

**SPORCULARDA TUTKUNLUK, MÜKEMMELİYETÇİLİK VE
TÜKENMİŞLİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EBRU DEMİRCİ

**MERSİN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ANABİLİM DALI**

**MERSİN
OCAK - 2018**

**SPORCULARDA TUTKUNLUK, MÜKEMMELİYETÇİLİK VE
TÜKENMİŞLİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EBRU DEMİRCİ

**MERSİN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

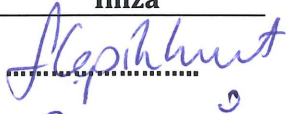
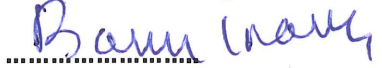

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ANABİLİM DALI**

**Danışman
Yrd. Doç. Dr. Fatma ÇEPİKKURT**

**MERSİN
OCAK - 2018**

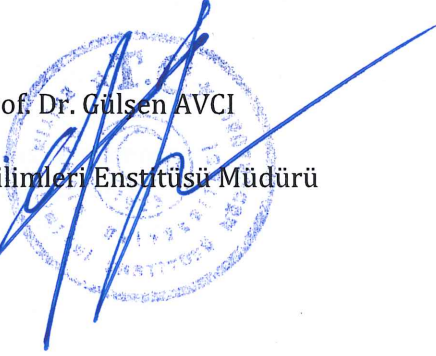
ONAY

Ebru Demirci tarafından Yrd. Doç. Dr. Fatma ÇEPİKKURT danışmanlığında hazırlanan "Sporcularda Tutkunluk, Mükemmeliyetçilik ve Tükenmişlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı bu çalışma aşağıda imzaları bulunan jüri üyeleri tarafından oy birliği ile yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Görevi	Ünvanı, Adı ve Soyadı	İmza
Başkan	Yrd. Doç. Dr. Fatma ÇEPİKKURT (Tez Danışmanı)	
Üye	Prof. Dr. Banu YAZGAN İNANÇ	
Üye	Doç. Dr. Mehmet Çağrı ÇETİN	

Yukarıdaki Jüri kararı Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 08./08./2018 tarih ve 08/08..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Prof. Dr. Gülsen AVCI
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü



Bu tezde kullanılan özgün bilgiler, şekil, tablo ve fotoğraflardan kaynak göstermeden alıntı yapmak 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu hükümlerine tabidir.

ETİK BEYAN

Mersin Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliğinde belirtilen kurallara uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada,

- Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
 - Görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlâk kurallarına uygun olarak sunduğumu,
 - Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
 - Atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak kullandığımı,
 - Kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
 - Bu tezin herhangi bir bölümünü Mersin Üniversitesi veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı,
 - Tezin tüm telif haklarını Mersin Üniversitesi'ne devrettiğimi
- beyan ederim.

ETHIC DECLARATION

This thesis is prepared in accordance with the rules specified in Mersin University Graduate Education Regulation and I declare to comply with the following conditions,

- I have obtained all the information and the documents of the thesis in accordance with academic rules,
- I presented all the visual, auditory and written informations and results in accordance with specified ethics,
- I refer in accordance with the norms of scientific works about the case of exploitation of the other's work,
- I used all of the referred works as thereferences,
- I did not do any tampering in the used data,
- I did not present any part of this thesis as an another thesis at Mersin University or an other university,
- I transfer all copyrights of this thesis to the Mersin University.

Ocak 2018/ January 2018

İmza/ Signature

Ebru DEMİRCİ

ÖZET

SPORCULARDA TUTKUNLUK, MÜKEMMELİYETÇİLİK VE TÜKENMİŞLİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırma; sporcuların tutkunluk ve mükemmeliyetçilik düzeyleri ile sporda yaşadıkları tükenmişlik durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi ve sporcuların tutkunluk ve mükemmeliyetçilik puanlarının sporda yaşanan tükenmişliği ne düzeyde yordadığının ortaya konması amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya Türkiye'nin çeşitli illerinde ve spor branşlarında mücadele eden 65 kadın ($X_{yaş}=20,12\pm 3,68$) ve 202 erkek ($X_{yaş}=20,28\pm 4,04$) olmak üzere toplamda 267 müsabaka sporcusu gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmada veri toplama araçları olarak *Tutkunluk Ölçeği*, *Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği* ve *Sporcu Tükenmişlik Ölçeği* kullanılmış olup; verilerin analizinde betimsel istatistikler, t-testi, Pearson Korelasyon Analizi ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi uygulanmıştır.

