeliyetçi zihin yapısının sporcu tükenmişliğinde değişimi önemli ölçüde etkilediğini ortaya koymuşlardır. Madigan, Stoeber ve Passfield (124) tarafından genç sporcularda altı aylık antrenman periyodu süresince yapılan çalışmada mükemmeliyetçi çaba ve mükemmeliyetçi kaygıya sahip sporcuların tükenme sürecinde güdülenme aracı değişken olarak ele alınmış ve güdülenme çeşidinin tükenmişliğe aracı etkisinin değişkenlik gösterdiği belirtilmiştir. Martin, Byrd, Hew-Butler ve Moore (125) yüzücüler ile planladıkları altı haftalık kısa dönem boylamsal çalışmada tükenmişliğin psikolojik ve fizyolojik yordayıcılarını test etmeyi amaçlamışlardır. Çalışmada psikolojik faktör olarak ele alınan kontrol edici antrenör davranışı, akademik ve sportif kimliğin tükenmişliğin önemli ölçüde belirleyicisi oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Tükenmişlik sürecinde farklı kavramları aracı değişken olarak kullanan Gomes ve Vilela (126) kaygı ve tükenmişlik ilişkisinde bilişsel yaklaşımların etkili bir aracı değişken olduğunu belirtirken; Shang ve Yang (127) halter branşı ile uğraşan sporcularda zihinsel dayanıklılığı tükenmişlik sürecinde etkili bir değişken olarak ifade etmişlerdir.

#### **5.4.1. Kadın ve erkek sporcuların spora özgü tükenmişlik düzeylerini belirlemede, yarışma kaygısı, spora özgü bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve sporda stresle başa çıkma düzeylerinin aracı rolüne ilişkin bulguların tartışma ve yorumu**

Kadın ve erkek sporcular özelinde yapılan aracı değişken analizlerinde, tüm sporcularda görülen benzer sonuçlar elde edilmiştir. Kadın sporcuların tüm ölçümlerinde, erkek sporcuların ise birinci ve ikinci ölçümlerinde sporcu tükenmişliğinin yarışma kaygısı tarafından direkt olarak etkilendiği, bağlılık ve zihinsel dayanıklılığın negatif kısmi aracılık etkisi olduğu, başa çıkmanın ise bu süreçte etkisi olmadığı görülmüştür. Erkek sporcuların üçüncü ölçümünde ise aracı değişkenler göz ardı edildiğinde yarışma kaygısının tükenmişlik üzerinde bir etkisi olmadığı; aracı değişkenlerden zihinsel dayanıklılık analize dâhil edildiğinde bu değişkenin tükenmişlik üzerinde negatif full aracılık etkisi olduğu görülmüştür. Diğer

bir deyişle sporcuların zihinsel dayanıklılıkları, onların tükenmenin potansiyel işaretleri ile daha kolay başa çıkabilmelerini sağlayabilmektedir. Tükenme sürecinde direkt etkinin yanı sıra dolaylı etkinin net olarak gözleendiği bu araştırma bulgusu, bu süreçte farklı kavramların etkileşimin sporcular için önemini gözler önüne sermektedir. Farklı rakipler, farklı zorluk dereceleri, farklı şehirler ve farklı amaçlar ile devam eden yarışma sürecinde sağlam bir zihinsel dayanıklılık tükenmişliğin deneyimlenmesinde süregelen bir engel görevi görmektedir. İlgili literatürde bulguları cinsiyete göre irdeleyen çalışmaya rastlanmamıştır.

#### **5.4.2. Genç takım ve A takım sporcularının spora özgü tükenmişlik düzeylerini belirlemede, yarışma kaygısı, spora özgü bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve sporda stresle başa çıkma düzeylerinin aracı rolüne ilişkin bulguların tartışma ve yorumu**

Genç takım ve A takım sporcuları özelinde yapılan aracı değişken analiz sonuçları da yukarıda ifade edilen sonuçlar ile benzerlik göstermektedir. A takım sporcularının tüm ölçümlerinde, genç takım sporcularının ise birinci ve ikinci ölçümlerinde sporcu tükenmişliğinin yarışma kaygısı tarafından direkt olarak etkilendiği, bağlılık ve zihinsel dayanıklılığın negatif kısmi aracılık etkisi olduğu, başa çıkmanın ise bu süreçte etkisi olmadığı görülmüştür. Genç takım sporcularının üçüncü ölçümünde ise aracı değişkenler göz ardı edildiğinde yarışma kaygısının tükenmişlik üzerinde bir etkisi olmadığı; aracı değişkenlerden zihinsel dayanıklılık analize dahil edildiğinde bu değişkenin tükenmişlik üzerinde negatif full aracılık etkisi olduğu görülmüştür. Bu etkinin genç takım oyuncularında görülmesinin sebebi profesyonelliğe giden kariyer yolunda zihinsel becerilerin öneminin fark edilmesi ve genç sporcuların kendilerini bu yönde geliştirmeye çalışması olabilir. Oyuncu olarak bir üst ligde yer alabilmek ve orada kalabilmek için, sporcuların yaşlılarından/rakiplerinden daha sağlam bir zihinsel yapıya ihtiyaçları vardır. Bu sağlam zihinsel yapı kendine güven, çabada devamlılık ve performansa odaklanma içermektedir. Literatürde ilgili kavramların Genç Takım ve A Takım üzerindeki değişimini inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır.



### **5.5. Sporcuların spora özgü tükenmişlik düzeyleri, yarışma kaygısı, spora özgü bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve sporda stresle başa çıkma düzeyleri değişkenlerindeki sezon boyunca değişime ilişkin bulguların tartışma ve yorumu**

Çalışma çerçevesinde ele alınan kavramlarda sezon boyunca değişim olup olmadığını incelemek amacı ile yapılan analiz sonucu, sporcu tükenmişliği, yarışma kaygısı, sporcu bağlılığı ve sporda stresle başa çıkmada sezon boyunca değişim olduğu görülmüştür. Çok değişkenli ve etkileşimsel bir yapı olarak spor, içerisinde farklı dinamikleri barındıran ve sporcuların değişen bu dinamiklere uyum sağlaması veya değişim sürecini iyi yönetebilmesiyle başarı elde ettiği bir ortam olarak düşünülebilir. Tükenmişlik, yarışma kaygısı, bağlılık ve başa çıkma düzeylerinde sezon boyu görülen iniş ve çıkışlar, sporcuların bu dinamik süreci anlama ve yönetme çabası olarak düşünülebilir. Spor ortamının bu etkileşimsel deneyimi, doğası gereği kendini spora verilen değerde, bağlılıkta, ilgide, başarı duygusunda, fiziksel ve zihinsel zorlanmalarda, seçilen başa çıkma yönteminde ve devamlılıkta iniş/çıkışlar olarak gösterecektir.

Buna ek olarak sporcu tükenmişliği de sezon boyunca deneyime göre farklılaşmaktadır. Genç takım oyuncularının sezon başında tükenme düzeyleri yüksek iken, daha tecrübeli olan A takım oyuncularının tükenmişlik düzeylerinin daha düşük oldu görülmüştür. Sezon ortasında genç takım oyuncularının tükenmişlik düzeyleri azalmış, A takım oyuncularının artmıştır. Sezon sonunda ise hem genç takım hem de A takım oyuncularının tükenmişlik düzeyleri benzer şekilde artış göstermiştir.

## 6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Voleybolcularda sporcu tükenmişliği, yarışma kaygısı, spora özgü bağlılık, sporda zihinsel dayanıklılık ve sporda stresle başa çıkma değişkenlerinden hareketle, boylamsal çalışma planı ile bu değişkenlerdeki değişim ve etkileşim çerçevesinde bir doğrulayıcı modelin oluşturulması amacı ile yapılan bu araştırmadan elde edilen sonuçlar aşağıda yer almaktadır.

### 6.1. Sonuç

1. Sezon başında alınan ölçüm sonucunda sporcuların tükenmişlik düzeyleri ile yarışma kaygısı arasında pozitif ( $p<0,01$ ); sporcu bağlılığı ( $p<0,01$ ), zihinsel dayanıklılık ( $p<0,01$ ) ve stresle başa çıkma stratejileri ( $p<0,05$ ) arasında negatif ilişki olduğu bulunmuştur.

Diğer bir deyişle sporcuların kaygı düzeylerinin yüksek olması ya da artmasının tükenme deneyimlerini de arttıracığı; ancak bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma becerilerindeki artışın tükenmeyi deneyimleme olasılıklarını azaltmış olabileceği söylenebilir.

2. Sezon ortasında ve sonunda alınan ölçüm sonucunda sporcuların tükenmişlik düzeyleri ile, yarışma kaygısı arasında pozitif; sporcu bağlılığı, zihinsel dayanıklılık arasında negatif ilişki olduğu ( $p<0,01$ ); sporcu tükenmişliğinin sezon ortasında stresle başa çıkma stratejileri ile ilişkili olmadığı ( $p>0,05$ ) bulunmuştur.

Sezon ortasında ve sonunda yaşanan yarışma kaygısının tükenmişliği arttırdığı, spora olan bağlılığın ve zihinsel dayanıklılığın tükenmişliği azalttığı; buna ek olarak stresle başa çıkma stratejilerinin kullanımının sezon ortası ya da sezon sonunda tükenmişlik ile arasındaki ilişkide bir değişim yaratmadığı söylenebilir.

