



T.C.

KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**FARKLI BÖLÜMLERDE OKUYAN ÜNİVERSİTE  
ÖĞRENCİLERİNİN, AKADEMİK TÜKENMİŞLİK  
VE SPORA KATILIM GÜDÜSÜ ARASINDAKİ  
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ (K.S.Ü ÖRNEĞİ)**

**Sabiha YÜCEGÖK**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI**

**KAHRAMANMARAŞ 2017**

**T.C.  
KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**FARKLI BÖLÜMLERDE OKUYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN  
AKADEMİK TÜKENMİŞLİK VE SPORA KATILIM GÜDÜSÜ  
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ (K.S.Ü ÖRNEĞİ)**

**Sabiha YÜCEGÖK**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN**

**Prof. Dr. Ö.Alpaslan GENÇAY**

**Jüri Üyesi**

**Jüri Üyesi**

**Yrd.Doç.Dr. Ümit YETİŞ**

**Yrd.Doç.Dr. Ünal TÜRKÇAPAR**

**KAHRAMANMARAŞ-2017**

Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü öğrencisi Sabiha YÜCEGÖK tarafından hazırlanan “Farklı Bölümlerde Okuyan Üniversite Öğrencilerinin, Akademik Tükenmişlik ve Spora Katılım Güdüsü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (K.S.Ü Örneği)” adlı bu tez, jürimiz tarafından 12/10/2017 tarihinde oy birliği ile Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Prof.Dr.Ökkeş Alpaslan GENÇAY (DANIŞMAN) .....

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, KSÜ

Yrd.Doç.dr.Ünal TÜRKÇAPAR (ÜYE) .....

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, KSÜ

Yrd.Doç.Dr.Ümit YETİŞ (ÜYE) .....

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, ADYÜ

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Mehmet BOŞNAK .....

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

## TEZ BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada orijinal olmayan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

Sabiha YÜCEGÖK



Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunundaki hükümlere tabidir.

## ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR

Eğitim toplumların yapılanması, yenileşmesi ve gelişilmesinin vazgeçilmez unsurlarından biridir. Eğitim basamağının en üstü ve en son noktası ise yükseköğretim kurumlarıdır. Bir bakıma yükseköğretim kurumları yani üniversiteler, en son basamak ve hayata atılmadan önce bireyin son bilgi ve deneyimleri görme şansı yakaladığı kurumlardır. Dolayısı ile üniversite gençliği o ülkenin yönetim kadrolarının ve yapı taşlarının yetiştirildiği önemli kurumlardır. Bu bağlamda bu kadar önemli noktadaki üniversite gençliğinin, en iyi ve en kaliteli şekilde yetiştirilmesi ve geliştirilmesi istenmektedir. Zaman zaman da bu kapsamda müfredat açısından bazı yoğunluklar oluşmaktadır. Buna ödevler, özel işler ve diğer sorumluluklar da eklenince kimi zaman içinden çıkılmaz bir durum olabiliyor. Bu yoğunluk ve yük üniversite öğrencilerinin öğrencilikten soğumasına, okula gitme isteğinde azalma olması gibi bir takım olumsuz duygu durumlarına neden olabiliyor ve öğrenci akademik anlamda tükenme sendromu ile karşı karşıya kalabiliyor. Tükenme gibi sendromlar ve olumsuz duygu durumlarından uzaklaşmak için spor yapmak iyi bir çözüm yolu olabiliyor. Ya da spor yapma güduları artabiliyor. Yani bir bakıma tükenme sendromundan kaçışın ya da uzaklaşmanın önemli yollarından biri de spor yapma ya da spora yönelme olarak görülebilir. Tez çalışmasının en önemli kazanımlarında birinin de bu bahsedilen konu ve kavramların bilimsel bir çerçevede üniversite gençliği, tükenme sendromu ve spora katılım arasındaki bağı ortaya koyması olarak görülebilir.

Bu bağlamda; yetişmemde emeği olan başta anneme ve babama, tezin yazımında ve bu zorlu süreçte yanımda olan, desteğini esirgemeyen eşim Faruk YÜCEGÖK'e, yüksek lisans eğitimim boyunca örnek aldığım ve kardeş olmaktan gurur duyduğum karındaşım Doç.Dr.İlhan ADİLOĞULLARINA, tez çalışmamda engin bilgilerinden yararlandığım, tezimi bilimsel temeller ışığında şekillendiren Danışmanım Prof.Dr.Ö.Alpaslan GENÇAY'a teşekkürlerimi borç bilirim.

**FARKLI BÖLÜMLERDE OKUYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN,  
AKADEMİK TÜKENMİŞLİK VE SPORA KATILIM GÜDÜSÜ ARASINDAKİ  
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ (K.S.Ü ÖRNEĞİ )**

**(Yüksek Lisans Tezi)**

**ÖZET**

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin akademik tükenmişlik düzeyleri ile spora katılım güdeleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmaya spor yapan 485 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmanın verilerini elde etmede; Akademik Tükenmişlik için Schaufeli, Martinez, Marques-Pinto, Salanova ve Bakker (2002) tarafından geliştirilen Çarpi, Gündüz ve Gökçakan (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan Maslach Tükenmişlik Envanteri-Öğrenci Formu kullanılmıştır. Ölçek Tükenme, Duyarsızlaşma ve Yetkinlik olmak üzere üç alt boyut ve 13 maddeden oluşmaktadır. Spora Katılım Güdüsü verilerinin toplanması için Gill, Gross ve Huddleston (1983) tarafından geliştirilen, Türk popülasyonu için Oyar ve ark. (2001) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan 30 madde ve 8 alt boyutlu ölçek kullanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Elde edilen verilerin frekans, yüzde analizi, t testi, One Way Anova ve korelasyon (r istatistiği) testleri yapılmıştır. Öğrencilerin akademik tükenmişlik düzeyleri ortalamalarında kadınların erkeklere oranla daha yüksek değerlere sahip olduğu bulunmuştur. Çalışmaya katılan öğrencilerin Akademik Tükenmişlik ölçeğinin genel ortalaması ve Tükenmişlik, *Duyarsızlaşma*, alt boyutları ortalamalarının okudukları bölüme göre farklılık gösterdiği ve Mühendislikte okuyan öğrencilerin diğer bölümlerde okuyan öğrencilere göre ortalamalarının daha düşük olduğu görülmektedir. Öğrencilerin spora katılım güdeleri ile akademik tükenmişlik düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Öğrenci, Spora Katılım Güdüsü, Tükenmişlik.

# **THE EXAMINATION OF RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC BURNOUT AND PARTICIPATION MOTIVATION OF UNIVERSITY STUDENTS STUDYING IN DIFFERENT DEPARTMENTS (K.S.Ü EXAMPLE)**

**(Master Thesis)**

## **ABSTRACT**

The aim of this study is to examine relationship between academic burnout and participation motivation of university students studying in different departments. 485 university students doing sport participated in the study. For data collection, Maslach Burnout Inventory-Student Version, developed by Schaufeli, Martinez, Marques-Pinto, Salanova and Bakker (2002) and adapted to Turkish by Çarpi, Gündüz and Gökçakan (2011) was used. The scale has three subscales including burnout, desensitization, efficacy and 13 items. For the data collection sport participation motivation, the scale having 30 items and 8 subscales, developed by Gill, Gross and Huddleston (1983), validated and adapted to Turkish population by Oyar et al (2001) was used. SPSS program was used for data analysis. Data was analyzed by using frequency, percentage, t test, one-way ANOVA and correlation tests (r statistics). In academic burnout averages of student, female students reported higher level than males. It was found that average score of academic burnout, subscales of burnout and desensitization varied according to the departments and engineering students reported lower scores than others. Negative correlation was found between participation motivation and academic burnout levels of students.

**Keywords:** Student, Burnout, Sport Participation Motivation

## İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR.....	1
ÖZET .....	2
ABSTRACT .....	3
İÇİNDEKİLER.....	4
SİMGELER VE KISALTMALAR .....	6
1.GİRİŞ VE AMAÇ .....	7
1.1. Konu İle İlgili Araştırmalar.....	9
2. GENEL BİLGİLER.....	11
2.1. Tükenmişlik.....	11
2.1.1. Tükenmişlik kavramı ve tanımı .....	11
2.1.2.Duygusal tükenme.....	12
2.1.3.Duyarsızlaşma .....	12
2.1.4. Düşük kişisel başarı hissi .....	12
2.2. Tükenmişliğin nedenleri ve etki eden faktörler .....	13
2.3. Tükenmişliğin evreleri .....	15
2.4. Tükenmişlik belirtileri.....	15
2.5. Tükenmişliğin sonuçları.....	18
2.6. Tükenmişliğe karşı yapılabilecekler .....	18
2.7. Akademik tükenmişlik .....	20
2.8. GÜDÜ (Motivasyon) ve güdülenme kavramları .....	20
2.9. GÜDÜLERİ sınıflandırılması .....	22
2.9.1 İçsel güdüler (Motivasyon) .....	22
2.9.2. Dışsal güdüler (Motivasyon).....	22
2.10. GÜDÜLENME kuramları.....	22



2.10.1.Öz yeterlik kuramı.....	23
2.10.2. Algılanan yeterlilik kuramı .....	23
2.10.3. Hedefi gerçekleştirme kuramı .....	24
2.10.4. Hür irade kuramı .....	25
2.11. Sporda güdülenme.....	25
2.11.1.Başarı güdüsü .....	26
2.11.2. Sporda başarı güdüsü .....	27
3.GEREÇ VE YÖNTEM.....	29
3.1.Araştırmanın evreni ve örnekleme.....	29
3.2. Araştırmanın hipotezleri.....	29
3.3. Veri toplama aracı .....	29
3.3.1. Akademik tükenmişlik ölçeği .....	30
3.3.2. Spora katılım güdüsü ölçeği.....	30
3.4. Veri toplama araçlarının güvenilirlik ve geçerlik analizleri.....	31
3.4.1. Ölçeklere ilişkin güvenilirlik analizleri.....	31
3.5. Araştırma verilerinin değerlendirilmesi .....	31
4. BULGULAR .....	33
5. TARTIŞMA.....	39
SONUÇ VE ÖNERİLER .....	43
KAYNAKLAR.....	44
TABLolar DİZİNİ.....	51
EKLER DİZİNİ.....	51
EKLER .....	53
ÖZGEÇMİŞ .....	57

## SİMGELER VE KISALTMALAR

BESYO : Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

İİBF : İktisadi İdari Bilimler Fakültesi

OMÜ : On Dokuz Mayıs Üniversitesi

r : Korelasyon Değeri

p : Anlamlılık Değeri

N : Çalışmaya Katılan Katılımcı Sayısı

## 1.GİRİŞ VE AMAÇ

Eğitim yaşam boyu devam eden ve bireylerin gelişimi için önemli bir süreç olarak görülmektedir. Eğitim-ğretim süreci ilköğretim ile başlayarak niversite ve lisansüstü ile sonlanmaktadır. Ancak bireylerin mesleki anlamda en kritik dönemi geçirdikleri ve mesleki anlamda temel süreci yaşadıkları lisans dönemidir. Lisans döneminde elde edilen bilgi ve beceri süreci bireylerin hayatlarına yn vermedeki en kritik ve en kilit rolü oynamaktadır. Dolayısı ile bireylerin an az dört yıl geçirdikleri bu dönemde, en donanımlı şekilde kendilerini yetiştirmeleri ana temalardan biridir.

Özellikle eğitim-ğretim süresince öğrencilerin beklenen hedeflere ulaşmalarına engel olabilecek birçok faktör bulunmaktadır (1.2). Öğrencilerin, özellikle niversite ğrencilerinin 4 yıl içerisinde hayatlarına yön verecek bir ortam ve önemdeki bu dönemde yoğun bir akademik gündem ile baş başa kaldıkları da bilinmektedir. Ders saatleri, ders dışı çalışma saatleri, sınavlara hazırlanma ve diğer sosyal hayat ile ilişkili işler, öğrencilerin kendilerini baskı altına almalarına ve bir bakıma bu baskıyla başa çıkma ile karşı karşıya kalmaları durumu yaşanmaktadır (3). Bu baskı ortamında kendilerine bir çıkış yolu bulamayan öğrencilerin tükenme adı verilen süreçle baş başa kalmaları kaçınılmaz olabilmektedir. Tükenme sendromu; daha çok iş ortamında fiziksel kapasitede gerilik, iş ortamından soğuma ve işe ilişkin iştahsızlık, umutsuzluk gibi nedenler ile birlikte duygusal ve sosyal açıdan olumsuzluk durumu yaşatarak iş ve sosyal hayata ilişkin olumsuz tutum ve yaklaşım halinin eşlik ettiği, fiziksel ve zihinsel boyutları olan bir kavram olarak açıklanabilir (3). Son yıllarda bir iş olarak görülmese de eğitim-ğretim ortamı içerisinde öğrencilerin kendilerine verilen görev ve sorumluluklar göz önünde bulundurulmaya başlanmış ve bir iş gibi görülen öğrencilik kavramı da bu ervede tükenmişlik sendromu ile ilişkilendirilmiştir (1,2,4). ğrenim gören bireylerin en önemli amaçlarından biri derslerinde muvaffak olmak, verilen ek görevleri yerine getirmek, okula devam etmek ve okulu zamanında bitirebilmektir. Bu süreç araştırmacılar tarafından bir nevi iş olarak tanımlanmıştır. Bitkinlik, okul ortamından soğuma ve ilgisizlik, duygusal ve sosyal açıdan kendinden emin olamama gibi nedenlerden dolayı akademik başarının olumsuz etkilenmesi gibi nedenler, akademik tükenmişliğin belirtileri olarak sayılabilir (5,6,7).

Spora katılım her geçen gün artarak devam etmektedir. Spora katılıma neden olan motivler araştırma konusu olmuş, spor, egzersiz ve fiziksel faaliyetlere katılımında bulunan bireylerin, katılımında etkin olan faktörlerin araştırılmasına yönelik birden fazla çalışmalar yapılmıştır (8, 9,10,11,12). Bireylerin spor branşlarına yönelme ve aktif katılmalarında başlıca etkin olan kavramlardan biri de güdülenmedir (13). Yapılan bilimsel araştırmalar bireylerin niçin ve nasıl spora iştirak ettiklerine yönelik sorulara yanıt aramaktadırlar. Ayrıca bireylerin farklı branşlara yönelmelerinde etkin olan faktörlerde araştırma konusu içerisinde yer almıştır (14).

Gould, çalışmasında spora katılım ile ilgili ortaya bir vizyon koymuştur. Buna göre, bu alanda yapılan çalışmaların, elde edilecek bulgular ışığında, alanın yönetici ve antrenörlerinin pragmalarını şekillendirerek, bireylerin taleplerine uygun programlar hazırlama, bireylerin sosyal, motor ve duygusal gelişimlerine daha fazla destek olma şansına sahip olunabileceğini belirtmiştir (15).

Spor psikolojisi literatüründe gençlere ve çocuklara dönük yapılan araştırma sayısı artmaya başlamış, bu bağlamda yetiştiricilerin tutum ve davranışları genç sporcuların müsabaka kaygı kontrolleri, kişilik özellikleri gibi çeşitli konularda bilimsel çalışmalar yapılmaya başlanmıştır. Özellikle ilk yapılan bilimsel araştırmalarda spora iştirak eden genç ve çocukların, iştirak nedenleri arasında eğlence, arkadaş edinme, başarıma hissi, fiziksel dinçlik edinme gibi nedenler ön plana çıkmıştır (8).