Sonuçlar, kadın sporcuların erkek sporculara göre yaptıkları spor branşına karşı daha fazla uyumlu tutkunluk geliştirdiklerini gösterirken takıntılı tutkunluk puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Erkek sporcuların kadın sporculara göre yaptıkları hatalar üzerinde daha çok durdukları, kişisel standartlar ve algılanan aile baskısı alt boyutları puan ortalamaları arasında ise cinsiyet açısından anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur. Ayrıca, sporcuların hatalarla aşırı ilgilenme, algılanan aile baskısı ve kişisel standartlar alt boyutları ortalama puanları arasında spor türü açısından istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı da ortaya çıkan bir diğer analiz sonucudur. Erkek sporcuların kadın sporculara göre yaptıkları spor branşında duyarsızlaşmayı daha yoğun yaşadıkları görülürken, tükenmişliğin azalan başarı hissi ve duygusal fiziksel tükenme alt boyutları puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır. Araştırmanın ana problemi olan sporcuların tutkunluk ve mükemmeliyetçilik puanlarının sporcuların tükenmişlik puanlarını yordama etkisini sınamak amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları ise mükemmeliyetçiliğin algılanan aile baskısı ve hatalarla aşırı ilgilenme alt boyutlarının tükenmişliğin azalan başarı hissi ve duygusal fiziksel tükenme alt boyutlarının anlamlı yordayıcıları olduğunu göstermiştir. Ayrıca, takıntılı tutkunluk ile mükemmeliyetçiliğin algılanan aile baskısı ve hatalarla aşırı ilgilenme alt boyutlarının tükenmişliğin duyarsızlaşma boyutunu yordamada etkili olduğu da ortaya çıkan bir diğer analiz sonucudur.

Sonuç olarak; araştırmada elde edilen bulgular dikkate alındığında, yaptığı spor branşına karşı takıntılı tutkunluk geliştiren ve uyum sağlanamayan mükemmeliyetçi eğilimlere sahip olan sporcuların tükenmişlik durumunu yaşamaya daha eğilimli olabilecekleri söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Tutkunluk, Mükemmeliyetçilik, Tükenmişlik, Sporcu.

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Fatma ÇEPİKKURT, Mersin Üniversitesi, Beden Eğitim ve Spor Anabilim Dalı, Mersin.

ABSTRACT

EXAMINATION THE RELATIONSHIP BETWEEN PASSION, PERFECTIONISM AND BURNOUT AT ATHLETES

The purpose of this research is to analyse the relationship between the passion and perfectionism degrees of athletes and the burnout in sports and also to prove on which level it predicts the burnout of the points that the athletes' passion and perfectionism get. The research contains 65 females ($X_{age}=20,12\pm 3,68$) and 202 males ($X_{age}=20,28\pm 4,04$) volunteers who combat in different branches of sports in different provinces of Turkey. As data collection tools, "The Scale of Passion", "The Multidimensional Perfectionism Scale for Athletes" and "The Burnout Questionnaire of Athletes" are used. To analyse the data, descriptive statistics, t-test, The Pearson Correlation Analysis and The Multilinear Regression Analysis are used.

The results reveal that female athletes, compared with males, not only develop more harmonious passion against the sports branches they deal with but also the gender does not affect the obsessional passion points. It was concluded that male athletes, contrary to females, deal with the mistakes they have done. Moreover, it is proved was found that there were no significant differences in terms of gender between personal standards and the point averages of subdimensions of perceived parental pressure. The results also showed that there was no significant difference in terms of statistics among the overcaring of athletes on mistakes, the perceived parental pressure and the average points of the subdimensions of personal standards. While male athletes feel the depersonalisation in the branch they deal with more than females, it was also revealed that the average points of emotionally physical burnout subdimensions and the decreasing success feeling don't differentiate according to gender. The consequences of the multilinear regression analysis which was used to prove the effect of predicting the points of athletes' burnout and the points of athletes' passion and perfectionism revealed that the perceived parental pressure and the burnout of subdimensions of dealing with mistakes are the significant predictors of the decreasing burnout feeling of success and the subdimensions of emotionally physical burnout. Besides, the other consequence of this analysis was that obsessive passion, perfectionism and perceived parental pressure are also effective in predicting the depersonalisation level of burnout and the subdimensions of deal with mistakes.