3. Kadın sporcularda sporcu tükenmişliği ile yarışma kaygısı arasındaki ilişkinin sezon boyunca pozitif ( $p<0,01$ ); sporcu tükenmişliği ile sporcu bağlılığı ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkinin sezon boyunca negatif ( $p<0,01$ ); sporcu tükenmişliği ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin sezon başı ( $p<0,01$ ) ve sezon sonunda ( $p<0,05$ ) negatif ilişkili olduğu bulunmuştur.

Araştırma kapsamında ele alınan değişkenler arasındaki ilişkiye kadın sporcular özelinde bakıldığında, sezon boyunca yaşadıkları yarışma kaygısının tükenmişlik düzeylerini arttırdığı, bunun aksine spora olan bağlılık ve zihinsel dayanıklılıklarının tükenme deneyimini azalttığı söylenebilir. Stresle başa çıkma düzeyleri ve stresle başa çıkma stratejilerinin kullanımının sezon başında ve sonunda tükenmişlik deneyimini azaltmada yardımcı olduğu söylenebilir.

4. Erkek sporcularda sporcu tükenmişliği ile yarışma kaygısı arasındaki ilişkinin sezon başı ve sezon ortasında pozitif ( $p<0,01$ ); sporcu tükenmişliği ile sporcu bağlılığı ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkinin sezon boyunca negatif ( $p<0,01$ ) ilişkili olduğu; sporcu tükenmişliği ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin sezon boyunca anlamlı olmadığı ( $p>0,05$ ) bulunmuştur.

Araştırma kapsamında ele alınan değişkenler arasındaki ilişkiye erkek sporcular özelinde bakıldığında, erkek sporcuların spora olan bağlılıklarının ve zihinsel dayanıklılıklarının sezon boyunca tükenmişlik yaşamalarını önlediği, sezon başında ve ortasında yaşanan yarışma kaygısının ise tükenme deneyimini hızlandırdığı söylenebilir. Stresle başa çıkma stratejilerinin ise tükenme deneyimi üzerinde sezon boyunca bir etkisi olmadığı söylenebilir.

5. Genç Takım sporcularının sporcu tükenmişliği ile yarışma kaygısı arasındaki ilişkinin sezon başı ve sezon ortasında pozitif ( $p<0,01$ ); sporcu tükenmişliği ile sporcu bağlılığı ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkinin sezon boyunca negatif ( $p<0,01$ ); sporcu tükenmişliği ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin yalnızca sezon ortasında pozitif ( $p<0,05$ ) olduğu bulunmuştur.

Araştırma kapsamında ele alınan değişkenler arasındaki ilişkiye Genç Takım sporcuları özelinde bakıldığında, spora bağlılık ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin sezon boyunca tükenmeyi deneyimleme olasılıklarını azalttığını, sezon başında ve ortasında yaşanan yarışma kaygısının ise tükenme olasılığını arttırdığını söyleyebiliriz. Stresle başa çıkma stratejilerinin kullanımı ise sezon ortasında tükenme deneyimini destekleyici olarak etkilemektedir.

6. A Takım sporcularının sporcu tükenmişliği ile yarışma kaygısı arasındaki ilişkinin sezon boyunca pozitif ( $p<0,01$ ); sporcu tükenmişliği ile sporcu bağlılığı ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkinin sezon boyunca negatif ( $p<0,01$ ) ilişkili olduğu; sporcu tükenmişliği ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin ise sezon boyunca anlamlı olmadığı ( $p>0,05$ ) bulunmuştur.

Araştırma kapsamında ele alınan değişkenler arasındaki ilişkiye A Takım sporcuları özelinde bakıldığında, yaşanan yarışma kaygısının sezon boyunca tükenme deneyimini arttırdığı, spora olan bağlılık ve zihinsel dayanıklılığın ise tükenme deneyimini önlediği; ancak stresle başa çıkmanın sezon boyunca tükenmişlik üzerine bir etkisi olmadığı söylenebilir.

7. Sporcuların tükenmişlik düzeylerinin sezon başında sporcu bağlılığı, zihinsel dayanıklılık tarafından negatif yönde; başa çıkma stratejileri tarafından pozitif yönde belirlendiği ( $p<0,01$ ) saptanmıştır.

Sezon başında sporcuların bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma stratejileri hakkında bilgi sahibi olmanın tükenme deneyimini öngörmede yardımcı olabileceği söylenebilir. Spora olan bağlılığı ve zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcuların tükenme yaşamayacakları ya da bu durumu daha geç deneyimleyecekleri söylenebilir. Stresle başa çıkma stratejilerinin fazla kullanımı ise tükenme deneyiminin daha hızlı oluşmasını sağlayabilmektedir.

8. Sporcuların tükenmişlik düzeylerinin sezon ortası ve sezon sonunda sporcu bağlılığı, zihinsel dayanıklılık tarafından negatif yönde belirlendiği ( $p<0,01$ ) saptanmıştır.

Spora olan bağlılığın ve zihinsel dayanıklılığın yüksek olması sezon ortası ve sezon sonunda sporcuların tükenme deneyimi yaşamalarını engelleyecektir. Bağlılık ve zihinsel dayanıklılık tükenme deneyimini geciktiren faktör olarak karşımıza çıkmaktadır.

9. Kadın sporcuların tükenmişlik düzeylerinin sezon başında yarışma kaygısı tarafından pozitif ( $p<0,05$ ); sporcu bağlılığı ve zihinsel dayanıklılık tarafından negatif

yönde belirlendiği; sezon ortası ve sezon sonunda sporcu bağlılığı ve zihinsel dayanıklılık tarafından negatif yönde belirlendiği ( $p<0,01$ ) saptanmıştır.

Kadın sporcuların sezon başında yaşadıkları yarışma kaygısı tükenme deneyiminin destekleyebilmektedir. Yarışma kaygı düzeyi yüksek olan kadın sporcuların tükenmeleri daha muhtemel iken, bağlılık ve zihinsel dayanıklılıkları yüksek olan kadın sporcuların sezon boyunca tükenmeyi deneyimleme ihtimallerinin düşük olduğu söylenebilir.

10. Erkek sporcuların tükenmişlik düzeylerinin sezon başında sporcu bağlılığı ( $p<0,01$ ) ve zihinsel dayanıklılık ( $p<0,05$ ) tarafından negatif yönde, başa çıkma stratejileri tarafından pozitif yönde ( $p<0,01$ ) belirlendiği; sezon ortasında sporcu bağlılığı ve zihinsel dayanıklılık tarafından negatif yönde ( $p<0,01$ ); sezon sonunda ise yarışma kaygısı, sporcu bağlılığı ve zihinsel dayanıklılık tarafından negatif yönde belirlendiği ( $p<0,01$ ) saptanmıştır.

Erkek sporcuların sezon başındaki bağlılığı ve zihinsel dayanıklılıkları tükenmişliğin yaşanmasını geciktirirken stres ile başa çıkma stratejilerinin kullanılma çabası tükenmişlik sürecini hızlandırabilmektedir. Bağlılık ve zihinsel dayanıklılığın önleyici etkisi sezon ortasında da devam ederken; sezon sonunda bu etkiye yarışma kaygısı da eklenmiştir.

11. Genç Takım sporcularının tükenmişlik düzeylerinin sezon boyunca sporcu bağlılığı ve zihinsel dayanıklılık tarafından negatif yönde ( $p<0,01$ ) belirlendiği saptanmıştır.

Spora olan bağlılığın ve zihinsel dayanıklılığın yüksek olması genç takım sporcularının sezon boyunca tükenme deneyimi yaşamalarını engelleyecek/geciktirecektir.

12. A Takım sporcularının tükenmişlik düzeylerinin sezon başında yarışma kaygısı ve başa çıkma stratejileri tarafından pozitif ( $p<0,01$ ); sezon boyunca sporcu bağlılığı ve zihinsel dayanıklılık tarafından negatif yönde ( $p<0,01$ ) belirlendiği saptanmıştır.

Sezon başında A Takım sporcularının yarışma kaygılarının artması ve başa çıkmak için kullandıkları stratejilerin fazlalığı tükenme deneyiminin oluşmasını destekleyebilmektedir. Aksine, spora bağlılık ve zihinsel dayanıklılık tükenmenin oluşmasını önleyebilmektedir.

13. Aracılık modelinin ilk basamağında, aracı değişkenler göz ardı edildiğinde, üç ölçümde de (sezon başı, ortası ve sonu) yarışma kaygısının tükenmişlik üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ( $p<0,01$ ). Sezon boyunca yarışma kaygısının tükenmişliğe etkisinde zihinsel dayanıklılık ve bağlılığın ( $p<0,01$ ) negatif yönde kısmi aracılık etkisi olduğu; başa çıkma becerisinin ise aracılık etkisi olmadığı ( $p>0,05$ ) saptanmıştır.

Sporcularda tükenmişliğin deneyimlenmesinde sezon boyunca yarışma kaygısının önemli bir etkisi olduğu, ancak sporculardaki bağlılık ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin bu etkiyi azalttığı söylenebilir.