Araştırma, üniversite öğrencilerinin akademik tükenmişlik ve spora katılım güdülerini düzeylerini ortaya koymayı, akademik tükenmişlik ve spora katılım güdüsü değişkenleri arasındaki ilişkiyi ve demografik değişkenlere göre akademik tükenmişlik ve spora katılım güdüsü ortalama puanları arasında bir farklılık olup olmadığını belirlemeyi amaçlamaktadır. Bununla birlikte alan yazında bu iki parametre arasındaki ilişkiyi ortaya koyan araştırmaların az sayıda bulunması ve araştırma sonucunda ortaya çıkacak sonuçların alana vereceği katkı çalışmanın önemini ortaya koymaktadır.

## 1.1 Konu İle İlgili Araştırmalar

Yetişmiş insan gücünün oluşturulmasında en önemli kavram belki de kuşkusuz eğitim-öğretimdir. Eğitim-öğretim faaliyetlerinin akademik olarak en tepe noktasında bulunan kurumlar ise üniversiteler olup, üniversitelerde yetişen-yetiştirilen gençler ise, o ülkelerin bir bakıma geleceği olarak görülmektedir. Dolayısı ile gençlerin yetiştirilmesinde onların akademik olarak üzerlerine verilen yük ve ortaya koydukları tepkiler her zaman araştırmacıların ilgisini çekmiştir. Bu bağlamda öğrencilerin yoğun iş ve ek görevler ile karşı karşıya kaldıklarında, yaşama durumunda kaldıkları tükenmişlik sendromu, yaşam kalitesi açısından önemlidir. Literatüre bakıldığında tükenmişlik kavramının uzun yıllardır akademik tükenmişlik kavramının ise son yıllarda gittikçe artan bir araştırma konusu olduğu görülmektedir. Aydemir ve ark.'nın çalışmalarında özel eğitim okullarında çalışan 292 öğretmen ile yaptıkları çalışmada öğretmenlerin tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeylerini çeşitli değişkenler ve birbiriyle ilişkisi açısından incelemişler (16). Adiloğulları ve Gençay beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin duygusal zekâ ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş, çalışmanın evrenini Muğla ili merkezinde Milli Eğitim Bakanlığı kadrosunda görev yapan 269 beden eğitimi öğretmeni oluştururken, örneklemi ise gönüllü 120 beden eğitimi öğretmeni oluşturmaktadır (17).

Diri ve Kırıl araştırmalarını; ortaokullarda görev yapan öğretmenlerin iş doyumlarının, mesleki tükenmişliklerine etkisini incelemek amacı ile gönüllü 162 öğretmenle yapmıştır (18). Tansel'in araştırmasını, üniversite öğrencilerinin tükenmişlik düzeylerinin, sosyo-demografik değişkenler çerçevesinde incelenmesi oluşturmaktadır. Bu doğrultuda, 2013-2014 eğitim öğretim yılı bahar döneminde bir üniversitenin fakülteleri ve yüksekokullarında öğrenim gören 505 öğrenciye ulaşılmıştır (19).

Çavuşoğlu, Ünver, Doğan, İslamoğlu ve Özdemir, On dokuz Mayıs Üniversitesi (OMÜ) Spor Bilimleri Fakültesi öğretim elemanları ile diğer fakülte öğretim elemanlarının tükenmişlik düzeylerinin karşılaştırılması amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya OMÜ'de farklı fakülte ve yüksekokullarda görev yapmakta olan toplam 285 öğretim elemanı katılmıştır (20).

Spor ve egzersiz kuşkusuz bireylerin fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan gelişimleri için anahtar kavramlardan biri olmuştur. Günlük hayatın oluşturduğu baskı ve stresten kurtulmak için de önemli bir araç olarak kabul edilmektedir. Yoğun akademik tempunun öğrenciler için her zaman bir olumsuz duygu durumu oluşturma noktasında tehdit oluşturduğu bilinmektedir.

Bu olumsuz duygu durumundan kurtulmak isteyen öğrencilerde sportif aktivitelere katılım ile kendilerine bir çıkış noktası aramaktadırlar. Dolayısı ile öğrencilerin spora katılımı ve spora katılım güdülenmeleri araştırmacılar için ilgi çekici bir çalışma alanı oluşturmuş ve son yıllarda bu bağlamda birçok akademik çalışma yapılmıştır.

Ekmekçi ve arkadaşlarının yaptıkları çalışma da üniversite öğrencilerinin spora bakış açılarının ve spora katılım güdülerinin belirlenmesi isimli çalışmaya Pamukkale Üniversitesi'nde öğrenim gören ve seçmeli beden eğitimi dersi alan 251 erkek ve 158 kız toplam 409 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır (21).

Şirin, futbolcu kızların (12-15 yaş) spora katılım motivasyonlarının belirlenmesi adlı çalışmaya Ankara ilinde 15-31 Mayıs 2006 tarihleri arasında Ankara ili Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı Beden Eğitimi, Spor ve İzcilik Dairesi Başkanlığı tarafından ilgili yaş grubunda ilk defa düzenlenen 'Kızlar Yeşil Sahada' projesine katılan 285 İlköğretim II. kademesinde yer alan kız futbol oyuncusu gönüllü olarak katılmıştır (22).

Şirin, Çağlayan ve Çetin yaptıkları çalışma da spor yapan lise öğrencilerinin spora katılım motivasyonlarına etki eden faktörlerin belirlenmesi çalışmasına 2006–2007 eğitim-öğretim yılında, Osmaniye ilinde ders dışı okullar arası spor faaliyetlerine katılan 1156 kız ve erkek sporcu öğrenci oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemi ise farklı branşlarda okullarını temsil eden ve müsabakalara katılmış 270 sporcu öğrenciden oluşmuştur (23).

Sarıkol, Öçalan ve Öztürk çalışmalarında Türk silahlı kuvvetleri bünyesinde yer alan subay, astsubay ve uzman erbaşların fiziksel aktivitelere katılım motivasyonlarını belirlemeyi amaçlamışlardır (24).

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Tükenmişlik

#### 2.1.1. Tükenmişlik kavramı ve tanımı

Tükenmişlik kavram olarak 1974 yılında Freudenberger tarafından tanımlanmış ve son 20 yıldır farklı sektörlerde birçok araştırma yapılmıştır. Freudenberger, tükenmişliği “başarısızlık, yıpranma, enerji ve güç azalması veya kişinin iç kaynakları üzerinde, karşılanamayan talepler neticesinde, oluşan bir tükenme durumu” olarak ifade etmiştir (25).

Chernissise tükenmişliği, “insanın aşırı stres ya da doyumsuzluğa yaptığı işten soğuma biçiminde gösterdiği bir tepki” diye tanımlar ve aşırı bağlılığın sonucu olarak ortaya çıkan bir rahatsızlık olarak görür (26).

Shirom tükenmişliği, kişisel düzeyde olumsuz duygusal bir yaşantıyı içeren, kronik ve sürekli yaşanan bir duygu ile temellenen, bir olgu olarak kabul etmektedir (27).

Tükenme sözlük anlamına göre, çok sıkıntı çekmek, yorulmak, çok hırpalanmak, yılgın bir duruma gelmek, çok üzülme olarak tanımlanır (28).

Piko'ya göre tükenmişlik, “bir stres sendromudur. Fiziksel, zihinsel ve duygusal bitkinlik halidir” (29 ).

En çok bilinen tükenmişlik tanımlaması, Maslach ve Jacksonun ortaya attığı üç boyutlu modeldir. Maslach ve Jackson tükenmişliği ifade ederken duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı yetersizliğine ilişkin duyguları üç farklı boyutta ele almışlardır (30).

Duygusal tükenme, genellikle kişilerin diğer insanlar ile ilişkilerinde ve diğer insanlara olan destek durumunda aşırıya kaçma ve bununla birlikte psikolojik ve duygusal olarak yıpranma durumudur. Kişileri bir eşya veya nesne gözüyle algılama durumunda olma ise duyarsızlaşma olarak tanımlanırken, bireylerin uğraştıkları alanda devamlı olarak başarısız olma ve başarısız kalma durumunda hissetmeleri de üçüncü boyut ve kişisel başarı hissi olarak tanımlanmıştır (31).

### **2.1.2.Duygusal tükenme**

İş görenlerin kendilerini bitkin, fiziksel olarak yorgun, duygusal açıdan aşırı yıpranmış görmeleri olarak tanımlanır (32).

Enerji yoksunluğu ve kişinin duygusal kaynaklarının azaldığı ve bittiği hissine kapılması şeklinde meydana gelir. Bu hissiyatta olan iş gören, ortaya koyduğu hizmetin önceden olduğu gibi daha fedakâr ve sorumluluk sahibi şeklinde olmadığını düşünür. Gerginlik ve engellenme duygularıyla yüklü olan birey için ertesi gün yeniden işe gitme zorunluluğu büyük bir kaygı kaynağı oluşturur (33).

Bu durumdaki bireyler, yeni bir güne başlayabilmek için gerekli enerjiyi kendilerinde hissetmezler. Duygusal kaynakları tamamen tükenmiştir. Duygusal rezervleri yeniden doldurmak için yeni kaynak bulmakta problem yaşarlar (34).

### **2.1.3.Duyarsızlaşma**

Bireyin çalıştığı kurumda kendisine yönelik oluşturulan olumsuz, sıcak olmayan tutum, tükenmişlik sendromunun duyarsızlaşma alt boyutunu oluşturur. Duyarsızlaşma ile birlikte iş ortamındaki birey, çalışma arkadaşlarına da hoş olmayan agresif ve soğuk tavırlar sergiler, ikili ilişkiler bozulur ve mutsuzluk ortamı yaşanır (35).

Hizmet sektöründeki iş görenlerin hizmet sundukları müşteri/bireylere nesne gibi yaklaşımda buldukları bilinmektedir. Bu durumdaki iş görenler, etkileşim içinde oldukları bireylere ve çalıştıkları kuruma mesafeli, soğuk, umursamaz ve alaycı bir tavırla yaklaşırlar. Küçültücü bir dil kullanma, insanları kategorize etme, katı kurallara göre iş yapma ve diğer insanlardan kötülük geleceğini sanma, duyarsızlaşmanın diğer belirtileri olarak görülür (33).

Duyarsızlaşma içindeki birey, diğer insanların yardımlarına da mesafeli kalarak, yalnız kalma isteğinde bulunur (34).

### **2.1.4. Düşük kişisel başarı hissi**

Bireyin kendisi ve diğer insanlar hakkında geliştirdiği olumsuz düşünme yapısı, bireyin kendini kötü hissetmesine ve belli bir zamandan sonra da yaptığı işte başarısız hissetmesine yol açar ve tükenmişliğin son boyutu olan düşük kişisel başarı hissi meydana gelir. İşinde gelişme kaydetmediğini, hatta gerilediğini düşünen bu tür kişiler kendilerini suçlu



hisseder ve verdikleri emeğin faydasız olacağına inanırlar. Sonuçta kişi kendisine olan saygısını kaybedip, depresyona dahi girebilir.

Sonuç olarak Maslach'ın modeline göre "tükenmişlik" duygusal tükenme ile duyarsızlaşmanın artması, kişisel başarı duygusunun azalması sonucu ortaya çıkmaktadır (36).

## 2.2. Tükenmişliğin Nedenleri ve Etki Eden Faktörler

Çevresel etmenler ve kişisel faktörler tükenmişlikte önemli rol oynarlar. Öğretmenlerdeki tükenmişliğin sebepleri genelde; çalışma ortamı/okul, yaş, eğitim durumu, deneyim, işten tatminsizlik, işten uzaklaşma ve soğuma, zorlayıcı, yıpratıcı öğrenciler, düşük maaş (37), öğrencinin olumsuz yönde değişmesi ve toplumun eğitime olan tutumu, yönetimde ortak karar almamak, iş ortamı ya da iş değiştirme isteği ile geniş problem yükü olarak görülmektedir (38). Bazı çalışmalarda ise bireysel ve kurumsal nedenlerin tükenmişliğe neden olduğunu ortaya koymaktadır (31).

Tükenmişliğin kişisel nedenlerinden bazıları;

**a) Yaş:** yapılan çalışmalarda yaş ve tükenmişlik arasında bir ilişki olduğu; bu ilişkiye göre gençlerin yaşı ileri olanlara göre daha fazla tükenme yaşadıkları yönündedir (39). Bu durum; gençlerin yaşları itibari ile daha fazla beklenti içinde olmaları şeklinde açıklanmaktadır. (40).

**b) Cinsiyet:** Tükenme sendromu ve cinsiyet arasındaki ilişkide yapılan araştırmalara göre tam bir netlik ortada bulunmamaktadır (41).

Maslach ve Jackson (1985) hizmet sektörüne yönelik yaptıkları çalışmada kadınların erkeklere göre daha fazla duygusal tükenme yaşadıklarını ortaya koymuşlardır. İde'nin çalışmasında cinsiyete göre, bayanların duygusal tükenme ve kişisel başarı alt boyutunda tükenmeyi erkek öğretmenlere oranla daha fazla yaşadığı görülürken duyarsızlaşma boyutunda erkek öğretmenlerin daha fazla yaşadığı, bayanların hiç yaşamadığı görülmüştür (42).

**c) Medeni Durum:** Medeni durum ile tükenmişlik düzeyi arasında anlamlı ilişki olduğunu bulgulayan çalışmalar literatürde mevcuttur ve bekârların tükenme düzeylerinin evlilerden daha yüksek olduğuna dair çalışmalar vardır (43).

**d) Eğitim:** Maslach, eğitim ile tükenmişlik arasındaki ilişkiyi, üniversiteyi bırakmış veya hiç üniversiteye başlamamış iş görenlerin daha az tükenmişlik sendromuna maruz

kaldıklarını, lisans mezunlarının ise yüksek lisans mezunlarına göre daha fazla duyarsızlaşma, daha az kişisel başarı ve daha çok duygusal tükenme içinde olduklarını ortaya koymuştur (44).

**e) Rol Çelişkisi:** Öğretmenler, öğrencilerinin, velilerin ve yöneticilerin talepleri ile uğraşırken çok çelişki içinde olabilir. Bu durum öğretmenlerin birden fazla rol almaları gerektiği ile ilişkilidir. Örneğin; iyi bir anne-baba, iyi bir hayat arkadaşı olmayı da istemekte zaman azlığından dolayı problem yaşamaktadır. Ve zaman yetersizliği ya da zamanı yönetememe duygusu ile karşı karşıya kalınabiliyor (38).

**f) Beklentiler:** İş görenlerin meslekleri, kurumları, kişisel özellikleri ile alakalı gerçeklikten uzak beklentileri onların tükenme yaşamaları için etken olabilir (45).

**g) Çevresel Faktörler:**

Yapılan araştırmalarda tükenmişliğe neden olan çevresel faktörlerden bazıları;

- Fazla iş yükü ve dinlenme zamanlarının yetersizliği,
- İhtiyaçların bazı sebeplerden dolayı giderilmemesi,
- Yöneticilerin yetersizliği, denetim yetersizliği,
- Yetersiz uzman eğitimi ve yönlendirme,
- Yaptığı işi kontrol etme ya da etkileme duygusundan yoksun olma,
- Çalışanlar arasında destek ve sosyal ilişkilerin olmaması,
- Aşırı zor ve yoğun iş ortamı,
- İş yükü, iş ilişkileri,
- Rol karmaşası, rol belirsizliği,
- Mesleki kıdem,
- Sosyal desteklerin yetersiz olması,
- Mesleğin tanımının açık bir biçimde yapılmamış olması,
- Yönetime ilişkin sorunlar, ekonomik sorunlar,
- İşyerinin fiziksel koşulları (yüksek ses, kasvetli veya monoton bir görsel düzenleme)
- Çalışma saatlerinin fazlalığı,
- Terfi fırsatlarının yetersizliği,

- Yönetimsel baskı,
- Yetersiz ücret,
- Kurum içinde kararlara katılamama,
- Ailesel ve toplumsal nedenler gibi çok sayıda faktör sıralanabilir.