In conclusion, by examing the findings discussed in this research, it can also be suggested that the athletes who developed obsessive passion on their branches and who have the tendency of non-adaptive perfectionism tend to live the burnout more.

Keywords: Passion, Perfectionism, Burnout, Athlete.

Instructor: Asistant Prof. Dr. Fatma ÇEPIKKURT, Mersin University Department of Physical Training and Sports, Mersin.

TEŞEKKÜR

ALES sınav süreciyle başlayıp mülakat, dil sınavı, ders dönemi ve tez aşamasıyla devam eden uzun yılların bıraktığı duyguyla yazdığım bu satırların önemi benim için oldukça büyük. Anne olmayı ve hayatta en sevdiğinizin olmadığı bir dünya da yaşamayı öğrendiğiniz yıllar anlamına gelen bu süreçte göstermiş olduğu anlayış, sabır, destek ve eşsiz katkıları için danışmanım Yrd. Doç. Dr. Fatma Çepikkurt'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca, lisansüstü eğitime başlamam konusunda beni yönlendiren sevgili hocam Yrd. Doç. Dr. Funda Coşkun'a teşekkürü borç bilirim. Bu süreçte birikimlerini benimle paylaşan ve düşüncenin özgürlüğüne ve özgünlüğüne önem veren ve bu ülkenin geleceğine katkılarının büyük olduğunu düşündüğüm Mersin Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nun değerli hocalarına teşekkürlerimi sunarım.

Çalışma hayatımla beraber yürüttüğüm bu akademik süreçte yardımlarıyla yanımda olan arkadaşlarıma, yapabileceğime olan inancımı her daim koruyan kocaman geniş aileme, ders çalıştığım zamanlarda sabırsızca onlarla oyun oynayacağım saati bekleyen kızlarım Asya ve Derin'e, sabrının sınırlarını zorladığım sevgili eşim Nazım'a her şey için teşekkür ederim.

Yaşatarak öğrettiği adalet duygusuyla, bıraktığı her an ve anının kıymeti eşsiz olan babama sonsuz teşekkürler...

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
İÇ KAPAK	
ONAY	
ETİK BEYAN	
ÖZET	i
ABSTRACT	ii
TEŞEKKÜR	iii
İÇİNDEKİLER	iv
TABLOLAR DİZİNİ	vi
ŞEKİLLER DİZİNİ	vii
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Problem Cümlesi ve Alt Problemler	3
1.4. Araştırmanın Önemi	4
1.5. Sayıtlar	5
1.6. Sınırlılıklar	5
1.7. Tanımlar	5
2. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	6
2.1. Tutkunluk	6
2.1.1. Tutkunluğun Geliştirilmesi	7
2.1.2. İki Boyutlu Tutkunluk Modeli	8
2.2. Mükemmeliyetçilik	9
2.2.1.1. Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik	10
2.2.1.2. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik	11
2.2.1.2.1. Frost ve Arkadaşlarının Mükemmeliyetçilik Modeli	11
2.2.1.2.2. Hewitt ve Flett'in Mükemmeliyetçilik Modeli	12
2.2.2. Sporda Mükemmeliyetçilik	13
2.3. Tükenmişlik	14
2.3.1. Tükenmişliğin Belirtileri	16
2.3.2. Tükenmişlikle İlgili Modeller	17
2.3.2.1. Bilişsel - Duygusal Stres Modeli	17
2.3.2.2. Olumsuz - Antrenman Stres Yanıt Modeli	17
2.3.2.3. Tek Boyutlu Kimlik Gelişimi ve Dış Kontrol Modeli	18
2.3.2.4. Bağlılık ve Tuzak Kuramı	18
2.3.2.5. Öz-Düzenleme Kuramı	18
2.3.2.6. Sporcu Tükenmişliğiyle İlgili Bütünleşmiş Model	19
2.4. Tutkunluk, Mükemmeliyetçilik ve Tükenmişlikle İlgili Yapılan Araştırmalar	20
2.4.1. Tutkunluk İle ilgili Yapılan Araştırmalar	20
2.4.2. Mükemmeliyetçilikle İlgili Yapılan Araştırmalar	23
2.4.3. Tükenmişlikle İlgili Yapılan Araştırmalar	24
3. YÖNTEM	27
3.1. Araştırma Modeli	27
3.2. Çalışma Grubu	27
3.3. Veri Toplama Araçları	28
3.3.1. Tutkunluk Ölçeği (Passion Scale):	28
3.3.2. Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Multidimensional Perfectionism Scale for Athletes)	28
3.3.3. Sporcu Tükenmişlik Ölçeği (Athlete Burnout Questionnaire)	29
3.4. İşlem	29
3.5. Veri Analizi	29