14. Kadın sporcular özelinde yapılan analiz sonucu, aracılık modelinin ilk basamağında, aracı değişkenler göz ardı edildiğinde, kadın sporcularda yarışma kaygısının tükenmişlik üzerindeki etkisinin sezon boyunca istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ( $p<0,01$ ). Sezon boyu yapılan ölçümlerde (sezon başı, ortası ve sonu) yarışma kaygısının tükenmişliğe etkisinde zihinsel dayanıklılık ( $p<0,01$ ;  $p<0,05$ ;  $p<0,05$ ) ve bağlılığın ( $p<0,01$ ) negatif yönde kısmi aracılık etkisi olduğu; başa çıkma becerisinin ise aracılık etkisi olmadığı ( $p>0,05$ ) saptanmıştır.

Sporcularda tükenmişliğin deneyimlenmesinde sezon boyunca yarışma kaygısının önemli bir etkisi olduğu, ancak sporculardaki bağlılık ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin bu etkiyi azalttığı söylenebilir.

15. Erkek sporcular özelinde yapılan aracılık modeli analizinin ilk basamağında, aracı değişkenler göz ardı edildiğinde, sezon başı ve sezon ortasında yarışma kaygısının tükenmişlik üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $p<0,01$ ); sezon sonunda ise bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ( $p>0,05$ ) saptanmıştır. Sezon başı yapılan birinci ölçümde yarışma kaygısının tükenmişliğe etkisinde bağlılığın ( $p<0,01$ ) negatif yönde kısmi aracılık etkisi olduğu; zihinsel

dayanıklılık ve başa çıkma becerisinin ( $p>0,05$ ) aracılık etkisi olmadığı; sezon ortası yapılan ikinci ölçümde yarışma kaygısının tükenmişliğe etkisinde zihinsel dayanıklılık ve bağlılığın ( $p<0,01$ ) negatif yönde kısmi aracılık etkisi olduğu; başa çıkma becerisinin ise aracılık etkisi olmadığı ( $p>0,05$ ); sezon sonu yapılan üçüncü ölçümde ise zihinsel dayanıklılığın ( $p<0,01$ ) negatif yönde full aracılık etkisi olduğu; bağlılığın ve başa çıkma becerisinin ise aracılık etkisi olmadığı ( $p>0,05$ ) saptanmıştır.

Sezon başında ve ortasında erkek sporcuların yarışmaya dair kaygılarının tükenme deneyimlerini arttıracığı öngörülmektedir. Buna ek olarak, tükenmişlikte kaygının etkisini sezon başında yalnızca bağlılık azaltırken; sezon ortasında bu etkiyi hem bağlılık hem de zihinsel dayanıklılık birlikte azalttığı görülmektedir. Sezon sonunda ise tükenme sürecinde zihinsel dayanıklılık tek başına önemli ölçüde önleyici etkiye sahiptir.

16. Genç takım oyuncuları özelinde yapılan aracılık modelinin ilk basamağında, aracı değişkenler göz ardı edildiğinde, genç takım sporcularında yarışma kaygısının tükenmişlik üzerindeki etkisinin sezon başı ve sezon ortasında istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $p<0,01$ ); sezon sonunda ise bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ( $p>0,05$ ) saptanmıştır. Sezon başı ve sezon ortasında yarışma kaygısının tükenmişliğe etkisinde zihinsel dayanıklılık ve bağlılığın ( $p<0,01$ ) negatif yönde kısmi aracılık etkisi olduğu; başa çıkma becerisinin ise aracılık etkisi olmadığı ( $p>0,05$ ) saptanmıştır. Sezon sonunda ise yarışma kaygısının tükenmişliğe etkisinde zihinsel dayanıklılığın ( $p<0,01$ ) negatif yönde full aracılık etkisi olduğu; bağlılığın ve başa çıkma becerisinin ise aracılık etkisi olmadığı ( $p>0,05$ ) saptanmıştır.

Yarışma kaygısı, sezon başında ve ortasında genç takım sporcularının tükenme deneyimlerini arttıran bir değişken olarak belirlenmiştir. Spora bağlılık ve zihinsel dayanıklılık hem sezon başında hem de sezon ortasında kaygının tükenmişliği arttırıcı etkisini azaltmaktadır. Sezon sonunda ise tükenme sürecinde zihinsel dayanıklılık tek başına önemli ölçüde önleyici etkiye sahiptir.

17. A takım sporcuları özelinde yapılan aracılık modeli analizinin ilk basamağında, aracı değişkenler göz ardı edildiğinde, A takım sporcularında yarışma kaygısının tükenmişlik üzerindeki etkisinin sezon boyunca istatistiksel olarak anlamlı

olduğu bulunmuştur ( $p<0,01$ ). Sezon boyu yapılan üç ölçümde (sezon başı, ortası ve sonu) yarışma kaygısının tükenmişliğe etkisinde zihinsel dayanıklılık ( $p<0,05$ ;  $p<0,05$ ;  $p<0,01$ ) ve bağlılığın ( $p<0,01$ ) negatif yönde kısmi aracılık etkisi olduğu; başa çıkma becerisinin ise aracılık etkisi olmadığı ( $p>0,05$ ) saptanmıştır.

Sporcularda tükenmişliğin deneyimlenmesinde sezon boyunca yarışma kaygısının önemli bir etkisi olduğu, ancak sporculardaki bağlılık ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin bu etkiyi azalttığı söylenebilir.

18. Sporcuların sporcu tükenmişliği, yarışma kaygısı, sporcu bağlılığı ve sporda stresle başa çıkma düzeyleri sezon boyunca anlamlı şekilde değişim gösterdiği ( $p<0,01$ ) saptanmıştır. Sporcularda zihinsel dayanıklılığın sezon boyunca değişim göstermediği ( $p>0,05$ ) saptanmıştır. Bu sonuçların yanı sıra, sporcu tükenmişliğinin deneyime göre de değişim gösterdiği ( $p<0,05$ ) saptanmıştır.

## 6.2. Öneriler

Voleybolcularda sporcu tükenmişliği, yarışma kaygısı, spora özgü bağlılık, sporda zihinsel dayanıklılık ve sporda stresle başa çıkma değişkenlerinden hareketle, boylamsal çalışma planı ile bu değişkenlerdeki değişim ve etkileşim çerçevesinde bir doğrulayıcı modelin oluşturulması amacı ile yapılan bu araştırmanın sınırlılıkları göz önüne alındığında, ilerideki çalışmalara yardımcı olması amacı ile aşağıda bazı öneriler sunulmuştur.

1. Alan yazında boylamsal çalışma sayısının sınırlı olduğu görülmüştür. İleride konu ile ilgili planlanacak olan çalışmaların, süreç ile ilgili derinlemesine bilgi sahibi olabilmek adına boylamsal olarak yapılandırılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

2. Bu çalışma voleybol oyuncularını ile sınırlandırılmıştır. Gelecek çalışmalar farklı takım branşlarında ya da bireysel sporlarda yarışan sporcular ile planlanıp, tükenmişlik süreci spor dallarının gereklilikleri çerçevesinde değerlendirilebilir.

3. Bu araştırma nicel araştırma yöntemi olarak planlanıp, ilgili işlem yolu ile yürütülmüştür. Boylamsal bir çalışma olması konu ile ilgili ülkemizde yapılan ilk çalışma olma özelliğini taşısa da, gelecekteki çalışmaların bir süreç olarak sporcu



tükenmişliğin öncülleri hakkında detaylı bilgiye ulaşılması ve etkileşimsel anlamda daha iyi anlaşılması adına nitel araştırma yöntemi olarak planlanmasının literatüre önemli ölçüde katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

4. Sporcu tükenmişliğini irdeleyen bu çalışmada ele alınan diğer değişkenler yarışma kaygısı, spora özgü bağlılık, zihinsel dayanıklılık ve sporda stresle başa çıkma olarak sınırlandırılmıştır. Gelecekteki çalışmalar güdülenme, antrenör-sporcu ilişkisi, kişilik, sportif kimlik, algılanan güdül iklim, grup dinamiği gibi kavramları ele alarak planlanabilir.

5. Sporcuların teknik ve taktik gelişiminden sorumlu olarak antrenörlerin, tükenmenin yalnızca tek bir faktöre bağlı olmadığını farkında olmaları; sporcunun performans çıktıları ya da takım içi davranışlarındaki değişimleri anlamlandırabilmelerinde yardımcı olacaktır. Bu farkındalık sayesinde, fiziksel ve zihinsel yüklenmelerin birbirini etkileyebileceği gerçeğinin desteği ile sporculara tükenme sürecinin başında müdahale edilebilir. Buna ek olarak antrenörler, bu konuda kendilerine ve sporculara destek sağlayacak uzmanlar ile çalışabilirler.

6. Sporcular ile antrenman ve yarışma ortamının zihinsel tarafı odağında çalışan, onların performans değişimlerini ve sosyal etkileşimlerini yakından takip etme şansı olan spor psikolojisi danışmanları, tükenmişliğin öncüllerini gözlemleyebilir ve uygun dokunuşlar, bazı modifiye davranışlar ve fiziksel/zihinsel/sosyal müdahaleler ile sporcu tükenmeyi deneyimlemeden, bu durumun önüne geçilebilir.