### **2.3. Tükenmişliğin Evreleri**

Birçok araştırmacı tükenmişliği farklı evrelerde değerlendirmiştir. Bunun çıkış noktası olarak; kişilerin durum ve şartlara tolerans seviyelerinin farklılığıdır. Genel olarak tükenmişlik 4 evre ile açıklanabilir (44).

#### **I. Evre: Sevk ve Coşku Evresi (Enthusiasm):**

Beklentinin yüksek olduğu, bu beklentileri karşılamak için coşku ve enerjinin yüksek olduğu bir dönemdir. Ancak beklentiler gerçekçi olmayan düzeydedir. Gerçekçi olmayan hedeflere ulaşmak için kişi zor şartlara uyum sağlama çabasındadır.

#### **II. Evre: Durağanlaşma Evresi (Stagnation):**

Gerçekçi olmayan bir önceki evredeki hedeflere varmak için çekilen sıkıntılar kendini göstermeye başlar ve sıkıntılar gittikçe artar. Umutlarda, coşkuda ve enerji de azalma oluşur.

#### **III. Evre: Engellenme Evresi (Frustration):**

Sistem ve olumsuz çalışma hayatının gerçekleri ile yüzleşen kişi, yoğun bir engellenmişlik hissine kapılır, kendini geri çekme ve kaçınma davranışları gösterir.

#### **IV. Evre: Umursamazlık Evresi (Apathy):**

İşin artık mecburiyetten yapıldığı işe karşı olumlu duyguların beslenmediği, görev ile ilgili stres ve olumsuz düşünceler ile birlikte kaygılanmanın yüksek olduğu dönemdir(46).

### **2.4. Tükenmişlik Belirtileri**

Tükenmişlik ile ilgili belirtiler psikolojik, fiziksel ve davranış olarak 3 boyut olarak incelenmektedir (47).

#### **2.4.1. Fiziksel Belirtiler**

Fiziksel belirtileri su şekilde gruplandırmışlardır:

- Yorgunluk ve bitkinlik hissi
- Uyuşukluk
- Sık sık bas ağrısı
- Uykusuzluk
- Mide, bağırsak hastalıkları
- Solunum güçlüğü, kısa nefes almalar
- Kilo kaybı
- Genel ağrı ve sızılar
- Yüksek kolesterol
- Koroner kalp hastalığı insidansının artışı
- Hastalıklara sık yakalanma eğilimi
- Deri şikâyetleri (deride kabartı ve kızarıklıklar)
- Genel ağrı ve sızılar
- Çok sık görülen soğuk algınlığı ve grip

#### **2.4.2. Davranışsal Belirtiler**

- Çabuk öfkelenme
- İşe gitmeyi istemeyiş, hatta nefret etme
- Alınan olma ve takdir edilmediğini düşünme
- İş doyumsuzluğu, işe geç kalma ve işe devamsızlık
- İlaç, alkol ve tütün v.s almaya eğilim ya da almada artış
- Evlilik, aile çatışması ile aile ve arkadaşlardan uzaklaşma
- Suçluluk hissi
- Çaresizlik, kolay ağlama, dikkat dağınıklığı
- Unutkanlık, hareketli olmayış
- Rol çatışması
- İçer kapanma, insanlardan uzaklaşma

- Kuruma yönelik ilginin kaybı
- Benlik imajı, emosyonel durumdaki dalgalanmalardan etkilenerek negatif yönde değişmeye başlama
- Başarısızlık hissi
- Çalışmaya yönelmede direnç
- Arkadaşlarla iş konusunda tartışmaktan kaçınma
- Hizmet verilen kişilere tek tip davranma, küçümseme ve alay etme, düşüncede katılık, değişime direnç.

### **2.4.3. Psikolojik Belirtiler**

- Diğer insanları eleştirme
- İlgisizlik
- Özgüvende azalma
- Kendi kendine zihinsel uğraş içinde olma
- Yansıtma
- Hayal kırıklığı
- İç sıkıntısı
- Depresyon
- Yalnızlık
- Çaresizlik
- Endişe
- Umutsuzluk
- Alınganlık
- Engellenmişlik
- İntihar
- Aile içi sorunlarda artış
- Uyku düzensizliği

Tükenmişlikte duygular ve davranışlarla ilgili belirtiler daha önce ortaya çıkmakta ve daha kolay tanınmaktadır (47).

## **2.5. Tükenmişliğin Sonuçları**

Tükenmişliğin sonuçları ile ilgilenen araştırmacıların birçoğu tükenmişliğin fiziksel, duygusal ve mental yönlerinin birbiri ile ilişkili olduğunu savunmaktadır (31). Ayrıca birlikte çalıştığı iş arkadaşı, müşteriler ile arkadaş çevresi ve ailevi ilişkilerde tükenmişlik sendromu tarafından etkilenen diğer alanlar olarak görülmektedir. Tükenmişlik sendromunun etkisinin artması ile birlikte düzeyi arttıkça içe kapanma, sabırsızlık, huysuzluk, hoşgörüsüzlük eğilimleri artmakta ve iş ortamından daha fazla uzaklaşmak adına molalar ve dinlenme araları uzatılmaktadır. Mesleki roller ile ailedeki rol arasındaki karmaşadan dolayı kişi, evinde aile bireylerine müşterilerine davrandığı gibi davranma eğilimindedir. Sonuçta hem iş, hem de aile ortamında bozulmalar sıklaşmaya başlar (33).

Tükenme sendromundan kurtulmak isteyen kişiler zamanla bir takım yasaklı ve sağlığa zararlı maddelere (içki ve sigara vb) başvururlar ve giderek bağımlı hale gelirler. Bununla birlikte devamsızlık, işi bırakma, performansta düşme ise bu sendromun örgüt içinde verdiği zararlar arasındadır (45).

## **2.6. Tükenmişliğe Karşı Yapılabilecekler**

Tükenmişliği ortadan kaldırmak ya da etkisini azaltmak, mücadelenin bireysel ve örgütsel tabanda olmasıdır. Mümkünse tükenmenin ortaya çıkmasına neden olan faktörleri ortadan kaldırmak, olmuyorsa tükenmenin ilk evreden erken zamanda fark edilerek müdahale etmektir (48). Tükenmişlik sendromunda kişi en çok güçlü olmaya ve inançlı olmaya ihtiyaç duymaktadır. Bireyin bu amaçla öncelikle düşünce yapısını, hayata bakış açısını ve değerler sistemini ve bu sistemdeki sıralamayı gözden geçirmesi gerekir. “Her şey benim kontrolümde olsun, mükemmel olursam kontrolü ele alabilirim, başkalarını memnun etmek zorundayım, insanları incitmemem gerekir, herkes beni sevsin” gibi temelsiz ve otomatik düşüncelerin, olumsuz algıların farkına varılması ve düşünceler yeniden yapılandırılmalıdır. Kişisel olarak tükenme sendromundan çıkmak ya da bu sendromu yönetebilmek için aşağıdaki yollar izlenmelidir (46);

- Yapılacak işe başlamadan, işin risk ve handikaplarının bilinmesi.

- Tükenme kavramının ne olduğu ve nasıl meydana geldiği konusunda önceden bilgi sahibi olmak.

- Bir zorluk ve sıkıntı ile karşılaşıldığında özellikle duygusal açıdan yardım talep etmeye yönlendirilme ve bilinçlendirilme

- Kişinin bir insan olarak yapabileceği ya da üstesinden gelebileceği kadar sorumluluk almasının sağlanması.

- Kişinin yerine getirdiği görevde sınırlılıklarını bilmesi ve bu sınırlar içerisinde görevini yerine getirmesi, ayrıca işi icabı kendi görev sorumlulukları dışında talep edilen işlerde ise durumu kibarca anlatması ve haddinden fazla yükün altına girmemesi.

- İş yaşantısı dışında kalan zamanlarında bireyin sosyal, kültürel ya da daha farklı alanlarda aktiveye katılmalarının sağlanması

- Dinlenme araları ve tatil zamanlarında çalışmak değil tam olarak o zamanlarda gereken davranışları ortaya koymak çok önemlidir.

- Monotonluktan uzak bir iş hayatı için rutinlerden kaçınmak

- İş çıkışı rahatlatıcı aktivitelerde bulunmak son derece yararlıdır. Özellikle fiziksel boşalım sağlayan spor aktiviteleri yararlıdır.

- Rahatlamak aslında bazen iyi anları anımsamak kadar basittir.

- Nefes alma, gevşeme teknikleri, meditasyon yapılabilir.

- Ev içerisinde sakinleşip dinlenebilecek rahatlama köşesi oluşturulabilir (46).

Genel olarak tükenmişliğin tedavisi değişim ve yenilenme duygusunu ortaya çıkarmaktadır. Tatil yapmak, günlük fiziksel faaliyetler, masaj ya da yoga gibi terapiler, serbest zaman etkinliklerinde farklılık ve yoğun stresin azaltılması için profesyonel rehberlik hizmeti destekleyici olabilmektedir (49). Tükenmişliği daha az hissetmenin diğer yolu ise iş yaşamı ile iş dışı zaman arasında bir denge kurarak, iş dışı zamanın ihmal edilmeden sosyal hayat içerisinde kaliteli geçirilmesidir. Stres ve tükenmişliğin azalmasında katkıda bulunacak faktörlerden birisi egzersiz yapmaktır. Egzersiz yapmak fiziksel sağlık kadar zihinsel sağlık için de iyidir. Yürümek, koşmak, ağırlık kaldırmak ve tenis oynamak gibi günlük egzersizler olumlu bir benlik imajı sağlar. Kişi egzersize katıldığında kendini mutlu hisseder ve kendisi için özel ve güzel bir deneyim yaşadığının farkına varır (49).

## 2.7. Akademik Tükenmişlik

İş gören olmamalarına rağmen, öğrencilik faaliyetindeki süreklilik ve bir takım sorumluluk ve görev/ödev gibi beklentilerin karşılanma isteği gibi sebeplerden dolayı öğrencilik bir "iş" gibi görülebilmektedir (2). Erturgut ve Soyşekerci öğrencilerin diğer öğrenci arkadaşları ve eğitimin diğer insan unsurları ile kurdukları iletişim, verilen görev ve sorumluluklar öğrencilerin yorucu ve stresli bir ortamda olmalarına neden olduğunu ifade etmektedirler (50). Aypay ve Eryılmaz ise, akademik tükenmişliği okulun ve genel olarak eğitim yaşantısının "aşırı" beklentilerinin öğrencileri duygusal, bilişsel ve bedensel olarak yıpratarak, bitkin düşürecek hale getirmesi olarak açıklamaktadırlar (51).

McCarthy, Pretty ve Catano, Yang ve Farn, Salmelo-Aro ve arkadaşlarına göre akademik tükenmişlikle birlikte, öğrencide okul ve okul faaliyetlerine katılmada isteksizlik, arkadaş ilişkilerinde zayıf ilişki, duygusal ve sosyal açıdan okula karşı olumsuz tavır gösterme ile birlikte akademik performansta da düşme meydana gelmektedir (5,6,52).

## 2.8. GÜDÜ (Motivasyon) ve GÜDÜLENME Kavramları

Güdülenme sözcüğü Latin kökenli bir sözcük olup "harekete geçme" anlamına gelmektedir (53). **Güdülenme** davranışı harekete geçiren ve yönlendiren bir istek veya arzu olarak da tanımlanmıştır (54,55). Diğer bir deyişle, güdülenme istekleri, arzuları, gereksinimleri, dürtüleri ve ilgileri kapsayan genel bir kavramdır. Açlık, susuzluk, cinsellik gibi fizyolojik kökenli güdülere **dürtü** denir (56).

İnsanlara özgü başarıma isteği gibi dürtülere de **ihtiyaç** denir. Güdüler organizmayı uyarır ve faaliyete geçirir, organizmanın davranışını belirli bir amaca doğru yöneltir. Organizmanın davranışında bu iki özellik gözlemlendiği zaman organizmanın **güdülenmiş** olduğu söylenir (56).

İnsan davranışlarının analizi ve nedenleri üzerine odaklanan psikoloji bilimi, bireyin belirli bir noktaya doğru hareket etmesi ve bu hareketi sürdürmesi gibi süreçlerde güdü kavramının etkili olduğu ifade edilmektedir. Güdü bir davranışı tetikleyen ve bu davranışın yön ve devamlılığını ortaya koyan içsel bir güç olarak kabul edilmiştir. Özkalp bireyin bir davranışının belirli bir yön ve hedefe doğru, süreklilik arz ederek seyretmesi durumunda bu davranışın güdülenmiş bir davranış olacağını ifade etmektedir (56).



Hedef belirlemeyi temel alan güdülenme, bilişsel bir kıyaslama işlemi içermektedir. Kendi kendine tatmini, benimsenen hedeflerin eşleştirilmesi şartına bağlayarak, insanlar davranışlarına yön verir ve hedeflerini yerine getirene kadar çabalarının devamı için teşvikler oluşturur (57).

Güdülenme, davranışın altında yatan nedenler olarak tanımlanabilir. Bu nedenler temel ihtiyaçları (örnek: yemek, su, vb...) bir hedefi, var oluşu, olumlu veya olumsuz olarak görülen, arzulanan bir ideali (örnek: Acının olduğu bir durumdan kurtulma idealini) içerebilir. Bu nedenler fedakârlık veya inanç gibi daha soyut kavramları da içerebilir. Güdülenmiş ve güdülenmemiş davranış arasındaki farkı belirlemek her zaman için kolay olmamakla birlikte, belirli bir yöne sahip olan ve belirlenen amaca ulaşmak için gerekli enerji ve güç potansiyelini barındıran davranışın güdülenmiş bir davranış olduğu söylenebilir (58).

Güdülenme ile ilgili olarak geçmiş literatür ve tarihsel yaklaşım temelinde 3 ilke ön plana çıkmaktadır. Bu 3 ilke hedonist haz, bilişsel ihtiyaç ve holistik büyüme ilkesidir. Güdülenme alanındaki araştırmalara bakıldığında ağırlıklı olarak araştırmacılar hedonist haz ilkesini benimsemiştir. Bu ilkeye göre organizmanın eylem organizasyonu hazza yöneliktir ve davranışın amacı haz duyarak gerilimi düşürmektir. Dürtü kuramları, içgüdü kuramları ve homoestazi kuramları bu grup içerisinde yer almaktadır. Davranışçı kuramlar hedonizmi farklı şekilde değerlendirmiş, çevresel uyarıların acı verici ve haz verici olmalarının öğrenmenin insan tepkilerini düzenlediğini ileri sürmüşlerdir.