4. BULGULAR	31
4.1. Sporcuların Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarından Aldıkları Puanlara İlişkin Bulgular	31
4.2. Sporcuların Tutkunluk Puanlarının Cinsiyet ve Spor Türü Değişkenlerine göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (1. Alt Amaç)	31
4.3. Sporcuların Mükemmeliyetçilik Puanlarının Cinsiyet ve Spor Türü Değişkenlerine göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (2. Alt Amaç)	32
4.4. Sporcuların Tükenmişlik Puanlarının Cinsiyet ve Spor Türü Değişkenlerine göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (3. Alt Amaç)	34
4.5. Sporcuların Tutkunluk ve Mükemmeliyetçilik Puanlarının Sporda Yaşanan Tükenmişliği Belirlemedeki Rolü (Araştırmanın Ana Problemi)	35
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	40
5.1. Tartışma	40
5.1.1. Sporcuların tutkunluk puanlarının cinsiyet ve spor türüne göre karşılaştırılmasına ilişkin tartışma (1. Alt Problem)	40
5.1.1.1. Sporcuların tutkunluk puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması	40
5.1.1.2. Sporcuların tutkunluk puanlarının spor türüne göre karşılaştırılması	41
5.1.2. Sporcuların Mükemmeliyetçilik Puanlarının Cinsiyet ve Spor Türüne göre Karşılaştırılmasına İlişkin Tartışma (2. Alt Problem)	42
5.1.2.1. Sporcuların mükemmeliyetçilik puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması	42
5.1.2.2. Sporcuların mükemmeliyetçilik puanlarının spor türüne göre karşılaştırılması	43
5.1.3. Sporcuların Tükenmişlik Puanlarının Cinsiyet ve Spor Türüne göre Karşılaştırılmasına İlişkin Tartışma (3. Alt Problem)	44
5.1.3.1. Sporcuların tükenmişlik puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması	44
5.1.3.2. Sporcuların tükenmişlik puanlarının spor türüne göre karşılaştırılması	45
5.1.4. Sporcuların Tutkunluk ve Mükemmeliyetçilik Puanlarının Sporda Yaşanan Tükenmişliği Belirlemedeki Rolüne İlişkin Tartışma (Araştırmanın Ana Problemi)	46
5.2. Sonuçlar	49
6. ÖNERİLER	50
<hr/>	
KAYNAKLAR	51
EKLER	55
ÖZGEÇMİŞ	58
<hr/>	

TABLolar DİZİNİ

	Sayfa
Tablo 1. Çalışma Grubunun Demografik Özellikleri	27
Tablo 2. Çalışma Grubunun Branşlara Göre Dğılımı	27
Tablo 3. Araştırmaya Katılan Örneklem Grubuna Ait Normallik Test Sonuçları	31
Tablo 4. Sporcuların Tutkunluk Ölçeği Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin t- Testi Sonuçları	32
Tablo 5. Sporcuların Tutkunluk Ölçeği Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlarının Spor Türüne Göre Karşılaştırılmasına İlişkin t Testi Sonuçları	32
Tablo 6. Sporcuların Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin t-testi Sonuçları	33
Tablo 7. Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçek Puanlarının Spor Türüne Göre Karşılaştırılmasına İlişkin t- testi Sonuçları	33
Tablo 8. Sporcuların Sporcu Tükenmişlik Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin t -Testi Sonuçları	34
Tablo 9. Sporcuların Sporcu Tükenmişlik Ölçeği Puanlarının Spor Türüne Göre Karşılaştırılmasına İlişkin t- Testi Sonuçları	34
Tablo 10. Sporcuların Tutkunluk ve Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik ve Sporcu Tükenmişlik Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiye Dair Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Sonuçları	35
Tablo 11. Azalan Başarı Hissi Alt Ölçeği Bağımlı Değişken Olmak Üzere Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Çözümlemesi	37
Tablo 12. Duygusal Fiziksel Tükenme Alt Ölçeği Bağımlı Değişken Olmak Üzere Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Çözümlemesi	38
Tablo 13. Duyarsızlaşma Alt Ölçeği Bağımlı Değişken Olmak Üzere Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Çözümlemesi	38

ŞEKİLLER DİZİNİ

	Sayfa
Şekil 1. Tutkunluk Gelişim Modeli	7
Şekil 2. Sürantrenman Süreci	15
Şekil 3. Sporcu Tükenmişliğiyle İlgili Bütünleşmiş Model	20



1. GİRİŞ

Giriş bölümünde, problem durumu, araştırmanın amacı, problem cümlesi ve alt problemler, araştırmanın önemi, sayıtlar, sınırlılıklar ve tanımlar ile alt başlıklar ele alınacaktır.