7. Çok boyutlu ve etkileşimsel bir kavram olarak değerlendirilen tükenmişliğin önlenmesinde antrenörler, spor psikolojisi danışmanları ve sosyal çevrenin farklı rolleri olabileceği düşünülmektedir. Sportif performans ve sosyal davranışlardaki değişim, sporcunun hisleri ile ilgili söylemleri, branşı ile ilgili düşünceleri gibi farklı ortamlarda kendini gösteren belirtilerin fark edilmesinin, tükenme deneyimi sürecine ışık tutabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda, sosyal desteğin yanı sıra, spor branşı, performans ve yarışma ile ilgili düşünceler, bu düşüncelerin yol açtığı hisler ve bunlar ile başa çıkabilme, kendine güven, spor

branşına olan bağılılık gibi kavramlar tükenme deneyiminin ip uçları olarak değerlendirilebilir.

## 7. KAYNAKLAR

1. Iwasaki S, Fry MD. Female adolescent soccer players' perceived motivational climate, goal orientations, and mindful engagement. *Psychol Sport Exerc.* 2016;27:222-31.
2. Cresswell SL, Eklund RC. The convergent and discriminant validity of burnout measures in sport: a multi-trait/multi-method analysis. *J Sports Sci.* 2006;24(2):209-20.
3. Qusteded E, Duda JL. Antecedents of burnout among elite dancers: A longitudinal test of basic needs theory. *Psychol Sport Exerc.* 2011;12(2):159-67.
4. Jowett GE, Hill, A. P., Hall, H. K., & Curran, T. Perfectionism, burnout and engagement in youth sport: The mediating role of basic psychological needs. *Psychol Sport Exerc.* 2016;24:18-26.
5. Lonsdale C, Hodge K, Rose E. Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective. *J Sport Sci.* 2009;27(8):785-95.
6. DeFreese JD, Smith AL. Areas of Worklife and the Athlete Burnout-Engagement Relationship. *J Appl Sport Psychol.* 2013;25(2):180-96.
7. Haugaasen M, Toering T, Jordet G. From childhood to senior professional football: elite youth players' engagement in non-football activities. *J Sport Sci.* 2014;32(20):1940-9.
8. Nicholls AR, Polman, R.C.J., Levy, A.R. & Backhouse, S.H. Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Pers Individ Differ.* 2009;47(1):73-5.
9. Gucciardi DF, Peeling, P., Ducker, K.J. & Dawson, B. When the going gets tough: Mental toughness and its relationship with behavioural perseverance. *Journal of Science and Medicine in Sport.* 2016;19(1):81-6.
10. Kristensen JA. Motivation and athlete engagement: A cross-sectional study in youth ice hockey players [Unpublished Master thesis in Sport Sciences]: Norwegian School of Sport Sciences; 2013.
11. Madigan DJ, Stoeber J, Passfield L. Perfectionism and changes in athlete burnout over three months: Interactive effects of personal standards and evaluative concerns perfectionism. *Psychol Sport Exerc.* 2016;26:32-9.
12. Gucciardi DF, Gordon, S. & Dimmock J.A. Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology.* 2009;2(1):54-72.
13. Raedeke TD, Smith AL. Development and Preliminary Validation of an Athlete Burnout Measure. *J Sport Exerc Psychol.* 2001;23(4):281-306.
14. Lonsdale C, Hodge K, Raedeke TD. Athlete engagement: I. A qualitative investigation of relevance and dimensions. *Int J Sport Psychol.* 2007;38(4):451-70.
15. Spielberger CD. *Anxiety: current trends in theory and research.* Oxford, England: Academic Press; 1972.
16. Luthans F. The need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior.* 2002;23(6):695-706.

17. Jackson SA, Thomas, P. R., Marsh, H. W., & Smethurst, C. J. Relationships between Flow, Self-Concept, Psychological Skills, and Performance. *J Appl Sport Psychol.* 2001;13:129-53.
18. Freudenberger HJ. Staff burnout. *Journal of Social Issues.* 1974;30(1):159-65.
19. Eklund RC, & Cresswell, S. L. Athlete burnout. In: Eklund GTRC, editor. *Handbook of sport psychology.* Hoboken,NJ:Wiley.2007. p. 621-41.
20. Maslach CL, M.P. *The Truth About Burnout. How organizations cause personal stress and what to do about it:* Jossey-Bass. A Wiley Company; 1997.
21. Henschen KP. Athletic staleness and burnout: diagnosis, prevention, and treatment. In: Williams JM, editor. *Applied Sport Psychology Personal Growth to Peak Performance:* Mayfield publishing company.; 1992.
22. Maslach C, Jackson SE. The Measurement of Experienced Burnout. *J Occup Behav.* 1981;2(2):99-113.
23. Smith RE. Toward a Cognitive-Affective Model of Athletic Burnout. *Journal of Sport Psychology.* 1986;8(1):36-50.
24. Weinberg RSG, D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology:* Human Kinetics; 1995.
25. Fender LK. Athlete burnout: Potential for research and intervention strategies. *The Sport Psychologist.* 1989;3(1):63-71.
26. Eklund RCC, S.L. . Athlete burnout. In: Tenenbaum GE, R.C., editor. *Handbook of Sport Psychology:* John Wiley & Sons Inc.; 2007.
27. Gould D, Whitley MA. Sources and Consequences of Athletic Burnout among College Athletes. *Journal of Intercollegiate Sport.* 2009;2(1):16-30.
28. Schmidt GW, Stein GL. Sport Commitment - a Model Integrating Enjoyment, Dropout, and Burnout. *J Sport Exercise Psy.* 1991;13(3):254-65.
29. Coakley J. Burnout among Adolescent Athletes - a Personal Failure or Social-Problem. *Sociol Sport J.* 1992;9(3):271-85.
30. Raedeke TD. Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *J Sport Exercise Psy.* 1997;19(4):396-417.
31. Weinberg RSG, D. *Foundations of exercise and sport psychology.:* Champaign, IL: Human Kinetics. ; 2015.
32. Morgan WP BD, Raglin JS, O'Connor PJ, Ellickson KA. Psychological monitoring of overtraining and staleness. *British Journal of Sports Medicine.* 1987;21(3):107-14.
33. Gustafsson H, Hassmen P, Kentta G, Johansson M. A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychol Sport Exerc.* 2008;9(6):800-16.
34. Curran T, Appleton PR, Hill AP, Hall HK. The mediating role of psychological need satisfaction in relationships between types of passion for sport and athlete burnout. *J Sport Sci.* 2013;31(6):597-606.
35. Isoard-Gauthier S, Trouilloud D, Gustafsson H, Guillet-Descas E. Associations between the perceived quality of the coach-athlete relationship and athlete burnout: An

- examination of the mediating role of achievement goals. *Psychol Sport Exerc.* 2016;22:210-7.
36. Lemyre P-N, Roberts GC, Stray-Gundersen J. Motivation, overtraining, and burnout: Can self-determined motivation predict overtraining and burnout in elite athletes? *Eur J Sport Sci.* 2007;7(2):115-26.
37. Eades AM. An Investigation of Burnout of Intercollegiate Athletes: The Development of the Eades Athlete Burnout Inventory. [Unpublished Master's Thesis]: Berkley; 1990.
38. Curran T, Appleton PR, Hill AP, Hall HK. Passion and burnout in elite junior soccer players: The mediating role of self-determined motivation. *Psychol Sport Exerc.* 2011;12(6):655-61.
39. DeFreese JD, Smith AL. Teammate social support, burnout, and self-determined motivation in collegiate athletes. *Psychol Sport Exerc.* 2013;14(2):258-65.
40. Li CX, Wang CKJ, Pyun DY, Kee YH. Burnout and its relations with basic psychological needs and motivation among athletes: A systematic review and meta-analysis. *Psychol Sport Exerc.* 2013;14(5):692-700.
41. Smith AL, Gustafsson H, Hassmen P. Peer motivational climate and burnout perceptions of adolescent athletes. *Psychol Sport Exerc.* 2010;11(6):453-60.
42. Gustafsson H, Hassmen P, Hassmen N. Are athletes burning out with passion? *Eur J Sport Sci.* 2011;11(6):387-95.
43. Martin EM, Horn TS. The Role of Athletic Identity and Passion in Predicting Burnout in Adolescent Female Athletes. *Sport Psychol.* 2013;27(4):338-48.
44. Lemyre PN, Hall HK, Roberts GC. A social cognitive approach to burnout in elite athletes. *Scand J Med Sci Spor.* 2008;18(2):221-34.
45. Sorkkila M, Aunola K, Ryba TV. A person-oriented approach to sport and school burnout in adolescent student-athletes: The role of individual and parental expectations. *Psychol Sport Exerc.* 2017;28:58-67.
46. Gustafsson H, Kenttä, G.& Hassmén, P. Athlete burnout: an integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology.* 2011;4(1):3-24.
47. Weinberg RS, & Gould, D. *Foundations of sport and exercise psychology.* 4th ed. Champaign, IL: Human Kinetics; 2007.
48. Kahn WA. Psychological Conditions of Personal Engagement and Disengagement at Work. *Acad Manage J.* 1990;33(4):692-724.
49. Kahn WA. To Be Fully There - Psychological Presence at Work. *Hum Relat.* 1992;45(4):321-49.
50. Martins PR, A.; Ferreira, V.; Biscaia, R. Examining the validity of the Athlete Engagement Questionnaire (AEQ) in a Portuguese sport setting. *Motriz Revista de Educação Física.* 2014;20:1-7.
51. Gould D. Sport psychology in the new millennium: The psychology of athletic excellence and beyond. *J Appl Sport Psychol.* 2002;14(3):137-9.