Bu yaklaşıma göre, insan davranışları yaklaşma ve kaçınma olarak şekillenmektedir (59). Bilişsel güdü kuramcıları bilginin işlenmesi ve bilgi işleme modelleri üzerinde yoğunlaşmışlardır. Bilişsel güdü kuramcılarına göre insanoğlu çevresi ve kendisini tanıma ve keşfetme yolunda bilgi toplama çabasında olan ve bu süreçteki yaşantılara göre davranışlarını şekillendiren bir canlı olarak tanımlanmıştır. Bu kuram araştırmacılarına göre insan, bilgi sahibi olduktan sonra sahip olduğu bilgiyi organize ederek kendi iç gerilimini azaltır. Bunun sonucunda da insanın kendisi ve çevresi hakkındaki bilgileri, davranışlarını etkileyerek yön verir. Holistik kuramlar ise insanın kendisini gerçekleştirmeye çalışan ve kendisi olmak isteyen bir varlık olduğunu vurgular. Bu kuramlara göre temel güdülenme kaynağı insanın büyüme, kendisi olma isteğidir ve bu istek yaşam boyu davranışlara yön vermektedir (60).

## **2.9. Güdüleri Sınıflandırılması**

### **2.9.1 İçsel Güdüler (Motivasyon)**

Kişinin kendi içinden gelen, dışsal bir araç kullanmadan kendini motive etme durumuna içsel motivasyon denir. İçsel güdü araçları, doğrudan görevin özü yapısı ile ilgilidir. Bunlar; Dikkat çeken ve kolay olmayan iş, işte kendi başına karar verebilme, işin iş gören tarafından ehemmiyeti, işe katılım, sorumluluk alma, farklılık, yaratıcılık, iş görenin kişisel beceri ve özelliklerini sunabilme fırsatı, iş görenin doğru davranış sonrasında geri bildirim faktörleri içerir (61).

İçsel motivasyon (Intrinsic Motivation) kısaca, kişinin kendi kendisini motive etmesidir. İçsel olarak motive olmuş insanlar becerikli olmak için içsel açlığa sahip bulunmaktadır. Bu insanlar başarılı olmak için kendilerini yönetebilme özelliğini taşımaktadırlar (62).

İçsel motivasyonun iki aşaması vardır:

1. Zihinsel; kişinin nereye gideceğini aklında oluşturması, kavramasıdır.
2. Fiziksel; kişinin varmak istediği yöne doğru harekete geçmesidir (63).

### **2.9.2. Dışsal Güdüler (Motivasyon)**

Dışsal güdü araçlarının iki boyutu bulunmaktadır. Birinci boyut yardıma yatkın olmak, arkadaşlık, işyerindeki arkadaşlarının ve kurumdaki üst yönetimin desteği v.b sosyal güdü araçları ile ilişkilidir. İkinci boyut ise kişinin iş ortamındaki performansını arttırması için örgütün kişiye sunduğu imknlar ile ilişkilidir. cret dağılımındaki adalet, yıllık izin, yükselme, terfi etme olanağı gibi somut araçlardır (61).

## **2.10. Güdülenme Kuramları**

Güdülenme kuramları mekaniktik görüşten, sosyal ve bilişsel görüşe doğru devam eden bir süreç olarak görülmektedir. Geleneksel kuramlar olarak tanımlanan determinist ve mekaniktik kuramlar insanları psikolojik güdüler ve ihtiyaçlar yoluyla pasif veya güdülenmiş olarak görür. Organizmik kuramlar doğuştan gelen ihtiyaçları kabul eder ancak, sosyal çevrenin de organizma üzerinde etkili olduğunu da ortaya koymaktadır. Bilişsel teoriler ise,

insanı başarı ortamlarının subjektif (öznel olarak) yorumlanmasıyla aktif ve eylemi başlatan olarak görür (64).

### **2.10.1.Öz yeterlilik kuramı**

Bandura'nın öz yeterlilik kuramı, sosyal bilişsel bir teoridir. Kuram, algılanan yeterliğin (kişisel yeterlilik) ve algılanan kişisel kontrolün güdülenme ve başarıdaki rolü üzerinde durmaktadır (65).

Bandura algılanan yeterliliği, kişinin belirli durumlarda ortaya koyması beklenen davranışları ne derecede ortaya koyabildiğine yönelik kişisel yargısı şeklinde tanımlanabilmektedir (66). Kuramda geçen "yeterlilik" ifadesi, kişinin verilen bilgileri üretmek için gerekli olan eylemi sergilemek ve tasarlamak için kapasitesine olan inancını anlatmaktadır. Diğer bir deyişle, yeterlilik, verilen bilgileri üretmek için gerekli davranışı organize edebilme ve yürütebilmek için, kişinin yeteneğine olan inancı olarak tanımlanmıştır. Bu yetenekler sadece fiziksel performansı sergilemeyi değil (örneğin, basketbolda sıçrayarak atış yapabilme yeteneği), aynı zamanda bilgiyi işleme, duyuşsal durumlar ve değişen çevresel koşullara da ayak uydurmayı içermektedir. Örneğin, sporcu antrenmanda başarılı bir şekilde atış yapabilme yeteneğine sahip olduğuna inanabilir, fakat atış hakkındaki yeterliliği yarışma şartlarında farklılaşabilir (67).

### **2.10.2. Algılanan yeterlilik kuramı**

White tarafından ortaya konan ve Harter tarafından geliştirilen algılanan yeterlilik kuramı, içsel güdülenmenin öncellerini ve sonuçlarını tanımlamaktadır. White tarafından genişletilip geliştirilen bu kuram, insanların sosyal ve fiziki çevresiyle etkileşim kurmak için içsel olarak güdülendiklerini ve böylece ustalık deneyimleri yaşadıklarını belirtmektedir. İnsanlar bu deneyimlerinde başarılı olduklarını düşünürlerse, sevinç ve yeterlilik duyguları yaşayacaklardır. Harter, yeterlilik güdülenmesini çok boyutlu bir yapı olarak görmüş ve bilişsel, duyuşsal ve davranışsal olarak yani algılanan yeterlilik, eğlenme ve çabayı etkilediğini belirtmiştir (67).

Harter, White'in orijinal modelini beş yönden revize etmiştir. Harter, ilk olarak yeterlilik güdülenmesinin başarı ortamlarına dayanarak değiştiğini ileri sürmüştür. Çocukların istek, merak, ilgi ve mücadele sergileme düzeyleri bakımından spor veya farklı beceriler sergilerken farklılaşacağını belirtmiştir. Kişiyne anlamlı gelen diğer bireyler (koç, arkadaş, aile

vb.) yoluyla algılanan yetenek, algılanan kontrol ve pekiştirme, başarı ortamlarında değişeceğinden Harter, White'in çok boyutlu olan genel güdülenme yapısını, farklı başarı çevrelerine göre değiştirmiştir (67). Başarma davranışını farklı yollardan açıklamak için kullanılan bu teori, kısacası insanların yetenekli ve değerli hissetmek için güdülendiklerini, ayrıca bu hislerin güdülenmek için de gerekli olduğunu öne sürmektedir (68).

Algılanan yeterlilik ile güdülenme arasında da kuram çerçevesinde bir ilişkinin olduğu vurgulanır. Algılanan yeterliliğin gelişmesinde etkin olan dışsal olaylar, kişinin kendi içinden gelen güdülenmeyi doğrudan etkileyebilmektedir. Güdülenme noktasında eksik kalan içsel olaylar, yetersizlik hissini artırır ve içsel güdülenme negatif şekilde etkilenir (69).

### **2.10.3. Hedefi Gerçekleştirme Kuramı**

Hedefi gerçekleştirme kuramı, beden eğitiminde öğrenci güdülenmesi ve akademik başarıyı anlamamızı sağlayan çok önemli bir kuramsal yaklaşımdır (70). Kuram, sosyal bilişsel bir yapıdadır ve başarının nasıl algılandığı ile yeteneğin nasıl değerlendirildiğine odaklanır (71). Ayrıca, başarma hedefleri ve algılanan güdüsel iklim, bu teorinin merkezindeki iki yapıdır (70).

Beden eğitimindeki son sosyal bilişsel yaklaşımlar, çocukların başarıya güdülenmelerinde iki farklı hedef rolünün altını çizmiştir. Bunlar görev ile öğrenme ve ego ile performans hedefleridir (72). Farklı teorisyenler farklı terminoloji kullanmalarına rağmen (ör, Nicholls'a göre görev ve ego; Ames'e göre ustalık ve performans; Dweck'e göre öğrenme ve performans hedefleri), bu iki ana hedef tipi hedefi başarma perspektifinin ana odağını oluşturmuştur. Ustalık (görev/öğrenme) hedefleri bireysel öğrenme ve gelişme yoluyla yeteneğin gösterilmesi ve gelişmesine dayanır. Bunun tersi olan performans (ego) hedeflerinde ise, diğerleri ile ilişkili olan yetenek düzeylerinin aşılması veya sergilenmesine odaklanılır. Beden eğitimi ortamlarındaki araştırmalarda genellikle ustalık hedeflerinin, içsel güdülenmeyi içeren, çabanın başarıya neden olduğu ve pozitif duygu gibi değişik güdüsel faktörlerle pozitif olarak ilişkili oldukları belirtilmektedir (73).

#### 2.10.4. Hür irade kuramı

Beden Eğitimi ve sporda güdülenmeyi anlamak için bir yapı olarak kullanılan Hür İrade Kuramı; Deci ve Ryan tarafından yaklaşık 30 yıl önce geliştirilmiş ve bir güdülenme teorisinden çok daha fazlası olarak yorumlanmaktadır. Hür İrade Kuramı dört mini teoriyle ilişkili bir meta-teoridir (67). Ancak son zamanlarda bir teoriden (hedef içerikleri teorisi) daha bahsedilmiş ve toplam beş mini teori tanımlanmıştır. Bunlar;

*Bilişsel değerlendirme kuramı* (Cognitive evaluation theory), sosyal bağlamın içsel güdülenme üzerindeki etkisine odaklanmaktadır.

*Organizmik bütünleşme kuramı* (Organismic integration theory), dışsal güdülenmenin gelişimine odaklanmaktadır.

*Nedensellik yönelimi kuramı* (Causality orientations theory), insanların öz belirlenmiş davranışlara yönelik eğilimlerine ve bu konuda çevreden aldıkları desteğe odaklanmaktadır.

*Hedef içerikleri kuramı* (Goal contents theory), içsel ve dışsal hedeflerin güdülenme ve iyi olma üzerindeki etkilerini anlatır.

Hür İrade Kuramı diyalektik bir yapı sağlamaktadır. Kuramın yapısını oluşturan mini teoriler, **temel psikolojik ihtiyaçlar** olarak belirir. Özellikle teori 3 evrensel ihtiyacın yani, yetenek, özerklik ve ilişkililiğin, optimal fonksiyon ve gelişim için önemli olduğunu öne sürmüştür. **Yetenek ihtiyacı**, davranışımızı algılama ihtiyacımızı yansıtır ve sosyal çevreyle etkileşimimizi yansıtır. **Özerklik ihtiyacı**, davranışımızı algılama ihtiyacı sunar ve eylemlerimizde özgür hareket etme düşüncemizin olduğunu söyler. Diğer bir deyişle, kişi hür irade duygusunu yaşamak ister. **İlişkililik isteği ise**, çevremizle olan etkileşim ihtiyacımızı algılamamızı sunar ve aitlik duygumuzu anlatır. Bu ihtiyaçlar karşılandığı ya da engellendiği zaman, sosyal ortam bireysel sonuçları yani kişisel ve sosyal gelişimi, güdülenmeyi ve iyi olmayı etkiler. Bu ihtiyaçların tatmin edildiği ortamlar optimal işlevselliği pekiştirirken, engellendiği ortamların ise işlevsel olmayan sonuçları doğurabileceği belirtilmiştir (67).

#### 2.11. Sporda güdülenme

Kişiler hayatlarına amaçlarına göre sosyal ve fizyolojik güdülerin etkisinde yön vermektedir. Son yıllarda rekabetin ve hızlı bir değişim-rekabet ortamının olduğu sporda özellikle spor psikolojisi araştırmacıları özellikle güdülenme konusuna daha fazla ilgi göstermeye başlamışlardır. Sosyal hayatımızdaki gündelik davranışlarımız bile güdülerimizin

yoğunluk ve kapsamına göre şekillenmektedir (74). Sporda güdülenme, davranışın hareket etmesini sağlayan, yön veren bir arzu olarak ifade edilebilir. Roberts, Treasure ve Conroy güdüsel süreci, başarı davranışını yönlendirmek, düzenlemek ve ona güç vermek gibi psikolojik yapılarla açıklamışlardır (60). Hagger ve Chatzisarantis ise güdülenmeyi; etkin, rehberlik eden ve kuvvetlendirici davranış periyodu olarak ifade etmişlerdir (75).

Spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalar bireylerin spora başlama nedenleri, sportif faaliyeti devam ettirme nedenlerinde güdülenmenin rolü ile ilişkili olarak önemli kavramsal bilgiler sunmaktadır. Güdülenme kavramına ilişkin birçok kuram ve teori ortaya atılmış ve her biri bireylerin güdülenme davranışları hakkında çeşitli sonuçlar ortaya koymuşlardır. Bu bağlamda güdülenme ve alt boyutları, güdülenmeye neden olan etkenler v.b birçok farklı sonuç ortaya çıkmıştır (60).

Spor faaliyetleri sürecinde özellikle elit sporlarda güdülenme ve uyarılma kavramları birbiri ile karıştırılmaktadır. Bir sporcu uyarılma seviyesi arttığında güdülenmiş olmaz. Antrenörün müsabaka/yarışma öncesi yapmış olduğu duygusal ve heyecanlı konuşma uyarılmışlığı artırır ama güdülenmeyi etkilemez (55).

Özetle güdülenme bireyin bir eylemde bulunmasında etkili olan içsel ve dışsal uyaran durumu olarak görülmektedir. Organizmanın dürtü ya da gereksinimlerin etkisiyle hareket etmeye hazır, amaçlı davranışta bulunması ve hedefe ulaştıktan sonra keyif alması ve rahatlamasına güdülenme denilebilir. Güdülenme, sporcuların üst düzey performans göstermesinin kilit kavramlarından biri olarak kabul edilir (76). Bu bağlamda, spor ve egzersizde güdülenme ile ilgili yapılan araştırmalarda iki başlık ön plana çıkmaktadır. Birincisi, bireylerin bir kısmı spor ve egzersiz yaparken ya da egzersiz yapmaya meyilli iken diğer kısmı ise neden spor ya da egzersiz yapmaz ya da yapma isteği duymaz. İkincisi ise, başarı güdülenmesinin ne olduğu, spora etkisi ve güdülenme stratejileridir (77).

### **2.11.1.Başarı güdüsü**

Başarı güdüsü, kişilerin en iyi sonuçlara ulaşmak için mücadele etmelerine neden olan kavram olarak tanımlanmıştır (78). Başarı güdüsü yaklaşımı, sporcu davranışlarının altında yatan nedenin güdüler olduğunu görmektedir. Bu güdü durumları, başarıya yaklaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü olarak adlandırılmaktadır. Başarıya yaklaşma güdüsü, başarılarında gururlanma veya tatmin için kapasite, başarısızlıktan kaçınma güdüsü ise, başarısızlık sonucu utanma duygusuna kapılma ya da küçük düşme kapasitesi şeklinde

tanımlanmaktadır(79).Başarıya yaklaşma güdüsünün, sporcunun rekabet ve yarışma duygusuna yakınlaşmasında etken olan içsel bir güdü olarak görülmektedir. Bu durumda kişinin kendini güçlü, güvenli, işin ehli olarak görmesi gibi değerlendirilir. Bu hissiyat ve değerlere sahip bireylerin, sahip olmayan bireylere göre daha fazla başarı ortamlarına katılma isteği olmaktadır (80).