52. Seligman MEP, Csikszentmihalyi M. Positive psychology - An introduction. *Am Psychol.* 2000;55(1):5-14.
53. Lonsdale C, Hodge K, Jackson SA. Athlete engagement: II. Development and initial validation of the Athlete Engagement Questionnaire. *Int J Sport Psychol.* 2007;38(4):471-92.
54. Schaufeli WB, Salanova M, González-romá V, Bakker AB. The measurement of engagement and burnout: a two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies.* 2002;3(1):71-92.
55. Raedeke TD, Smith AL. Coping resources and athlete burnout: A examination of stress mediated and moderation hypotheses. *J Sport Exercise Psy.* 2004;26(4):525-41.
56. Schaufeli WB, Bakker AB. Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: a multi-sample study. *J Organ Behav.* 2004;25(3):293-315.
57. Hodge K, Lonsdale C, Jackson SA. Athlete Engagement in Elite Sport: An Exploratory Investigation of Antecedents and Consequences. *Sport Psychol.* 2009;23(2):186-202.
58. Schaufeli WB, Taris, T., Le Blanc, P. M., Peeters, M. C., Bakker, A. B., & de Jonge, J. . Work and health: The quest for the engaged worker. *Psycholoog.* 2001;36(9):422-8.
59. Curran T, Hill AP, Hall HK, Jowett GE. Relationships Between the Coach-Created Motivational Climate and Athlete Engagement in Youth Sport. *J Sport Exercise Psy.* 2015;37(2):193-8.
60. Busseri MA, Costain KA, Campbell KM, Rose-Krasnor L, Evans J. Brief report: Engagement in sport and identity status. *J Adolescence.* 2011;34(5):1087-91.
61. Fraser-Thomas J, Cote J, Deakin J. Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychol Sport Exerc.* 2008;9(5):645-62.
62. Crust L. A Review and Conceptual Re-Examination of Mental Toughness: Implications for Future Researchers. *Pers Individ Differ.* 2008;45:576-83.
63. Sheard M. *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement.* 2nd ed: Routledge/Taylor & Francis Group; 2013.
64. Josefsson T, Ivarsson, A., Lindwall, M., Gustafsson, H., Stenling, A., Böröy, J., & Falkevik, E. Mindfulness mechanisms in sports: Mediating effects of rumination and emotion regulation on sport-specific coping. *Mindfulness.* 2017;8:1354-63.
65. Jones MI, & Parker, J. K. Mindfulness mediates the relationship between mental toughness and pain catastrophizing in cyclists. *Eur J Sport Sci.* 2018;18(6):872-81.
66. Jones G H, S, & Connaughton D. A Framework of Mental Toughness in The World's Best Performers. *Sport Psychol.* 2007;21(2):243-64.
67. Connaughton D, Hanton, S. & Jones, G. The Development and Maintenance of Mental Toughness in the World's Best Performers. *Sport Psychol.* 2010;24(2):168-93.
68. Gucciardi DF, & Mallett, C. J. . *Mental toughness.* Routledge handbook of applied sport psychology: Routledge; 2010. p. 563-72.
69. Golby JS, M. Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Pers Individ Differ.* 2004;37(5):933-42.
70. Jones G HS, & Connaughton D. What is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers. *J Appl Sport Psychol.* 2002;14:205-18.

71. Horsburg VA, Schermer, J.A., Veselka, L. & Vernon, P.A. A behavioural genetic study of mental toughness and personality. *Pers Individ Differ*. 2009;46(2):100-5.
72. Brown HE, Lafferty, M. E., & Triggs, C. In the face of adversity: Resiliency in winter sport athletes. *Science & Sports*. 2015;30(5):105-17.
73. Clough PJE, K.; Sewell, D. . Mental Toughness: The Concept and Its Measurement. In: Cockerill I, editor. *Solutions in Sport Psychology* London: Thomson; 2002. p. 32-43.
74. Delaney PF, Goldman, J. A., King, J. S., & Nelson-Gray, R. O. . Mental toughness, reinforcement sensitivity theory, and the five-factor model: Personality and directed forgetting. *Pers Individ Differ*. 2015;83:180-4.
75. Connaughton D, Wadey, R., Hanton, S. & Jones,G. The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *J Sport Sci*. 2008;26(1):83-95.
76. Bull SJ, Shambrook, C.J., James, W. & Brooks, J.E. Towards an Understanding of Mental Toughness in Elite English Cricketers. *J Appl Sport Psychol*. 2005;17(3):209-27.
77. Coulter TJ, Mallett, C. J., & Gucciardi, D. F. Understanding mental toughness in Australian soccer: Perceptions of players, parents, and coaches. *J Sport Sci*. 2010;28(7):699-716.
78. Thelwell R, Weston, N., & Greenlees, I. Defining and understanding mental toughness within soccer. . *Journal of applied sport psychology*. 2005;17(4):326-32.
79. Petrie TA, Deiters, J., & Harmison, R. J. Mental toughness, social support, and athletic identity: Moderators of the life stress–injury relationship in collegiate football players. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 2014;3(3):13.
80. Golby J, Sheard, M., & Lavalley, D. A cognitive-behavioural analysis of mental toughness in national rugby league football teams. . *Perceptual and Motor skills*. 2003;96:455-62.
81. Dewhurst SA, Anderson, R. J., Cotter, G., Crust, L., & Clough, P. J. Identifying the cognitive basis of mental toughness: Evidence from the directed forgetting paradigm. *Pers Individ Differ*. 2012;53(5):587-90.
82. Horsburgh VA, Schermer, J. A., Veselka, L., & Vernon, P. A. A behavioural genetic study of mental toughness and personality. *Personality and individual differences*. 2009;46(2):100-5.
83. Crust L AK. Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*. 2010;10:43-51.
84. Crust L, & Clough, P. J. Relationship between mental toughness and physical endurance. *Perceptual and motor skills*. 2005;100(1):192-4.
85. Jones JGH, L. . *Stress and performance in sport*. Jones JGH, L. , editor: John Wiley & Sons.; 1990.
86. McGrath JE. *Social and psychological factors in stress*: Holt, Rinehart, & Winston.; 1970.
87. Matthieu MM, & Ivanoff, A. Using stress, appraisal, and coping theories in clinical practice: Assessments of coping strategies after disasters. *Brief treatment and crisis intervention*. 2006;6(4):337.

88. Lazarus RS. *Stress and Emotion: A New Synthesis.*: Springer Publishing Company.; 2006.
89. Albinson CB, & Petrie, T. A. Cognitive appraisals, stress, and coping: preinjury and postinjury factors influencing psychological adjustment to sport injury. *Journal of Sport Rehabilitation.* 2003;12(4).
90. Vierhaus M, Lohaus, A., & Wild, E. . The development of achievement emotions and coping/emotion regulation from primary to secondary school. *Learning and Instruction.* 2016;42:12-21.
91. Gill DL. *Psychological dynamics of sport and exercise.* 2nd ed: Human Kinetics; 2000.
92. Hanton S, & Mellalieu, S. D. *Coping with stress and anxiety.* Routledge companion to sport and exercise psychology: Routledge; 2014. p. 454-69.
93. Lazarus RS. *Emotion and Adaptation.* New York: Oxford University Press.; 1991.
94. Lazarus RS. From Psychological Stress to the Emotions: A History of Changing Outlooks. *Annual Review of Psychology.* 1993;44:1-21.
95. Hardy L, Jones, G., & Gould, D. . *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers.* New York: Wiley; 1996.
96. Holt NL. Coping in professional sport: A case study of an experienced cricket player. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology.* 2003;5(1):1-10.
97. Buckworth JD, R.K. . *Exercise Psychology.* Champaign, IL: Human Kinetics; 2002.
98. Martens RB, D.; Vealey, R.S.; Bump, L.A.; Smith, D.E. . Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2. . In: Martens RV, R.S.; Burton, D., editor. *Competitive anxiety in sport* Champaign, IL: Human Kinetics.; 1990. p. 117-90.
99. Cremades JG, & Wiggins, M.S. . Direction and intensity of trait anxiety as predictors of burnout among collegiate athletes. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology.* 2008;10(2).
100. Baker JC, J.; Hawes, R. The relationship between coaching behaviours and sport anxiety in athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport.* 2000;3(2):110-9.
101. Stoeber J, Otto K, Pescheck E, Becker C, Stoll O. Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection. *Pers Indiv Differ.* 2007;42(6):959-69.
102. Hamidi SB, M.A. Perfectionism and competitive anxiety in athletes. *Procedia-Social and Behavioral Sciences.* 2010;5:813-7.
103. Ponseti FJ, Almeida PL, Lameiras J, Martins B, Olmedilla A, Lopez-Walle J, et al. Self-Determined Motivation and Competitive Anxiety in Athletes/Students: A Probabilistic Study Using Bayesian Networks. *Front Psychol.* 2019;10.
104. Strachan L, Munroe-Chandler K. Using Imagery to Predict Self-Confidence and Anxiety in Young Elite Athletes. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity.* 2006;1(1).
105. Grossbard JR, Cumming SP, Standage M, Ronald ES, Smoll FL. Social desirability and relations between goal orientations and competitive trait anxiety in young athletes. *Psychol Sport Exerc.* 2007;8(4):491-505.