Başarıya yaklaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü birbirinden farklı özelliklerde olan unsurlardır. Bu nedenle bir kişinin başarıya yaklaşma ve başarısızlıktan kaçınma güdüleri farklı ve bağımsız şekilde değer alabilir. Hayashi'nin, başarı güdülenmesi üzerine yapmış olduğu araştırmasında, başarısızlıktan kaçınma güdüsü ile spora katılım arasında olumsuz korelasyon, bunun yanı sıra spor ortamlarında yarışmaya katılma derecesi ile başarıya yaklaşma güdüsü puanları arasında pozitif korelasyon olduğunu ortaya koymuşlardır (81).

Başarı motivasyonu, başarısızlığa karşı direnç gösterme, verilen bir görevi yerine getirmek için son ana kadar uğraş vermektir (80).

### **2.11.2. Sporda başarı güdüsü**

Spor ortamında yer alan tüm unsurların en önemli hedeflerinden biri de sportif anlamda başarılı performanslar ortaya koymaktır. Spor ortamındaki rekabetin hızlanmasının en önemli etkenlerinden bir de sporun ulusal ve uluslararası reklam ve propaganda aracı olarak görülmesidir (82). Bu rekabette ayakta kalabilmek ve başarılı olabilmek için sporcular daha fazla motivasyon ve motive olma durumuna itilmişlerdir. Motivasyon ve başarı, motivasyon ve yüksek performans arasındaki ilişki bilindikten sonra motivasyon kavramına olan ilgi daha artmış ve bir çok araştırma yapılmıştır.

Her insan kendisini rahatsız eden ortam ve davranışlardan uzaklaşma, kendisine keyif ve mutluluk veren ortam ve davranışlar ile beraber olmak ister. Hangi eğilim daha ağır basarsa ona yönelik motivler gözüktür. Buna göre başarı motivleri başarıya yaklaşma veya başarısızlıktan kaçınma, arkadaşlık motivleri ise itibar arama ve reddedilmekten kaçınma şeklinde ortaya çıkar (74).

Başarılı olmak isteyen bir sporcu davranışlarını bazı prensip ve kurallara göre ayarlar. Başarı güdüsünü açığa çıkaran bu davranışların iki önemli özelliği, davranışların mümkün olduğu kadar toplumun değer yargılarına uygun olması ve başkalarının gözünde itibarı yükseltmesidir. Sporcu sadece bir hedefe ulaşmaktan değil, aynı zamanda hedefe varılması

yolunda bir ilerleme yaptığının bilincine varmaktan tatmin olur. Çünkü başarı bir diğer başarıya temel oluşturur. Böyle bir duyguda olan sporcu, davranışlarını mümkün olduğu kadar kendisi için uygun bulduğu başarı seviyesinin icaplarına yaklaştırmayı ve buna uydurmaya çalışır. Her sporcunun kendisi için başarıya ulaşmada uygun bulduğu bir yeterlilik ölçüğü vardır. Bu ölçek her sporcu için farklı bir seviye gösterir. Sporcular da kendi başarı veya başarısızlıklarını bu ölçüğe göre değerlendirir. Başarılı olmak isteyen her sporcu, kendisi için bir yeterlilik ölçüğü geliştirmektedir. Sporcu kendisine koyduğu üstün başarı sınırlarını açtığına ya da bu sınırlara ulaştığında, artık başarmak için fazla gayret sarf etmeyebilir. Alt sınırlarda kaldığında ise başarı arzusu anlamını kaybedebilir. Sporcu, başarı umudu ile başarısızlık korkusu arasında kendine göre bir denge kurar. Herhangi bir spor branşında veya bir karşılaşmada düşük başarı, sporcu için yeterli olduğu halde, başka bir alanda, başka bir karşılaşmada normal bir başarı onun için başarısızlık manasına gelebilir. Yani sporcu duruma göre kendi başarı sınırlarını kendisi tayin etmektedir (83).

Sporda başarı güdüsü, diğer sporcular ile rekabeti ve yarışı kapsayabilir. Sporcunun kendi belirlediği performans çizgisi ve geleceğe yönelik umut ve beklenti düzeyi ile bunları yakalamak isterken önüne çıkması muhtemel engellerin üstesinden kendi çabaları ile aşmayı düşünebilir. Böyle bir durumda başarı güdüsü, sporcunun ihtirasları ile ilişkilidir. Ancak belirlenen standartlar bir dereceye kadar başkalarının elde ettiği başarılarla da bağlı olabilir. Bunlar sporcuya sosyo-kültürel çevre tarafından empoze edilmiş de olabilir. Çoğunlukla sporcunun birinci derecede, arkadaş ve aile çevresi sporcunun beklenti düzeyinde etkin olabilmektedir. Kendisine örnek veya rakip gösterilen sporcuların önüne geçebilen sporcu, başarısı için standartlarını kendisi seçmemiş ve koymamış ise bundan memnun olmaz, zevk almaz. Çevresi istediği için yapmış olmaktan öte bir duygu geliştirmez (83).



### 3.GEREÇ VEYÖNTEM

Bu bölümde, sırasıyla araştırmanın evrenine ve örnekleme, araştırmanın hipotezlerine, ölçme araçlarına; güvenilirlik ve geçerlilik çalışmalarına, araştırmanın varsayımlarına, araştırmanın sınırlılıklarına, araştırma verilerinin nasıl toplandığı ve değerlendirildiğine ilişkin bilgilere yer verilmektedir.

#### 3.1.Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini 2015-2106 eğitim-öğretim yılında Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesinde okuyan spor yapan öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise random yöntemle seçilmiş olan 485 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

#### 3.2. Araştırmanın Hipotezleri

Hipotez 1: Katılımcıların “akademik tükenmişlik düzeyleri” ve “spora katılım güdülenme düzeyleri” cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılık gösterir.

Hipotez 2: Katılımcıların “akademik tükenmişlik düzeyleri” ve “spora katılım güdülenme düzeyleri” ailede spor yapan var mı değişkenine göre anlamlı olarak farklılık gösterir.

Hipotez 3: Katılımcıların “akademik tükenmişlik düzeyleri” ve “spora katılım güdülenme düzeyleri” öğrenim görülen bölüm değişkenine göre anlamlı olarak farklılık gösterir.

Hipotez 4: Katılımcıların “akademik tükenmişlik düzeyleri” ve “spora katılım güdülenme düzeyleri” arasında anlamlı ilişki vardır.

#### 3.3. Veri Toplama Aracı

Çalışma üniversite öğrencilerinin *Akademik Tükenmişlik ve Spora Güdülenme* düzeylerini ortaya koymasından betimsel, model üniversite öğrencilerinin Spora Güdülenme ile Tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemesi açısından bağıntısal modeli içermektedir

Çalışmanın evrenini Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesinde farklı bölümlerde okuyan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemini ise random yöntemi ile seçilecek olan farklı bölümlerde okuyan üniversite öğrencileri oluşturacaktır.

### **3.3.1. Akademik tükenmişlik ölçeği**

Çalışmaya katılan öğrencilerin Akademik tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi için Schaufeli, Martinez, Marques-Pinto, Salanova ve Bakker tarafından geliştirilen (84) ve Türkçe uyarlaması Çarpi, Gündüz ve Gökçakan tarafından yapılmış olan Maslach Tükenmişlik Envanteri-Öğrenci Formu (MTE-ÖF) kullanılmıştır (85). Ölçek uyarlama çalışmasında 5'li likert tipinde uyarlanmış ve 16 maddeden 13 maddeye düşmüştür. Ölçek 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Madde 1, 4, 6, 9 ve 11 ortalaması Tükenme boyutunu, madde 2, 5, 7 ve 10 ortalaması Duyarsızlaşma boyutunu, madde 3, 8, 12 ve 13 ortalaması Yetenek boyutunu ölçmektedir.

### **3.3.2. Spora katılım güdüsü ölçeği**

Gill, Gross ve Huddleston tarafından geliştirilen orijinal ölçeğe (8), Türk popülasyonu için Oyar ve arkadaşları tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır (86). Ölçek 3'lü likert ve 30 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten elde edilen düşük değerler o maddenin daha önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Alt boyutlar için Cronbach's alfa iç tutarlılık katsayısı 0.61 (Beceri Gelişimi) ile 0.78 (Başarı/Statü) arasında bulunmuştur. Toplam ölçekten elde edilen iç tutarlılık ise 0.86 olarak bulunmuştur.

Araştırmanın üçüncü bölümünde ise çalışmaya katılanların demografik bilgilerinin elde edilmesi için demografik bilgi anketi kullanılmıştır.

**Tablo 1. Araştırmada Kullanılan Ölçekler.**

Ölçekler	Madde Sayısı	Tipi
Akademik Tükenmişlik Ölçeği	13	5’li Likert
Spora Katılım Güdüsü Ölçeği	30	5’li Likert
Demografik Değerlendirmeler	5	-

Araştırma, 5’li Likert tipli iki ölçek ve demografik değerlendirmelerden oluşmaktadır. Araştırmanın demografik değerlendirmeler formu, çalışanların demografik özellikleri hakkında bilgi edinmeyi amaçlayan, araştırmacı tarafından literatür incelenerek hazırlanmış bir formdur.

### **3.4. Veri Toplama Araçlarının Güvenirlik ve Geçerlik Analizleri**

Genel güvenilirlik ve alt boyutların güvenilirliği için Cronbach’s Alpha katsayısı hesaplanmıştır. Sonuçlar % 95 güven aralığında, anlamlılık  $p<0,05$  düzeyinde çift yönlü olarak değerlendirilmiştir.

#### **3.4.1. Ölçeklere ilişkin güvenilirlik analizleri**

**Tablo 2.** Akademik tükenmişlik ölçeğine ilişkin sonuç.

Cronbach's Alpha	Soru Sayısı
0.63	13

**Tablo 3.** Spora Katılım güdüsü ölçeğine ilişkin analiz sonuçları.

Cronbach's Alpha	Soru Sayısı
0.92	30

### 3.5. Araştırma Verilerinin Değerlendirilmesi

Akademik Tükenmişlik ve Spora katılım Güdüsü ölçekleri aracılığıyla toplanan veriler istatistiksel paket programı (SPSS) aracılığıyla analiz edilip sonuçlar yorumlanmıştır. Öncelikle demografik bilgiler ve diğer grup sorulara ait fikir edinilmesini sağlamak amacıyla aritmetik ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde dağılımları içeren tanımlayıcı istatistikler sunulmuştur. Bununla birlikte ikili değişkenler arasındaki farklılıklara independent t-testi, ikiden fazla gruplar için One Way-Anova testi ve değişkenler arasındaki ilişki ise pearson korelasyon testi ile incelenmiştir.



#### 4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel işlemler sonucu ortaya çıkan bulguların tablolar halinde gösterilmesi yer almaktadır.

**Tablo 4.** Çalışmaya öğrencilerin cinsiyet değişkeni tanımlayıcı analizleri

Cinsiyet	N	%
Erkek	227	53,0
Kadın	201	47,0
Toplam	428	100,0

Tablo 4’de çalışmaya katılan öğrencilerden 227 kişi (% 53) erkek, 201 kişi ( % 47) kadındır.

**Tablo 5.** Çalışmaya katılan öğrencilerin bölüm değişkeni tanımlayıcı analizleri

Bölüm	N	%
İİBF	117	27,3
Eğitim Fakültesi	96	22,4
Mühendislik Fakültesi	123	28,7
BESYO	92	21,5
Toplam	428	100,0

Tablo 5’de çalışmaya katılan öğrencilerin İİBF den katılanlar 117 kişi (% 27,3), Eğitim Fakültesinden 96 kişi (% 22,4), Mühendislik Fakültesinden 123 kişi (28,7) ve BESYO’dan 92 kişi (%21,5) şeklinde olup toplam 428 kişidir.

**Tablo 6.** Çalışmaya katılan öğrencilerin, düzenli spor yapıp yapıyor musunuz? Sorusuna vermiş oldukları yanıtların tanımlayıcı analizleri

Düzenli spor yapıyor musunuz?	N	%
Evet	164	38,3
Hayır	264	61,7
Toplam	428	100,0

Tablo 6’da çalışmaya katılan öğrencilerden 164 kişisi (% 38,3) düzenli olarak spor yaptığını ifade ederken, 264 kişi (% 61,7) kişi ise düzenli spor yapmadığını ifade etmiştir.

**Tablo 7.** Çalışmaya katılan öğrencilerin, ailenizde düzenli spor yapan var mıdır? Sorusuna vermiş oldukları yanıtların tanımlayıcı analizleri

Ailede düzenli spor yapan var mı?	N	%
Evet	135	31,5
Hayır	293	68,5
Toplam	428	100,0

Tablo 7’de çalışmaya katılan öğrencilerin ailelerinden 135 kişi (% 31,5) düzenli olarak spor yaptığını ifade ederken, kişinin ailesinden spor yapmayanların oranı 293 kişi (% 68,5) dir.

**Tablo 8.** Çalışmaya katılan öğrencilerin akademik tükenmişlik ölçeği alt boyutları ve ölçek genelinden aldıkları puanların ortalaması

	N	Minimum	Maximum	Ortalama	Standart Sapma
Tükenme	428	1,00	5,00	3,01	0,92
Duyarsızlaşma	428	1,00	5,00	3,28	0,99
Yetkinlik	428	1,25	5,00	3,02	0,57
Ölçek ortalama	428	1,08	4,50	3,10	0,63

Tablo 8’de çalışmaya katılan öğrencilerin akademik tükenmişlik ölçeğinden aldıkları puanlara bakıldığında; tükenme alt boyutu ortalaması (3,01), duyarsızlaşma alt boyutu ortalaması (3,28), yetkinlik alt boyutu ortalaması (3,02) olarak bulunurken ölçek genel ortalamasının ise (3,10) ile orta düzeyde olduğu görülmektedir.

**Tablo 9.** Çalışmaya katılan öğrencilerin spora katılım güdü ölçeği alt boyutları ve ölçek genelinden aldıkları puanların ortalaması

	N	Minimum	Maximum	Ortalama	Standart Sapma
Başarı Statü	428	1,00	3,00	2,61	0,42
Fiziksel Uygunluk / Enerji Harcama	428	1,00	3,00	2,61	0,39
Takım üyeliği	428	1,00	3,00	2,50	0,50
Arkadaş	428	1,00	3,00	2,47	0,47
Eğlence	428	1,00	3,00	2,67	0,39
Yarışma	428	1,00	3,00	2,57	0,48
Beceri Gelişimi	428	1,00	3,00	2,73	0,40
Hareket / Aktif Olma	428	1,00	3,00	2,67	0,45
Spora Katılım Güdüsü Genel Ortalama	428	1,00	3,00	2,60	0,33

Tablo 9’da çalışmaya katılan öğrencilerin spora katılım güdüsü ölçeğinden aldıkları puanlara bakıldığında en düşük ortalamanın arkadaş alt boyutunda olduğu görülürken, en yüksek puan ortalamasının ise beceri gelişimi (2,73) olduğu görülmektedir. Ayrıca ölçek genel ortalamasının ise 2,60 olduğu görülmektedir.

**Tablo 10.** Çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre tükenmişlik ve spora katılım güdüsü değerlerinin değişimi.

	Cinsiyet	N	X	SS	t	p
Başarı Statü	Kadın	227	2.66	0.44	1.067	0.28
	Erkek	258	2.62	0.41		
Takım Üyeliği	Kadın	227	2.61	0.44	0.75	0.45
	Erkek	258	2.58	0.44		
Fiziksel Uygunluk/ Enerji Harcama	Kadın	227	2.60	0.38	0.47	0.63
	Erkek	258	2.61	0.35		
Eğlence	Kadın	227	2.67	0.36	0.03	0.97
	Erkek	258	2.67	0.37		
Arkadaş	Kadın	227	2.59	0.45	0.73	0.46
	Erkek	258	2.56	0.45		
Yarışma	Kadın	227	2.67	0.43	0.06	0.94
	Erkek	258	2.67	0.41		
Aktif Olma	Kadın	227	2.65	0.45	0.11	0.91
	Erkek	258	2.64	0.47		
Beceri Gelişimi	Kadın	227	2.68	0.41	0.12	0.89
	Erkek	258	2.69	0.40		
Duyarsızlaşma	Kadın	227	3.03	0.96	2.62	0.00*
	Erkek	258	3.27	1.02		
Tükenme	Kadın	227	2.99	0.78	2.26	0.02*
	Erkek	258	3.17	0.99		
Yetkinlik	Kadın	227	3.13	0.81	1.19	0.23
	Erkek	257	3.22	0.84		
<i>Öğrenci Tükenmişlik- Ortalama</i>	Kadın	227	3.05	0.63	2.71	0.00*
	Erkek	257	3.22	0.75		
<i>Spora Katılım Güdüsü-Ortalama</i>	Kadın	227	2.64	0.34	0.38	0.70
	Erkek	258	2.63	0.30		

$p < 0.05$

Tablo 10'da çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre tükenmişlik ve spora katılım güdüsü ortalamaları arasındaki farklılıklar verilmiştir. Buna göre duyarsızlaşma, tükenme ve toplam tükenmişlik boyutlarında cinsiyetler arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Kadınların daha düşük değerlere sahip olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 11.** Çalışmaya katılan öğrencilerin tükenmişlik ve spora katılım güdüsü değerlerinin Ailede düzenli spor yapan var mı? Sorusuna göre değişimini gösteren tablo.

	Ailede spor yapan var mı?	N	x	Standart Sapma	t	p
Başarı/ Statü	Evet	183	2.69	0.43	2.19	0.02*
	Hayır	302	2.60	0.42		
Takım Üyeliği	Evet	183	2.61	0.43	0.51	0.60
	Hayır	302	2.59	0.44		
Fiziksel uygunluk/ Enerji Harcama	Evet	183	2.66	0.35	2.59	0.01*
	Hayır	302	2.57	0.37		
Eğlence	Evet	183	2.70	0.37	1.21	0.22
	Hayır	302	2.66	0.36		
Arkadaş	Evet	183	2.59	0.44	0.81	0.41
	Hayır	302	2.56	0.45		
Yarışma	Evet	183	2.70	0.40	1.33	0.18
	Hayır	302	2.65	0.43		
Aktif olma	Evet	183	2.70	0.45	2.02	0.04*
	Hayır	302	2.61	0.47		
Beceri Gelişimi	Evet	183	2.66	0.40	-0.81	0.41
	Hayır	302	2.70	0.40		
Duyarsızlaşma	Evet	183	2.95	0.95	-3.63	0.00*
	Hayır	302	3.29	1.00		
Tükenme	Evet	183	2.91	0.86	-3.25	0.00*
	Hayır	302	3.19	0.91		
Yetkinlik	Evet	183	3.15	0.86	-0.77	0.43
	Hayır	302	3.21	0.80		
Öğrenci Tükenmişlik-Ortalama	Evet	183	3.00	0.74	-3.44	0.00*
	Hayır	302	3.23	0.66		
Spora Katılım Güdüsü-Ortalama	Evet	183	2.66	0.32	1.57	0.11
	Hayır	302	2.62	0.32		

$p < 0.05$

Tablo-11’de çalışmaya katılan öğrencilerin Spora Katılım Güdüsü Ölçeği alt boyutlarından *Takım Üyeliği, Eğlence, Yarışma, Arkadaş Beceri Geliştirme* alt boyutlarının ailede spor yapan ya da yapmayan durumuna göre değişmediğini ortaya koyarken ( $p > 0.05$ ), *Başarı/Statü, Fiziksel Uygunluk/Enerji Harcama, Aktif Olma* alt boyutlarında ise ailede spor yapan sorusuna evet yanıtını veren öğrenciler lehine anlamlı olarak yüksek çıkmıştır ( $p < 0.05$ ). Bununla birlikte Öğrenci Tükenmişlik ölçeği alt boyutlarından Yetkinlik alt boyutunda Ailede spor yapan/yapmayan durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmazken ( $p > 0.05$ ), Tükenme ve Duyarsızlaşma alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). Yine aynı tabloda Spora Katılım Güdüsü Ölçeği-ortalama puanlarının ailede spor yapan/yapmayan durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmazken, Öğrenci Tükenmişlik Ölçeği genel ortalamasının ailede spor yapana /yapmayan durumuna göre anlamlı olarak değiştiği görülmektedir.



**Tablo 12.** Çalışmaya katılan öğrencilerin bölüm değişkenine göre Akademik Tükenmişlik düzeylerinin değişimi.

	Bölümler	N	X	SS	f	p
Tükenme	İİBF	117	3,16	0,94	3.24	0.02*
	Eğitim Fakültesi	96	3,00	0,92		
	Mühendislik Fakültesi	123	2,81	0,92		
	BESYO	92	3,11	0,88		
Duyarsızlaşma	İİBF	117	3,38	0,94	6.06	0.00*
	Eğitim Fakültesi	96	3,48	1,00		
	Mühendislik Fakültesi	123	2,97	1,03		
	BESYO	92	3,37	0,90		
Yetkinlik	İİBF	117	3,00	0,60	0.76	0.51
	Eğitim Fakültesi	96	3,06	0,53		
	Mühendislik Fakültesi	123	2,96	0,58		
	BESYO	92	3,07	0,56		
Öğrenci Tükenmişlik Ortalama	İİBF	117	3,18	0,65	5.24	0.00*
	Eğitim Fakültesi	96	3,18	0,61		
	Mühendislik Fakültesi	123	2,92	0,64		
	BESYO	92	3,18	0,55		
	Toplam	428	3,10	0,63		

$p < 0.05$

Tablo 12’de çalışmaya katılan öğrencilerin Akademik Tükenmişlik ölçeğinin genel ortalaması ve Tükenmişlik, *Duyarsızlaşma*, alt boyutları ortalamalarının okudukları bölüme göre farklılık gösterdiği görülmektedir ( $p < 0.05$ ). Post Hock Tukey testine göre hangi gruplar arasında anlamlı farklılık olduğuna bakıldığında mühendislik fakültelerinde okuyan öğrencilerin diğer bölümlerde okuyan öğrencilere göre ortalamalarının daha düşük olduğu görülmektedir.

**Tablo 13.** Çalışmaya katılan öğrencilerin Spora Katılım Güdüsü ortalamalarının bölüm değişkenine göre değişim tablosu.

Spora Katılım Güdüsü Alt Boyutlar	Bölümler	N	Ortalama	SS	f	P
Başarı Statü	İİBF	117	2,62	0,40	0.39	0.75
	Eğitim Fakültesi	96	2,62	0,44		
	Mühendislik Fakültesi	123	2,57	0,43		
	BESYO	92	2,63	0,40		
Fiziksel Uygunluk/ Enerji Harcama	İİBF	117	2,60	0,39	1.84	0.13
	Eğitim Fakültesi	96	2,58	0,42		
	Mühendislik Fakültesi	123	2,58	0,38		
	BESYO	92	2,70	0,36		
Takım Üyeliği	İİBF	117	2,51	0,49	3.22	0.02*
	Eğitim Fakültesi	96	2,50	0,53		
	Mühendislik Fakültesi	123	2,41	0,55		
	BESYO	92	2,63	0,41		
Arkadaş	İİBF	117	2,41	0,49	2.39	0.06
	Eğitim Fakültesi	96	2,49	0,47		
	Mühendislik Fakültesi	123	2,43	0,48		
	BESYO	92	2,57	0,42		
Eğlence	İİBF	117	2,70	0,37	1.41	0.23
	Eğitim Fakültesi	96	2,62	0,43		
	Mühendislik Fakültesi	123	2,71	0,40		
	BESYO	92	2,63	0,37		
Yarışma	İİBF	117	2,59	0,48	1.15	0.32
	Eğitim Fakültesi	96	2,48	0,54		
	Mühendislik Fakültesi	123	2,59	0,47		
	BESYO	92	2,59	0,43		
Beceri Gelişimi	İİBF	117	2,73	0,42	0.99	0.39
	Eğitim Fakültesi	96	2,76	0,41		
	Mühendislik Fakültesi	123	2,68	0,42		
	BESYO	92	2,76	0,33		
Hareket Aktif Olma	İİBF	117	2,64	0,46	1.15	0.32
	Eğitim Fakültesi	96	2,67	0,52		
	Mühendislik Fakültesi	123	2,65	0,41		
	BESYO	92	2,75	0,42		
Spora Katılım Güdüsü Ölçeği	İİBF	117	2,60	0,33	1.02	0.32
	Eğitim Fakültesi	96	2,59	0,39		
	Mühendislik Fakültesi	123	2,58	0,32		
	BESYO	92	2,66	0,30		
	Toplam	428	2,60	0,33		

$p < 0.05$

Tablo-13'e bakıldığında Spora Katılım Güdüsü Ölçeği alt boyutlarından takım üyeliği boyutunda öğrencilerin okudukları bölümlere göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). Hangi gruplar arasında anlamlı fark olduğunu görmek için yapılan Post Hock Tukey testi sonuçlarına göre ise, BESYO da okuyan öğrencilerin takım üyeliği alt boyutunda ortalama puanlarının Mühendislik Fakültelerinde okuyan öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek çıkmıştır. Arkadaş, Fiziksel Uygunluk / Enerji Harcama, Hareket ve Aktif olma alt boyutunda anlamlı bir farklılık olmasa da BESYO da okuyan öğrencilerin ortalama puanlarının diğer bölümlerde okuyan öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 14.** Çalışmaya katılan öğrencilerin Spora Katılım Güdüsü ile Öğrenci tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki tablosu

		Spora katılım Güdüsü	Öğrenci Tükenmişlik
Spora Katılım Güdüsü	r		-0,11*
	p		0,01*
	N	428	428
Öğrenci Tükenmişlik	r	-0,11*	1
	p	0,01*	
	N	428	428

$p < 0.05$

Tablo 14'de çalışmaya katılan öğrencilerin spora katılım güduları ile akademik tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi için yapılan pearson korelasyon testinde; çalışmaya katılan öğrencilerin spora katılım güduları ile akademik tükenmişlik düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

## 5. TARTIŞMA

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin spora katılım güdeleri ile akademik tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin spora katılım güdeleri ve akademik tükenmişlik ortalama değerlerinin bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi gerçekleştirilmiştir.

Tablo 10’da cinsiyetler arasındaki farklılıklar verilmiştir. Buna göre duyarsızlaşma, tükenme ve toplam tükenmişlik boyutlarında cinsiyetler arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Kadın öğrencilerin, erkek öğrencilere göre daha düşük değerlere sahip olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmamızın sonucuna uygun olarak erkeklerin daha fazla tükenmişlik yaşadığını bildiren çalışmalar olduğu gibi (2,30,31,87), tam tersi kadınların erkeklerden daha fazla tükenmişlik yaşadıklarını ifade eden araştırmalar da bulunmaktadır (88,89). Gündüz ve arkadaşlarının üniversite öğrencileri üzerine yapmış oldukları çalışmada da katılımcıların cinsiyet değişkenine göre, gruplar arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Çalışmada yalnızca duyarsızlaşma alt boyutunda kadınların değerlerinin erkeklerinkinden daha düşük olduğu görülürken tükenme ve yetkinlik alt boyutlarında erkeklerin değerlerinin kadınlardan düşük olduğu tespit edilmiştir (90). Sucuoğlu ve Kuloğlu, Işıklar’ın yapmış oldukları çalışmalarında ise cinsiyet değişkenine göre çalışanların tükenmişlik puanları arasında bir farklılaşmanın olmadığını rapor etmişlerdir. Alan yazına bakıldığında konu ile ilgili olarak farklı sonuçların olduğu görülmektedir (91,92). Öğrencilerin okul hayatı ve sosyal hayatı birlikte değerlendirildiğinde kimi çalışmalarda kadınlar kimi çalışmalarda erkeklerin daha fazla tükenme ile karşılaştıklarını bildiren çalışmaların olması normaldir. Araştırmaların yapıldığı bölge ve bölgenin sosyo-ekonomik yapısı, kampüs ve kampüsün bulunduğu konum ve araştırmanın yapıldığı üniversitenin bulunduğu il ortaya çıkan farklılıkların sebepleri arasında yer alabilir.

Tablo 11’de çalışmaya katılan öğrencilerin spora katılım güdüsü ve tükenmişlik alt boyutları ve genel ortalamasını ailede düzenli spor yapan var mı değişkenine göre incelediğimizde spora katılım güdüsünün *başarı statüsü*, *fiziksel uygunluk/enerji harcama* ve *aktif olma* alt boyutlarında, tükenmişliğin de *duyarsızlaşma* ve *tükenme* alt boyutlarında ayrıca genel tükenmişlik puanında gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır.

Kılıcığıl'in Ankara ilinde yapmış olduğu "Sosyal Çevre-Spor İlişkisi" adlı çalışmasında, aile üyelerinin ya da çevresindeki insanların sporla ilgileniyor olması, çocuğunda spora yönelmesinde teşvik edici unsur olduğunu ve yeni bir sosyal çevre edinebileceğini belirtmiştir. Kılıcığıl'in araştırması bu çalışma ile benzer sonuçlar vermektedir. Ailede spor yapan bir ferдин olması kuşkusuz ki diğer bireyleri olumlu yönde etkileyebilir. Spor ortaya koyduğu etkileşim ve iletişim gücü ile de bir cazibe alanı oluşturabilir. Özellikle spora katılım güdüsü alt boyutlarından fiziksel uygunluk, başarı, aktif olma gibi alt boyutlarında ortaya çıkan sonuç, öğrencilerin spora katılım noktasında ailede diğer spor yapan bireylerin başarılı olma, aktif olma ve başarı durumlarını spora bağladıkları sonucu çıkabilir. Bu sonuçta bize sporun ikincil yollardan ortaya koyduğu etki gücünü ortaya koymaktadır. Kaldı ki ailede spor yapan birey ya da bireylerin var olması kuşkusuz diğer fertleri de olumlu yönde etkilemesi beklenebilir (93).

Bununla birlikte tablo 11'den anlaşılacağı üzere ailesinde spor yapan bireylerin akademik tükenmişlik ortalamalarının diğer öğrencilere göre daha düşük olduğu görülmektedir. Ailede spor yapan bireylerin var olduğu ve diğer bireylerinde bu durumdan etkilenip spor yapmaya başlamasının kişiler üzerinde olumlu etkilerinin olmasının beklenmesi normal olarak kabul edilebilir. Spor yapan ya da spor yapmaya güdülenmiş bireylerin günlük hayatın sıkıntılarında ve problemlerinden uzaklaşmaları ve rahatlama ve sosyal ilişkiler içerisinde olmaları ya da bu sürece girmelerinin bireylerin ruh halini ve duygusal durumunu olumsuzdan olumluya çevirmesi beklenebilir ki bu durum kişilerin tükenme sendromuna girmelerine engele olabilir ya da tükenme sürecinden daha az etkilenmelerine neden olabilir.