106. Wiggins MS, Lai C, Deiters JA. Anxiety and burnout in female collegiate ice hockey and soccer athletes. *Percept Mot Skills*. 2005;101(2):519-24.
107. Cremades JG, Wated, G., & Wiggins, M. S. Multiplicative measurements of a trait anxiety scale as predictors of burnout. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*. 2011;15(3):220-33.
108. Kelecek SK, F.M.; Kazak Çetinkalp, Z.; Aşçı, F.H. "Sporcu Tükenmişlik Ölçeği"nin Türkçe Uyarlaması. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*. 2016;27(4):149-61.
109. Kelecek S, Kara, F. M., & Aşçı, F. H. . "SPORCU BAĞLILIK ÖLÇEĞİ" NİN GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2018;16(3):39-47.
110. Sheard M, Golby J, van Wersch A. Progress Toward Construct Validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *Eur J Psychol Assess*. 2009;25(3):186-93.
111. Altıntaş ABK, P. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi (SZDE). . *Spor Bilimleri Dergisi* 2017;27(4):163-71.
112. Kuruç ZOZrK, F.; Yılmaz Anaca, V.; Bayar, P.,; Kağan, S. . Sport competitive anxiety test adult form. *Journal of Sport Sciences*. 2005;16(3):131-9.
113. Gaudreau P, Blondin JP. Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. *Psychol Sport Exerc*. 2002;3(1):1-34.
114. Arsan NK, Z. l'Inventaire des strategies de coping en competition sportive (ISCCS): Evaluating the Turkish version by confirmatory factor analyses. *E-Journal of New World Science Academy*. 2011;6(2):128-38.
115. Tabachnick BGF, L.S. Using Multivariate Statistics. 6th ed: Pearson; 2015.
116. Dormann CF, Elith, J., Bacher, S., Buchmann, C., Carl, G., Carré, G., ... & Lautenbach, S. Collinearity: a review of methods to deal with it and a simulation study evaluating their performance. *Ecography*. 2013;36(1):27-46.
117. İslamoğlu AHA, Ü. Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri. 5th ed: Beta; 2016.
118. Şeşen H, Sürücü, L. & Maşlakçı, A. SPSS, AMOS ve PROCESS Macro ile İlişkisel, Aracı/Düzenleyici ve Yapısal Eşitlik Modellemesi: Detay Yayıncılık; 2021.
119. Vealey RS, Armstrong, L. Comar, W. & Greenleaf, C.A. Influence of perceived coaching behaviors on burnout and competitive anxiety in female college athletes. *J Appl Sport Psychol*. 1998;10(2):297-318.
120. Cho S, Choi, H., & Kim, Y. The relationship between perceived coaching behaviors, competitive trait anxiety, and athlete burnout: A cross-sectional study. *International journal of environmental research and public health*. 2019;16(8):1424.
121. Wu D, Luo, Y., Ma, S., Zhang, W., & Huang, C. J. Organizational stressors predict competitive trait anxiety and burnout in young athletes: Testing psychological resilience as a moderator. *Current Psychology*. 2021:1-9.
122. Chen LH, Kee, Y. H., & Tsai, Y. M. An examination of the dual model of perfectionism and adolescent athlete burnout: A short-term longitudinal research. *Social Indicators Research*. 2009;91(2):189-201.

123. Crowell D, & Madigan, D. J. Perfectionistic concerns cognitions predict burnout in college athletes: a three-month longitudinal study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2022;20(2):532-50.
124. Madigan DJ, Stoeber J, Passfield L. Motivation mediates the perfectionism-burnout relationship: A three-wave longitudinal study with junior athletes. *J Sport Exercise Psy*. 2016;38:S35-S.
125. Martin J, Byrd, B., Hew-Butler, T., & Moore, E. W. G. A longitudinal study on the psychological and physiological predictors of burnout in NCAA collegiate swimmers. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2021:1-17.
126. Gomes AR, Faria, S., & Vilela, C. Anxiety and burnout in young athletes: The mediating role of cognitive appraisal. *Scand J Med Sci Spor*. 2017;27(12):2116-26.
127. Shang Y, & Yang, S. Y. . The effect of social support on athlete burnout in weightlifters: The mediation effect of mental toughness and sports motivation. *Front Psychol*. 2021:1408.

## 8. EKLER

### EK-1: Sporcu Tükenmişlik Ölçeği

#### SPORCU TÜKENMİŞLİK ÖLÇEĞİ

Yapmakta olduğunuz spor branşı hakkındaki hislerinizi göz önünde bulundurarak, aşağıdaki ifadelerden size uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

|   | 1<br>Hiçbir<br>Zaman | 2<br>Ara<br>Sıra | 3<br>Bazen | 4<br>Sık<br>Sık | 5<br>Her<br>Zaman |
|---|----------------------|------------------|------------|-----------------|-------------------|
| 1.Antrenman yaptıktan 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 yaptıktan 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-2: Sporcu Bağlılık Ölçeği

### SPORCU BAĞLILIK ÖLÇEĞİ

Aşağıda sizin spor yaşamınıza ait algınızı ölçtüğü düşünülen bazı ifadelere yer verilmiştir. Her bir ifadeye sunulan durumun sizin için uygunluğunu belirtmek için uygun alanı işaretleyiniz. Her birey, diğer bireylerden farklı olduğundan bu ankette doğru veya yanlış cevap yoktur. Cevaplarınız gizli tutulacak ve sadece bu araştırma kapsamında kullanılacaktır. Göstereceğiniz ilgi ve özene şimdiden teşekkür ederiz.

|    | Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız. | Neredeyse Hiç | Nadiren | Bazen | Sıklıkla | Hemen Hemen Her zaman |
|----|--|---------------|---------|-------|----------|-----------------------|
| 1  | Spordaki hedeflerimi başaracak kapasitede olduğuma inanırım                          | 1             | 2       | 3     | 4        | 5                     |
| 2  | Spor branşında başarılı olacak kapasitem olduğunu hissederim                         | 1             | 2       | 3     | 4        | 5                     |
| 3  | Spor branşında başarılı olmak için gerekli beceri/teknige sahip olduğuma inanırım    | 1             | 2       | 3     | 4        | 5                     |
| 4  | Yeteneklerime güvenirim  | 1             | 2       | 3     | 4        | 5                     |
| 5  | Kendimi spordaki hedeflerimi başarmaya adanmışımdır                                  | 1             | 2       | 3     | 4        | 5                     |
| 6  | Spordaki hedeflerimi başarma konusunda kararlıyım                                    | 1             | 2       | 3     | 4        | 5                     |
| 7  | Kendimi spor branşına adanmışımdır   | 1             | 2       | 3     | 4        | 5                     |
| 8  | Spordaki hedeflerime ulaşmak için çok çalışmak isterim                               | 1             | 2       | 3     | 4        | 5                     |
| 9  | Spor branşıyla uğraşırken enerji dolduğumu hissederim                                | 1             | 2       | 3     | 4        | 5                     |
| 10 | Spor branşım ile uğraşırken kendimi enerji verilmiş gibi hissederim                  | 1             | 2       | 3     | 4        | 5                     |
| 11 | Spor branşım ile uğraşırken kendimi enerjik/dinamik hissederim                       | 1             | 2       | 3     | 4        | 5                     |
| 12 | Spor branşım ile uğraşırken kendimi gerçekten canlı/hayat dolu hissederim            | 1             | 2       | 3     | 4        | 5                     |
| 13 | Spor branşım beni heyecandırır   | 1             | 2       | 3     | 4        | 5                     |
| 14 | Spor branşım konusunda coşkuluyumdur   | 1             | 2       | 3     | 4        | 5                     |
| 15 | Spor branşımdan keyif alırım   | 1             | 2       | 3     | 4        | 5                     |
| 16 | Spor branşında eğlenirim   | 1             | 2       | 3     | 4        | 5                     |

### EK-3: Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

#### SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ENVANTERİ

Sayın Katılımcı;

Yaptığınız spor branşı hakkındaki genel hisselerinizi göz önünde bulundurarak, aşağıdaki durumlarda size uygun olan yerleri işaretleyiniz.

|   | Tamamen Yanlış |  |  | Tamamen Doğru |
|---|----------------|--|--|---------------|
| 1. Soğukkanlılığımı bir an kaybetsem bile tekrar kazanabilirim                |                |  |  |               |
| 2. Kötü performans göstermekten endişelenirim                                 |                |  |  |               |
| 3. Yapmak zorunda olduğum görevleri tamamlamakta kararlıyım                   |                |  |  |               |
| 4. Görevde yetersiz kalma duygusundan çok etkilenirim                         |                |  |  |               |
| 5. Yeteneğim konusunda sarsılmaz bir güvene sahibimdir                        |                |  |  |               |
| 6. Baskı altında iken iyi performans göstermek için yapmam gerekene sahibim   |                |  |  |               |
| 7. Olaylar istediğim gibi gitmezse hayal kırıklığına uğrar ve sinirlenirim    |                |  |  |               |
| 8. Zor durumlarda vazgeçerim  |                |  |  |               |
| 9. Beklemediğim veya kontrol edemediğim olaylar karşısında kaygılanırım       |                |  |  |               |
| 10. Dikkatim kolaylıkla dağılır ve konsantrasyonumu kaybederim                |                |  |  |               |
| 11. Beni diğer yarışmacılardan ayıran niteliklere sahibim                     |                |  |  |               |
| 12. Kendime zor ve mücadeleci hedefler belirlemek konusunda sorumluluk alırım |                |  |  |               |
| 13. Potansiyel tehditleri olumlu fırsatlar olarak yorumlarım                  |                |  |  |               |
| 14. Baskı altında, güven ve sorumlulukla kararlar alabilirim                  |                |  |  |               |