Tablo 12'de çalışmaya katılan öğrencilerin tükenmişlik ortalamalarının okudukları bölüme göre farklılık gösterdiği görülmektedir. Hangi gruplar arasında anlamlı farklılık olduğuna bakıldığında İİBF de okuyan öğrencilerin Mühendislikte okuyan öğrencilere göre tükenme ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Gündüz ve arkadaşlarının üniversite öğrencileri üzerine yapmış oldukları çalışmada fakülte/yüksekokullara göre öğrencilerin tükenme, duyarsızlaşma ve yetkinlik puan ortalamalarında anlamlı düzeyde farklılık tespit etmişlerdir. Tükenme alt ölçeğinde, Sağlık Yüksek Okulu öğrencilerinin puan ortalamaları Teknik Eğitim Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinden anlamlı düzeyde daha yüksek çıkmıştır. Duyarsızlaşma alt ölçeğinde ise; Sağlık Yüksek Okulu ve Teknik Eğitim Fakültesi

öğrencilerinin puan ortalamalarının, Fen Edebiyat Fakültesi ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinden; benzer şekilde Fen Edebiyat Fakültesi öğrencilerinin puanları da Eğitim Fakültesi öğrencilerinden anlamlı düzeyde daha yüksek çıktığı gözlenmiştir. Yetkinlik alt ölçeği için Tukey sonuçları, farkın Fen Edebiyat Fakültesi ile Teknik Eğitim Fakültesi ve Eğitim Fakültesi öğrencileri arasında olduğunu göstermiştir (90). Yine Çakıcı'nın akademisyenler üzerine yapmış olduğu yüksek lisans tezinde akademisyenlerin tükenmişlik düzeylerinin bilim dalı değişkenine göre gruplar arasında farklılık tespit etmiştir (94). Çapulcuoğlu ve Gündüz'ün lise öğrencileri üzerine yapmış oldukları çalışmada öğrencilerin okul türü değişkenine göre gruplar arasında anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Öğrencilerin öğrenim gördükleri okul türü değişkenine göre alınan puanlar değerlendirildiğinde, tükenme ve duyarsızlaşma alt ölçeklerinde Fen Lisesi, Anadolu Lisesi, Sosyal Bilimler Lisesi ve Anadolu Öğretmen Lisesi (FASÖ) öğrencilerinin en fazla tükenmişlik yaşayan grup olduğu; yetkinlik alt ölçeğinde Genel Lise (GL) öğrencilerinin kendilerinin daha yetkin gördükleri izlenmiştir (95).

Tablo 13'e bakıldığında Spora Katılım Güdüsü alt boyutlarından takım üyeliği boyutunda öğrencilerin okudukları bölümlere göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Sonuçlara göre, BESYO'da okuyan öğrencilerin takım üyeliği alt boyutunda ortalama puanlarının Mühendislik bölümlerinde okuyan öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek çıkmıştır. Arkadaş, Fiziksel Uygunluk / Enerji Harcama, Hareket ve Aktif olma alt boyutunda anlamlı bir farklılık olmasa da BESYO'da okuyan öğrencilerin ortalama puanlarının diğer bölümlerde okuyan öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. BESYO'da okuyan öğrencilerin spor geçmişi ve daha uzun süre spor yapma durumları, sportif anlamda uygulama derslerinin çok daha fazla olması gibi nedenler BESYO'da okuyan öğrenciler lehine sonuçlar çıkmasına neden olmuş olabilir. Bununla birlikte alan yazında spora katılım güdüsü ile ilgili yapılmış çalışmalarda bölüm değişkenine göre daha önceden yapılmış bir araştırma bulunmamaktadır. Yapmış olduğumuz araştırma bölüm değişkenine göre alan yazında ilk olma özelliği taşımaktadır ve daha sonraki yapılacak çalışmalara kaynak teşkil etmektedir.

Tablo 14'e bakıldığında çalışmaya katılanların Spora Katılım Güdüsü ile Öğrenci tükenmişlik düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ( $r=-0.11, p<0.05$ ). Çalışmaya katılanların spora katılım güdülerinin arttıkça akademik tükenmişlik düzeylerinin azaldığı görülmektedir Spora katılım güdüsü ile akademik tükenmişlik arasında % 11 düzeyinde zayıf, negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak bakıldığında araştırmanın temel çıkış noktası olan ve araştırmanın hipotezlerinden biri olan çalışmaya katılan öğrencilerin spora katılım güduları ile akademik tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki analizi sonucunda spora katılım güdüsü ile akademik tükenmişlik arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç özellikle eğitim-öğretim basamağının en son halkası olan üniversite öğrencileri açısından önem taşımaktadır. Özellikle hayata hazırlanma ve mesleğe yönelik tüm hazırlıkların yapıldığı en az 4 yıl süren bu süreçte beklenen öğrencilerin her anlamda hazırlanmaları ve kendilerini çok iyi yetiştirmeleridir. Dolayısı ile bu kadar önemli süreçte belki de en önemli noktalardan biri de tükenmişlik sendromu karşısında ortaya konulacak tavır ve davranıştır. Bu bağlamda bu kadar yoğun bir süreçte birçok kişinin zaman zaman maruz kaldığı tükenmişlik sendromundan kurtulmak ya da hafif bir şekilde atlama için birçok yol aranmakta olduğu da bilinmektedir. Sporun sosyal, psikolojik ve fiziksel olarak insanlara kattıkları da düşünüldüğünde özellikle tükenme hissine yakın kişiler için çok ciddi anlamda bir nevi terapi vazifesi olabileceği düşünülebilir. Bu noktadan hareketle çalışmanın sonuçlarından anlaşılacağı üzere spora katılım güdüsünün öğrenci tükenmişliğinde zayıfta olsa bir etkisinin olması özellikle eğitim yöneticileri tarafından önemli bir veri olarak kabul edilebilir. Araştırmanın bulguları, sonuçları ve araştırmacının araştırma özelinde elde ettiği deneyimler göz önünde bulundurulduğunda;

Araştırmanın farklı üniversiteler de daha geniş örneklem grupları ile yapılması,

Araştırmanın akademik tükenmişlik ve spora katılım güdüsü dışında daha farklı değişkenler ile birlikte yapılması,

Üniversitelerin kampüs alanı içerisinde spor ya da fiziksel aktivite yapmayı cazip hale getirecek kampüs içi spor alanları ve fiziksel aktivite alanları oluşturması ve öğrencileri bu alanlara çekmek için çeşitli organizasyonlar yapması-yaptırması,

Akademisyenlerin öğrencilerin akademik yüklerini geniş zamana yaymak ve zaman yönetimi konusunda öğrencilere informal destek sağlaması başlıca öneriler olarak sayılabilir.

## KAYNAKLAR

1. Seçer İ. ve Gençdoğan B. Ortaöğretim öğrencilerinde okul tükenmişliğinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Turkish Journal of Education,2012; 1(2). 1-13.
2. Maslach C, Jackson S.E. The measurement experinced bournout.Journal of Occupational Behavior, 1981; s.99.
3. Kutsal D, Bilge F. lise öğrencilerinin tükenmişlik ve sosyal destek düzeyleri. Eğitim ve Bilim, 2012; 37(164), 283-297.
4. Seçer İ, Halmatov S, Veyis F, Ateş B. Okul tükenmişlik ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması: güvenirlik ve geçerlik alışması. Turkish Journal of Education, 2013; 3(2), 16-24.
5. Mc Carthy M.E, Pretty G.M, Catano V. Psychological sense of community and student burnout. Journal of College Student Development, 1990; 31, 211-216.
6. Yang H.J, Farn C. K. An investigation the factors affecting MIS student Burnout in technical-vocational college. Computers in Human Behavior, 2005; 21, 917-932.
7. Zhang Y, Gan Y, Cham H. Perfectionism, academic burnout and engagement chinese college students: A Structural Equation Modeling Analysis. Personality and Individual Differences, 2007.
8. Gill D. L, Gross J.B, Huddleston S. Participation motivation in youth sports. International Journal of Sport Psychology, 1983; 14:1-14.
9. Gould D, Feltz D, Weiss M. Motives for Participation in Competitive Youth Swimming. International Journal of Sport Psychology, 1985; 16, 126-140.
10. Hausenblas H. A, Brewer B.W, Van Raalte J. L. Self-presentation and exercise. Journal of Applied Sport Psychology, 2004;16:3-18.
11. Klint K.A, Weiss M.R. Perceived competence and motives for participating in youthsports: A test of Harter's competence motivation theory. Journal of Sport Psychology, 1987;9:55-65.
12. Sit C.H.P, Lindner K.J. Motivational orientations in youth sport participation: using achievement goal theory and reversal theory. Personality and Individual Differences,2005; 38: 605-618.
13. Wallhead T.L, Ntoumanis N. Effects of a sport education intervention on students' motivational responses in physical education. Journal of Teaching in Physical Education,2004;23; 4-18.



14. Bakker F.C, Whiting H.T.A, Van Der Brug H. Sport Psychology: Concepts and Applications. 1990, New York: John Wiley and Sons.
15. Gould D. Sport psychology in the 1980's: status, direction and challenge in youth sports research. Journal of Sport Psychology, 1990; 4:203-218.
16. Aydemir H, Diken İ.K, Yıkılmış A, Aksoy V, Özokçu O. Özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri ve yaşam doyumlarının incelenmesi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2015; 15(Özel Sayı), 68-86.
17. Adiloğulları G.E, Gencay S. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin duygusal zekâ ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. International Journal of Sports, Exercise and Training Science, 2016;Cilt 2, Sayı 1, 8-21.
18. Diri M.S, Kıral E. Ortaokul öğretmenlerinin iş doyumlarının mesleki tükenmişlik düzeylerine etkisi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi Issn:1302-8944 Yıl: 2016 Sayı: 39 Sayfa: 125-149.
19. Tansel B. Üniversite Öğrencilerinin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt: 44 Sayı: 2 Sayfa: 241-268.
20. Çavuşoğlu G, Ünver Ş, Doğan E, İslamoğlu İ, Özdemir S. Spor bilimleri fakültesi öğretim elemanları ile diğer fakülte öğretim elemanlarının tükenmişlik düzeylerinin karşılaştırılması. Spor Yönetimi Ve Bilgi Teknolojileri Dergisi, 2015; Cilt:10 Sayı:1.
21. Ekmekçi R, Arslan Y, Dağlı Ekmekçi A, Ağbuğa B. Üniversite öğrencilerinin spora bakış açılarının ve spora katılım güdülerinin belirlenmesi. E-Journal of New World Sciences Academy, 2010; Volume: 5, Number: 2, Article Number: 2B0043.
22. Şirin E.F. Futbolcu kızların (12-15 yaş) spora katılım motivasyonlarının belirlenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2008;V1 (1) 1-7
23. Şirin E.F, Çağlayan H.S, Çetin M.Ç. Spor yapan lise öğrencilerinin spora katılım motivasyonlarına etki eden faktörlerin belirlenmesi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,2008; Cilt2, Sayı2, 98-110.
24. Sarıkol E, Öçalan M, Öztürk M.A. Türk silahlı kuvvetleri bünyesinde yer alan subay, astsubay ve uzman erbaşların fiziksel aktivitelere katılım motivasyonlarının belirlenmesi (Çankırı İli Örneği).Spor Bilimleri Dergisi, 2017; Cilt:2 Sayı:1, s.14-30.
25. Freudenberger H.J. Staff Burn-Out. Journal of Social Issues, 1974; 30:159-165. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>.
26. Cherniss C. Human service programs as work organizations: Using organizational design to improve staff motivation and effectiveness. In R. H. Price & P. E. Politser

- (Eds.), Evaluation and action in the social environment. New York: Academic Press, 1980; 125-153.
27. Shirom A. Burnout in work organizations. 1989.
  28. Püsküllüoğlu A. Öz Türkçe Sözlük. Arkadaş Yayınları, Ankara, s. 49, 2002.
  29. Piko B.F. Burnout, role conflict, job satisfaction and psychosocial health among Hungarian Health Care Staff, A Questionnaire Survey, International Journal of Nursing Studies, 2006; 4:3, 311.
  30. Girgin G. İlkokul Öğretmenlerinde meslektten tükenmişliğin gelişimini etkileyen değişkenlerin analizi ve bir model önerisi (İzmir ili kırsal ve kentsel yöre karşılaştırması). Yayınlanmamış Doktora Tezi, DEÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1995.
  31. Tümkaya S. Öğretmenlerdeki tükenmişlik görülen psikolojik belirtiler ve basa çıkma davranışları. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana, 1996.
  32. Özer R. Rehber öğretmenlerde tükenmişlik düzeyi, nedenleri ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon, s.21, 1998.
  33. Torun A. Tükenmişlik, aile yapısı ve sosyal destek ilişkileri üzerine bir inceleme. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi. İstanbul, 1995.
  34. Örmən U. Tükenmişlik duygusu ve yöneticiler üzerinde bir uygulama. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi. İstanbul, 1993.
  35. Cordes C.L, Dougherty T. W. A review and an integration of research on job burnout. Academy of Management Review,1993; 18(4): 621.
  36. Akçamete G, Kaner S, Sucuoğlu B. Öğretmenlerde tükenmişlik, iş doyumunu ve kişilik. Nobel Yayınevi, Ankara, 2001.
  37. McGuire W. Teacher burnout. Today's Education, 1979; 68 (4),5.
  38. Sparks D, Hammond J. Managing Teacher Stres and Burnout. Pub, 1981.
  39. Lee R.T, Ashforth B.E. Work-Unit structure and processes and job related stressors as predictors of managerial burnout. Journal of Applied Social Psychology, Vol. 1991; 21(22), 1821-1847.
  40. Sılığ A. Banka çalışanlarının tükenmişlik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. T.C. Eskişehir Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir, 2003.

41. Yardım V. Örgütsel yaşamda tükenmişlik duygusu doktor ve hemşirelerin tükenmişlik duygularını belirlemeye yönelik bir araştırma. Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Fakültesi Personel Yönetimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 1995.
42. İde O. Akdeniz bölgesindeki engelli okullarında görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri üzerine bir araştırma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya, 2008.
43. Özer R. Rehber öğretmenlerde tükenmişlik düzeyi, nedenleri ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon, 1998.
44. Ergin C. Doktor ve hemşirelerde tükenmişlik ve maslach tükenmişlik ölçeğinin uyarlanması. VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayını, 1992; s.143-154.
45. Izgar H. Okul Yöneticilerinde Tükenmişlik. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, s.13-21, 2001.
46. Kaçmaz N. Tükenmişlik (Burnout) sendromu. İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi; 2005; 68;32.
47. Çam O. Tükenmişlik, Saray Medikal Yayıncılık. 1. Baskı, İzmir, s.143, 1995.
48. Ersoy F, Yıldırım C. Y. Tükenmişlik (Staff Burnout) sendromu. Sürekli Tıp Eğitim Dergisi, 2001; 10-48.
49. Maraşlı M. Lise öğretmenlerinin bazı özelliklerine ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre tükenmişlik düzeyleri. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2003.
50. Erturgut R, Soyşekerci, S. An empirical analysis on burnout levels among second year vocational schools students. ProcediaSocialandBehavioralSciences,2010; 2: 1399–1404.
51. Aypay A, Eryılmaz A. Lise öğrencilerinin derse katılmaya motive olmaları ile okul tükenmişliği arasındaki ilişkinin incelenmesi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2011; 21: 26–44.
52. Salmelo-Aro K, Kiuru N, Nurmi J. E. The role of educational track of adolescents' school burnout: A longitudinal study. British Journal of EducationalPsychology,2008; 78: 663-689.
53. Eccles J.S, Wigfield A. Motivational beliefs, values and goals. Annual Review Psychology, 2002; 53:109–132.