## EK-4: Sporda Yarışma Kaygısı Testi

### ILLINOIS YARIŞMA ENVANTERİ (SCAT-A)

Aşağıda bireylerin sporda ya da oyunda yarışırken neler hissettiklerine ilişkin bazı ifadeler var. Her bir ifadeyi okuyarak sporda ya da oyunda yarışırken neler hissettiğiniz ile ilgili olarak **HİÇBİR ZAMAN, BAZEN VE SIK-SIK** ifadelerinden birini işaretleyiniz. Seçiminiz **HİÇBİR ZAMAN** ise **A** harfini, **BAZEN** ise **B** harfini ve **SIK-SIK** ise **C** harfini işaretleyiniz. Doğru ya da Yanlış yanıt yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde çok fazla vakit harcamayınız. Unutmamanız gereken seçtiğiniz kelimenin sporda ya da oyunda yarışırken genellikle nasıl hissettiğinizi belirten bir ifade olması gerekmektedir.

|  | Her Zaman | Bazen | Sık-sık |
|--|-----------|-------|---------|
| 1. Başkalarına karşı yarışmak sosyal açıdan eğlencelidir.                            | A         | B     | C       |
| 2. Yarışmadan önce kendimi huzursuz hissedirim.                                      | A         | B     | C       |
| 3. Yarışmadan önce iyi performans gösteremeyeceğim konusunda endişeliyim.            | A         | B     | C       |
| 4. Yarışırken sportmence davranırım.   | A         | B     | C       |
| 5. Yarışırken hata yapmaktan korkarım.   | A         | B     | C       |
| 6. Yarışmadan önce sakinim.  | A         | B     | C       |
| 7. Yarışırken hedef belirlemek önemlidir.  | A         | B     | C       |
| 8. Yarışmadan önce midem bulanır.  | A         | B     | C       |
| 9. Yarışmadan hemen önce kalbimin her zamankinden daha hızlı çarptığını fark ederim. | A         | B     | C       |
| 10. Çok fiziksel enerji harcamam gereken oyunlara katılmaktan hoşlanırım.            | A         | B     | C       |
| 11. Yarışmadan önce kendimi rahatlamış hissedirim.                                   | A         | B     | C       |
| 12. Yarışmadan önce sinirli olurum.  | A         | B     | C       |
| 13. Takım sporları, bireysel sporlardan daha heyecanlıdır.                           | A         | B     | C       |
| 14. Oyunun başlamasını istediğim zaman sinirli olurum.                               | A         | B     | C       |
| 15. Yarışmadan önce genellikle telaşlı olurum.                                       | A         | B     | C       |

## EK-5: Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanteri

### SPORDA STRESLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ ENVANTERİ

Bu ölçek 39 maddeden oluşmaktadır. Her bir madde, sporcuların yarışma sırasında yaptıkları veya düşündükleri davranışları temsil etmektedir. Katıldığınız yarışma sırasında yaptıklarınızı göze alarak her bir madde için uygun olanı belirtiniz. Bunu yapmak için, aşağıdaki cevap seçeneklerini takip ediniz (1.Düşündüklerime veya yaptıklarım hiç uymuyor, 2. Düşündüklerime veya yaptıklarım biraz uyuyor, 3. Düşündüklerime veya yaptıklarım ara sıra uyuyor, 4. Düşündüklerime veya yaptıklarım uyuyor, 5. Düşündüklerime veya yaptıklarım tamamen uyuyor). Yarışma sırasında yaptığınızı en iyi açıklayan maddeyi işaretleyiniz. Her bir soru üzerinde çok fazla zaman harcamayınız. Cevaplarınız samimi ve içten olmalıdır. Doğru ya da yanlış yoktur.

|   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Durumun bütünüyle kontrolüm altında olduğunu gözümde canlandırdım.     |   |   |   |   |   |
| 2.Öfkemi yatıştırmak için, içimden ya da yüksek sesle, küfürler savurdum. |   |   |   |   |   |
| 3. Diğer sporculardan uzaklaştım.   |   |   |   |   |   |
| 4. Sıkı bir gayret sarf ederek, kararlılıkla işe koyuldum.                |   |   |   |   |   |
| 5. Yarışmayı düşünmemek için aklımı başka şeylerle meşgul ettim.          |   |   |   |   |   |
| 6. Başka sporcuların gözümü korkutmasına izin vermedim.                   |   |   |   |   |   |
| 7. Zihinsel olarak hazırlanmak için başkalarından tavsiyeler aldım.       |   |   |   |   |   |
| 8. Bedenimi gevşetmeye çalıştım.  |   |   |   |   |   |
| 9. Önceki performanslarımı inceledim.                                     |   |   |   |   |   |
| 10. Hedefime ulaşabileceğime dair bütün ümitlerimi yitirdim.              |   |   |   |   |   |
| 11. Hareketlerimin yapılışını zihnimde tekrarladım.                       |   |   |   |   |   |
| 12. Sinir oldum.  |   |   |   |   |   |
| 13. Düşünmeye elverişli bir yere çekildim.                                |   |   |   |   |   |
| 14. Çok arzulu bir çaba sarf ettim.                                       |   |   |   |   |   |
| 15. Yarışı düşünmemek için severek yaptığım hobilerimi aklıma getirdim.   |   |   |   |   |   |
| 16.Olumlu şeyler düşünerek kuşkularımı yok etmeye çalıştım.               |   |   |   |   |   |
| 17. Diğer sporcuların tavsiyelerine başvurdum.                            |   |   |   |   |   |
| 18. Kaslarımdaki gerginliği azaltmaya çalıştım.                           |   |   |   |   |   |
| 19. Rakiplerimin zayıf yönlerini analiz ettim.                            |   |   |   |   |   |

Lütfen arka sayfaya geçiniz



|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|---|---|---|---|---|
| 20. Kendimi umutsuzluğa salıverdim.                                  |   |   |   |   |   |
| 21. İyi bir performans sergilediğimi gözümde canlandırdım.           |   |   |   |   |   |
| 22. Hoşnutsuzluğumu ifade ettim.                                     |   |   |   |   |   |
| 23. Etrafımdaki herkesten uzaklaştım.                                |   |   |   |   |   |
| 24. Elimden gelen maksimum çabayı gösterdim.                         |   |   |   |   |   |
| 25. Yarışma ortamını düşünmemek için rahatlatıcı şeyler yaptım.      |   |   |   |   |   |
| 26. Olumsuz düşüncelerimi olumlularla değiştirdim.                   |   |   |   |   |   |
| 27. Duygu ve düşüncelerimi güvendiğim biriyle paylaştım.             |   |   |   |   |   |
| 28. Gevşeme egzersizleri yaptım.                                     |   |   |   |   |   |
| 29. Durumun üstesinden gelmek için olası çözümleri düşündüm.         |   |   |   |   |   |
| 30. Yarışmanın bir an önce bitmesini diledim.                        |   |   |   |   |   |
| 31. Hayatımın en iyi performansını gözümde canlandırdım.             |   |   |   |   |   |
| 32. Hayal kırıklığımı ifade ettim.                                   |   |   |   |   |   |
| 33. Sakinlik ve sessizlik aradım.                                    |   |   |   |   |   |
| 34. Hatalarımdan ziyade başarılı hareketlerimi aklıma getirdim.      |   |   |   |   |   |
| 35. Beni motive edebilecek biriyle konuştum.                         |   |   |   |   |   |
| 36. Beden kaslarımı gevşettim.                                       |   |   |   |   |   |
| 37. Yarışmanın gerekliliklerini analiz ettim.                        |   |   |   |   |   |
| 38. Beni hedefime ulaştırabilecek kapasiteme olan inancımı yitirdim. |   |   |   |   |   |
| 39. Kendimi rahatlatmak için ailemi veya arkadaşlarımı düşündüm.     |   |   |   |   |   |



## EK-6: Kişisel Bilgi Formu

### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Elinizdeki anket paketinde; demografik özelliklerinize ve sporda yaşadıklarınıza yönelik sorular bulunmaktadır. Ankette doğru/yanlış cevap yoktur ve cevaplarınız gizli tutulacaktır. Anketlerden elde edilen bilgiler bireysel olarak değil; toplu olarak değerlendirilecektir. Soruları eksiksiz cevaplamanız çalışmanın güvenilirliği açısından çok önemlidir.

Çalışmaya gösterdiğiniz ilgi ve desteğe teşekkür ederiz.

Başkent Üniversitesi, Spor Bilimleri Bölümü  
Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

|  |   |
|--|---|
| <b>Doğum tarihi:</b>   |   |
| <b>Cinsiyet:</b>   | Kadın _____ Erkek _____   |
| <b>Öğrenim Durumu:</b>   | İlkokul _____ Ortaokul _____<br>Lise _____ Üniversite _____<br>Yüksek Lisans _____ Doktora _____<br>..... |
| Şu anda öğrenci iseniz yazınız<br>(örneğin ; üniversite 1)                 |   |
| <b>Kaç yıldır bu spor branşı ile uğraşıyorsunuz?</b>                       | _____ yıl   |
| <b>Haftada kaç kez antrenman yapıyorsunuz?</b>                             | 1 _____ 2 _____ 3 _____<br>4 _____ 5 _____ 6 _____<br>7 _____ 8 _____ Diğer _____                         |
| <b>Şu anki antrenörünüz ile ne kadar zamandır birlikte çalışıyorsunuz?</b> | _____ ay veya _____ yıl   |
| <b>Milli takımda görev aldınız mı?</b>                                     | Evet _____ Hayır _____  |
| <b>Cevabınız evet ise;<br/>Millilik sayınız:</b>                           | Yıldız milli takım: _____ kez<br>Genç milli takım: _____ kez<br>A milli takım: _____ kez                  |

## EK-7: Tez Çalışması ile İlgili Etik Komisyon İzinleri



T.C.  
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ  
Rektörlük

öğrenci izni

Sayı : 35853172/ 433-2933

## SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi: 04.08.2017 tarih ve 95 sayılı yazınız.

Enstitünüz Spor Bilimleri ve Teknolojisi Anabilim Dalı Doktora öğrencisi Selen KELECEK'in Yrd. Doç. Dr. Ziya KORUÇ'un sorumluluğunda yürüttüğü "Sporcularda Tükenmişlik: Bir Model Testi" başlıklı tez çalışması Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun 15 Ağustos 2017 tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Rahime M. NOHUTCU  
Rektör a.  
Rektör Yardımcısı

51. 6.17.2017  
2017/23  
30.08.2017

Hacettepe Üniversitesi Rektörlük 06100 Sıhhiye-Ankara  
Telefon: 0 (312) 305 3001 - 3002 • Faks: 0 (312) 311 9992  
E-posta: yazimd@hacettepe.edu.tr • www.hacettepe.edu.tr

Ayrıntılı Bilgi için:  
Yazı İşleri Müdürlüğü  
0 (312) 305 1008

## EK-8: Aydınlatılmış Onam Formu

### ANKET ARAŞTIRMALARI İÇİN AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU

Araştırmanın amacını, araştırmaya katılmanın gönüllülük esasına dayalı olduğunu, ad, soyad, okul numarası gibi kişiyi tanıttığı bilgilerin yazılmaması gerektiğini ve anketin doldurulma şeklini açıklayan bir metin, onam metni olarak araştırma verilerinin toplanması için geliştirilen anket formunun başına konmuştur.

#### Sporcularda Tükenmişlik: Bir Model Testi

Sevgili Sporcular;

**Sporcularda Tükenmişlik: Bir Model Testi** başlıklı bu araştırma, Hacettepe Üniversitesi Dr. Ziya KORUÇ tarafından yapılmaktadır. Araştırma sporcuların tükenmişlik süreçlerine ışık tutmak amacıyla planlanmıştır. Sizin yanıtlarınızdan elde edilecek sonuçlarla bu önemli sürecin öncülleri belirlenip önlenmesine yönelik öneriler sunulabilecektir. Bu nedenle soruların tümüne ve içtenlikle cevap vermeniz büyük önem taşımaktadır.

Araştırmaya katılmanız gönüllülük esasına dayalıdır. Bu form aracılığı ile elde edilecek bilgiler gizli kalacaktır ve sadece araştırma amacıyla (veya "bilimsel amaçlar için") kullanılacaktır. Çalışmaya katılmamayı tercih edebilirsiniz veya anketi doldururken istemezseniz son verebilirsiniz.

Anket formuna adınızı ve soyadınızı yazmayınız.

**Anketimiz 5 bölümden oluşmaktadır. 13 + 16 + 39 + 15 + 14 soruluk, yaklaşık 30 dk zamanınızı alacak bu çalışmada** yanıtlarınızı, soruların altında yer alan seçenekler arasından uygun olanı daire içine alarak ya da açık uçlu sorularda sorunun altında bırakılan boşluğa yazarak belirtiniz. Birden fazla seçenek işaretleyebileceğiniz sorularda, size uygun gelen bütün seçenekleri işaretleyiniz. Eğer sorunun yanıtları arasında "diğer" seçeneği mevcutsa ve yanıtınız var olan seçenekler arasında yer almıyorsa, bu durumda yanıtınızı diğer seçeneğindeki boşluğa yazınız.

Anketi yanıtladığınız için teşekkür ederiz.

Çalışma ile ilgili herhangi bir sorunuz olduğunda aşağıdaki kişi(ler) ile iletişim kurabilirsiniz:

**Sorumlu Öğretim Üyesi Dr. Ziya Kuruç**

Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Anabilim Dalı

Asistan: Selen Kelecek

Başkent Üniversitesi, Spor Bilimleri Bölümü

**Araştırma Ekibi**

Ziya Kuruç

Selen KELECEK

Çalışmaya katılmayı kabul ediyorsanız aşağıdaki kutucuğu X ile işaretleyiniz ve devam ediniz.

Kabul ediyorum.

## EK-9: Turnitin Ekran Görüntüsü

## Selen Kelecek Doktora

## ORJİNALLİK RAPORU

|                   |                     |            |                  |
|-------------------|---------------------|------------|------------------|
| % <b>10</b>       | % <b>9</b>          | % <b>5</b> | % <b>3</b>       |
| BENZERLİK ENDEKSİ | İNTERNET KAYNAKLARI | YAYINLAR   | ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ |

## BİRİNCİL KAYNAKLAR

|           |   |             |
|-----------|---|-------------|
| <b>1</b>  | <b>docplayer.biz.tr</b><br>İnternet Kaynağı   | % <b>2</b>  |
| <b>2</b>  | <b>acikbilim.yok.gov.tr</b><br>İnternet Kaynağı   | % <b>1</b>  |
| <b>3</b>  | <b>9lib.net</b><br>İnternet Kaynağı   | % <b>1</b>  |
| <b>4</b>  | <b>Yuchen Xu, Guojun Zeng. "Not eating is a loss: How familiarity influences local food consumption", Tourism Management, 2022</b><br>Yayın | <% <b>1</b> |
| <b>5</b>  | <b>openaccess.hacettepe.edu.tr:8080</b><br>İnternet Kaynağı   | <% <b>1</b> |
| <b>6</b>  | <b>www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080</b><br>İnternet Kaynağı   | <% <b>1</b> |
| <b>7</b>  | <b>www.turkpsikiyatri.com</b><br>İnternet Kaynağı   | <% <b>1</b> |
| <b>8</b>  | <b>Submitted to Afyon Kocatepe University</b><br>Öğrenci Ödevi  | <% <b>1</b> |
| <b>9</b>  | <b>Submitted to Konya Necmettin Erbakan University</b><br>Öğrenci Ödevi   | <% <b>1</b> |
| <b>10</b> | <b>earsiv.anadolu.edu.tr</b><br>İnternet Kaynağı  | <% <b>1</b> |
| <b>11</b> | <b>angora.baskent.edu.tr</b><br>İnternet Kaynağı  | <% <b>1</b> |
| <b>12</b> | <b>corpculture.ru</b><br>İnternet Kaynağı   | <% <b>1</b> |

**EK-10: Dijital Makbuz****Dijital Makbuz**

Bu makbuz ödevinizin Turnitin'e ulaştığını bildirmektedir. Gönderiminize dair bilgiler şöyledir:

Gönderinizin ilk sayfası aşağıda gönderilmektedir.

Gönderen: Selen Kelecek  
Ödev başlığı: Selen Doktora  
Gönderi Başlığı: Selen Kelecek Doktora  
Dosya adı: SPORCULARDA\_T\_KENM\_L\_K\_B\_R\_MODEL\_TEST.pdf  
Dosya boyutu: 1.04M  
Sayfa sayısı: 121  
Kelime sayısı: 19,850  
Karakter sayısı: 126,396  
Gönderim Tarihi: 13-Eyl-2022 11:15ÖÖ (UTC+0300)  
Gönderim Numarası: 1898705686

**EK-11: Tez Çalışması ile İlgili Bildiriler ve Yayınlar**

Kelecek, S. & Koruç, Z. (2018). The Role of Soccer Players' Motivation and Engagement toward Sports in Determining Athlete Burnout. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, **2(2)**, 102-116.

Yıldırım, K. & Kelecek, S., (2019). Role Of Different Psychological Structures in Determining Athlete Burnout. *II. World Congress of Sport Sciences Researches Abstract Book*, 323, 21-24 March, Manisa / Turkey.

Sözeren, A. & Kelecek, S. (2019). Aggression in Athletes: The Role of Burnout and Anxiety. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, **4(1)**, 70-86.

Kelecek, S. & Koruç, Z. (2022). Competitive Anxiety and Burnout: A Longitudinal Study. *Acta Medica Mediterranea*, **38**, 2333-2339.

## 9. ÖZGEÇMİŞ