54. Hagger M.S, Chatzisarantis N. L. D. Intrinsic Motivation and Self Determination in Exercise and Sport. Human Kinetics, 2007.
55. Tiryaki Ş. Spor Psikolojisi Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama. s.107, Eylül Yayınları, Mersin, 2000.
56. Özkalp E. Davranış Bilimlerine Giriş. T.C. Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir, 2004.
57. Bandura A. Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), Encyclopedia of Human Behavior, 4, 71-81, New York: Academic Press, 1994.
58. Açıkgöz K. Ü. Etkili öğrenme ve öğretme. (6. Baskı). Biliş Yayıncılık, İstanbul 2012.
59. Dweck C.S, Leggett E. L. A social cognitive approach to motivation and personality. Psychology Review, 1988; 95:256-273.
60. Roberts G.C, Treasure D.C, Conroy D.E. Understanding the Dynamics of Motivation in Sport and physical activity: An achievement goal interpretation. InG. Tenenbaum& R. C. Eklund (Ed.), Handbook of Sport Psychology, Third Edition, John Wiley&Sons, p. 3-10. 2007.
61. Dündar S, Özutku H, Taşpınar F. İçsel ve dışsal motivasyon araçlarının iş görenlerin motivasyonu üzerindeki etkisi: ampirik bir inceleme. Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi Dergisi, 2007; 106-108.
62. Nichols J.G, Robert G.C. The General and the Specific in the Development and Expression of Achievement Motivation; Motivation in Sport and Exercise, Human Kinetics Boks, 1992; s: 65-69.
63. Koruç Z. Sporda self determinasyon kuramı. 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, s. 279-285, 2002.
64. Tenenbaum, G, Eklund R.C. Handbook of Sport Psychology, 3rd Edition, 2007.
65. Bandura A. Self-Efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review,1977; Vol 84 (2):191-215.
66. Kellecioğlu H. Güdülenme. Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi,1992; 7: 175 -181.
67. Horn T. S. Advances in Sport Psychology. T. Horn, eds. 3rd ed. Human Kinetics, Ohio. 2008; p.499.
68. Weinberg R.S, Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology(3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics, 2003.

69. Kazak Z. F, Moralı S, Doğan B. Sporcuların güdüsel yönelimlerinin öngörücüleri olarak: hedef yönelimi, sportif yeterlik ve yaşam doyumu. VII. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya 27-29 Ekim, 2002.
70. Xiang P, Bruene A, McBride R.E. Using achievement goal theory to assess an elementary physical education running program. *Journal of School Health*, 2004; 74(6): 220-225.
71. Luukkonen J, Watt A, Barkoukis V, Jaakkola T. Motivational climate and students' emotional experiences and effort in physical education. *The Journal of Educational Research*, 2010; 103:295-308.
72. Papaioannou A. Students' perceptions of the physical education class environment for boys and girls and the perceived motivational climate. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 1998; 267-275.
73. Carr S. An examination of multiple goals in children's physical education: Motivational effects of goal profiles and the role of perceived climate in multiple goal development. *Journal of Sports Sciences*, 2006; 24.3: 281-297.
74. İkizler C, Karagözoğlu C. Sporda Başarının Psikolojisi. Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul, 1997.
75. Hagger M.S, Chatzisarantis N.L.D. *The Social Psychology of Exercise and Sport*. Buckingham, UK: Open University Press, 2005.
76. Gould D, Dieffenbach K, Moffett A. Psychological characteristics and their development of Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2002; 14: 172-204.
77. Yeltepe H. *Spor ve Egzersiz Psikolojisi*. Epsilon Yayıncılık, 2007.
78. McClelland D.C. *Human motivation*, Glenview, IL: Scott, Foresman, 1985.
79. Doğan O. *Spor Psikolojisi*. s. 162, Nobel Kitabevi, Adana, 2005.
80. Cox RH. *Sport Psychology, Concepts and Applications*. Second Edition. Dubuque: WmC. Brown Publishers, 1990.
81. Hayashi Ct. Achievement motivation among anglo american and Hawaii an physical activity participants; individual differences and social contextual factors. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1996; p.194-215.
82. Çam İ. Sporda bir olgu olarak motivasyon ve motivasyonun sportif performans üzerindeki etkileri. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 1990.

83. Mungan S. Sporda motivasyon faktörü olarak ödül ve ceza. M. Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 1995.
84. Schaufeli W.B, Martínez I, Marques-Pinto A, Salanova M, Bakker A.B. Burnout and engagement in university students: A cross national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*,2002; 33, 464-481.
85. Çapri B, Gündüz B, Gökçakan Z. Maslach tükenmişlik envanteri-öğrenci formu (MTE-ÖF)' nun Türkçe' ye uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2011;40 (1),134-147.
86. Oyar Z.B, Aşçı F.H, Çelebi M, Mülazımoğlu Ö. Spora katılım güdüsü ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması, *H.Ü. Spor Bilimleri Dergisi*, 2001; 12(2): 21-23.
87. Tümkaya S, Çavuşoğlu İ. Sınıf öğretmenliği son sınıf öğretmen adaylarının tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2010; 19(2), 468-481.
88. Maslach C, Jackson S.E. The role of sex and family variables in burnout. *Sex Roles*, 1985; 12, 837-851.
89. Çimen S. İlköğretim öğretmenlerinin tükenmişlik yaşantıları ve yeterlik algıları. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Kocaeli, 2007.
90. Gündüz B, Çapri B, Gökçakan Z. Üniversite öğrencilerinin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2012.
91. Sucuoğlu B, Kuloğlu N. Özürlü çocuklarla çalışan öğretmenlerde tükenmişliğin değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 1996; 10 (36), 44-60.
92. Işıklar, A. Lise dengi ve ilköğretim okullarındaki öğretmenlerin iş doyumu, tükenmişlik ve empatik eğilimleri arasındaki ilişkilerin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2002.
93. Kılıçgil E. Sosyal Çevre-Spor İlişkileri, Teori ve Elit Sporculara İlişkin Bir Uygulama. *Bağırhan Yayınevi*, Ankara, 1998.
94. Çakıcı Z. Esenlik ve akademik tükenmişlik ilişkisi: İstanbul'daki vakıf üniversiteleri üzerine bir araştırma. *Basılmamış Yüksek Lisans Tezi*, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2010.
95. Çapulcuoğlu U, Gündüz B. Lise öğrencilerinde tükenmişliğin cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü ve algılanan akademik başarı değişkenlerine göre incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2013; Cilt:3, Sayı:1.

## TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Araştırmada kullanılan ölçekler. ....	31
Tablo 2. Akademik tükenmişlik ölçeğine ilişkin sonuç. ....	31
Tablo 3. Spora katılım güdüsü ölçeğine ilişkin analiz sonuçları. ....	31
Tablo 4. Çalışmaya katılanların cinsiyet değişkeni tanımlayıcı analizleri.....	27
Tablo 5. Çalışmaya katılanların bölüm değişkeni tanımlayıcı analizleri.....	27
Tablo 6. Çalışmaya katılanların <i>Düzenli spor yapıp yapıyor musunuz?</i> sorusuna vermiş oldukları yanıtların tanımlayıcı analizleri.....	27
Tablo 7. Çalışmaya katılanların <i>Ailenizde düzenli spor yapan var mıdır?</i> sorusuna vermiş oldukları yanıtların tanımlayıcı analizleri.....	27
Tablo 8. Çalışmaya katılanların akademik tükenmişlik ölçeği alt boyutları ve ölçek genelinden aldıkları puanların ortalaması.....	28
Tablo 9. Çalışmaya katılanların spora katılım güdü ölçeği alt boyutları ve ölçek genelinden aldıkları puanların ortalaması.....	28
Tablo 10. Çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre tükenmişlik ve spora katılım güdüsü değerlerinin değişimi.....	29
Tablo 11. Çalışmaya katılan öğrencilerin tükenmişlik ve spora katılım güdüsü değerlerinin <i>Ailede düzenli spor yapan var mı?</i> sorusuna göre değişimini gösteren tablo.....	30
Tablo 12. Çalışmaya katılan öğrencilerin bölüm değişkenine göre Akademik Tükenmişlik düzeylerinin değişimi.....	31
Tablo 13. Çalışmaya katılan öğrencilerin Spora Katılım Güdüsü ortalamalarının bölüm değişkenine göre değişim tablosu.....	32
Tablo 14. Çalışmaya katılan öğrencilerin Spora Katılım Güdüsü ile Öğrenci tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki tablosu.....	33

## **EKLER DİZİNİ**

EK 1 – Spora Katılım Güdüsü Ölçeği .....	53
EK 2 – Maslach Tükenmişlik Envanteri Öğrenci Formu .....	55
EK 3 - Etik Kurul Raporu .....	56





## EKLER

### EK 1 – Spora Katılım Güdüsü Ölçeği

SPORA KATILIM GÜDÜSÜ ÖLÇEĞİ			
	Hiç Önemli Değ	Az Önemli	Çok Önemli
1. Becerilerimi geliştirmek istiyorum.			
2. Arkadaşlarımla olmak istiyorum.			
3. Kazanmayı severim.			
4. Enerjimi tüketmek istiyorum			
5. Seyahati severim.			
6. Formumu korumak istiyorum.			
7. Heyecanı severim.			
8. Takım çalışmasını severim.			
9. Ailem veya yakın arkadaşlarım oynamamı istiyor.			
10. Yeni beceriler öğrenmek istiyorum.			
11. Yeni arkadaşlarla tanışmak istiyorum.			
12. İyi olduğum bir konuda bir şeyler yapmak isterim.			
13. Stresimi atmak istiyorum.			
14. Ödül kazanmayı severim			
15. Egzersiz yapmayı severim.			
16. Bir şeylerle uğraşmak hoşuma gider.			
17. Hareketi severim.			
18. Takım ruhunu severim.			
19. Evden çıkmayı severim.			
20. Rekabeti severim.			
21. Önemli olduğumu hissetmek hoşuma gider.			
22. Takımda olmayı severim.			
23. Branşımda yükselmeyi isterim.			
24. Fiziksel olarak sağlıklı olmak istiyorum.			
25. Popüler olmak isterim.			

<b>26.</b> Meydan okumayı severim.			
<b>27.</b> Liderleri, antrenörleri veya eğiticileri severim.			
<b>28.</b> Statü ve saygınlık kazanmak isterim.			
<b>29.</b> Eğlenceyi severim.			
<b>30.</b> Malzeme ve tesislerden faydalanmak isterim.			



## EK 2 – Maslach Tükenmişlik Envanteri Öğrenci Formu

### MASLACH TÜKENMİŞLİK ENVANTERİ

#### ÖĞRENCİ FORMU

		Hicbir Zaman	Bazen	Genellikle	Çoğu Zaman	Her Zaman
1.	Derslerimden duygusal olarak yıldığımı hissediyorum	1	2	3	4	5
2.	Okula başladığımdan beri derslere olan ilgim azaldı	1	2	3	4	5
3.	Derslerimde karşılaştığım problemleri etkili bir şekilde çözebilirim	1	2	3	4	5
4.	Okuldaki bir günün sonunda kendimi bitkin hissediyorum	1	2	3	4	5
5.	Derslerime ilişkin isteğim azaldı	1	2	3	4	5
6.	Sabah kalkıp yeni bir okul gününe başlamak zorunda olduğum düşündüğümde kendimi yorgun hissediyorum	1	2	3	4	5
7.	Derslerimin potansiyel yararlılığı konusunda kuşku duyuyorum	1	2	3	4	5
8.	Bana göre iyi bir öğrenciyim	1	2	3	4	5
9.	Ders çalışmak veya bir derse girmek benim için gerçekten bir yüküdür	1	2	3	4	5
10.	Derslerimin öneminden kuşkuluyum	1	2	3	4	5
11.	Derslerden tükendiğimi hissediyorum	1	2	3	4	5
12.	Ders aldığım süre boyunca birçok ilginç şey öğrendim	1	2	3	4	5
13.	Ders esnasında, yapılan şeylerde etkin olduğumdan eminim	1	2	3	4	5

Yaş:

Cinsiyet: Kadın ( ) Erkek( )

Bölüm:

Düzenli spor yapıyor musunuz:? Evet( ) Hayır( )

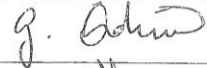


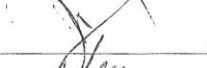

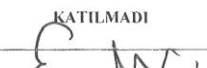
Ailenizde düzenli spor yapan var mı: Evet( ) Hayır( )

## EK 3 - Etik Kurul Raporu

### KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU KARAR FORMU

<b>BAŞVURU BİLGİLERİ</b>	<b>Araştırmanın Başlığı</b>	Akademik Tükenmişlik ve Spora Katılım Güdüsü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi		
	<b>Sorumlu Araştırmacı</b>	Doç. Dr. Ö. Alpaslan GENÇAY		
	<b>Başvuru Tarihi</b>	13.06.2014		
	<b>Protokol No</b>	120		
<b>ARAŞTIRMANIN TÜRÜ</b>	Anket Çalışmaları			
<b>ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER</b>	TEK MERKEZ <input checked="" type="checkbox"/>	ÇOK MERKEZLİ <input type="checkbox"/>	ULUSAL <input type="checkbox"/>	ULUSLARARASI <input type="checkbox"/>
<b>KARAR BİLGİLERİ</b>	<b>Oturum No: 2014/10</b>	<b>Karar No: 05</b>	<b>Tarih: 11.08.2014</b>	
	Yukarıda başvuru bilgileri verilen araştırma dosyası ve ilgili belgeler; araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş, gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel YÖNDEN sakınca bulunmadığına toplantıya katılan ÜYELERİN oy birliği ile karar verilmiştir.			

<b>KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU</b>	
<b>BAŞKANIN UNVANI / ADI / SOYADI</b>	Prof. Dr. Gökhan ÖZDEMİR

Unvanı/Adı/Soyadı	Uzmanlık Alanı	Kurumu	Araştırma ile ilişki		Katılım		İmza
Prof. Dr. Gökhan ÖZDEMİR Başkan	Göz Hastalıkları	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Prof. Dr. Metin KILINÇ Üye	Tıbbi Biyokimya	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Prof. Dr. Ertan BÜLBÜLOĞLU Üye	Genel Cerrahi	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	KATILMADI
Prof. Dr. Mustafa GÖKÇE Üye	Nöroloji	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Doç. Dr. Perihan ÖZTÜRK Üye	Dermatoloji	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Doç. Dr. Mustafa ÇELİK Üye	Tıbbi Biyoloji	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Doç. Dr. Kamile GÜL Üye	Endokrinoloji	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	KATILMADI
Doç. Dr. Ekrem KİREÇÇİ Üye	Tıbbi Mikrobiyoloji	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Yrd. Doç. Dr. Hamide SAYAR Üye	Patoloji	KSÜ Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	KATILMADI
ŞERH (VARSA)							

## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

Adı, Soyadı : Sabiha YÜCEGÖK

Uyruğu : T.C

Doğum Yeri : Bursa

Medeni Hali : Evli

e-posta : sabihayk@hotmail.com

Eğitim Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet Tarihi
Yüksek Lisans	Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi	2017
Lisans	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	2002

### Yabancı Dil

İngilizce

### Hobiler

Kitap okumak, internette sörf yapmak, yürüyüş yapmak, sinemaya gitmek