1.1. Problem Durumu

Her şeyin hızla değiştiği günümüz dünyasında egzersiz katılımcısı ya da profesyonel sporcuların salt performans odaklı çalışmalarının onları hedeflerine ulaştırmada yeterli olmadığı bilinen bir gerçektir. Bireylerin, spor ve egzersiz katılımlarını en üst seviyeye çıkarmada ve zirve performanslarının ortaya çıkmasında spor psikolojisinin önemi gün geçtikçe artmaktadır. Bu bağlamda, psikolojik etkenlerden tutkunluk, mükemmeliyetçilik ve tükenmişliğin sportif performansı ne yönde etkilediğinin araştırılması önemlidir.

Spor ortamında var olmanın güçlü bir nedeni olarak kabul edilen tutkunluk Türkçe terminoloji için yeni bir kavram gibi görünse de günlük hayatta tutku, tutkulu ya da tutkun olmak halleriyle sıkça kullanılmaktadır (Köknel,1999). Latince hareket, irade ve yargıları aşan güç, coşku anlamına gelen “passio” den türeyen tutku sözcüğü günümüze kadar çok fazla değişiklik göstermemiştir. Felsefe temelli olarak ilk defa Descartes tarafından LesPassionL’ame kitabında ortaya konan tutku kavramı; belirli nesnelere, kişilere, düşüncelere yönelmiş güçlü ve sürekli duygu olarak tanımlanmıştır (Akt. Köknel,1999). Psikolojik olarak ele alınan tutkunluk Vallerand, Mageau, Elliot, Dumais, Demers ve Rousseau (2003) tarafından bireyin hoşlandığı (hatta sevdiği), önemli bulduğu, zaman ve enerji harcadığı aktiviteye olan eğilim olarak tanımlanmıştır. Yapılan araştırmalar da göstermiştir ki bireylerin sevdikleri aktiviteye değer vermeleri, içselleştirmeleri, düzenli katılımları, enerji ve zaman harcamaları tutkunlukla ilintilidir. Tutkunluk kavramı Vallerand ve ark. (2003) tarafından uyumlu ve takıntılı tutkunluk olmak üzere “İki Boyutlu Tutkunluk Modeli” ile ele alınmıştır.

Aktivitenin içselleştirilme şekli ile açıklanmaya çalışılan bu modelde uyumlu tutkunluk, aktivitenin kişinin kimliğine, katılımın hiç bir olgu ve dışsal bir baskı ve etki olmaksızın özgür iradeyle seçilmesi sonucu oluşan otonom içselleştirme olarak tanımlanırken; takıntılı tutkunluk, aktiviteye katılımın kişisel ya da kişiler arası baskı ve olgular ile kontrollü olarak içselleştirilmesi şeklinde tanımlanmıştır (Vallerand ve ark., 2003). Kişi dış etkilerden bağımsız olarak aktiviteye katılıyor, aktiviteyi kendi yönlendiriyor, aktiviteyi yaparken ya da yaptıktan sonra mutlu oluyor, olumlu duygulanım yaşıyorsa aktiviteye karşı uyumlu tutkunluk geliştirdiği kabul edilir. Ters olarak, dış etkilere bağlı olarak aktiviteye katılıyor, aktivite kişiyi yönlendiriyor, aktiviteyi yapmaktan mutlu olmuyor, çatışma yaşıyorsa kişinin aktiviteye karşı

takıntılı tutkunluk geliştirdiği fikri doğru kabul edilir. Modele göre, uyumlu tutkun kişiler aktiviteye karşı daha esnek ve dikkatli, aktivite sırasında daha ılımlı, daha az savunucudurlar (Vallerand ve ark., 2009). Takıntılı tutkunluk geliştiren kişiler ise katı ve ısrarcıdır, ego yönelimleri vardır, katılmadıklarında suçluluk duygusu yaşarlar, odaklanmada güçlük çekerler ve kaygılıdır (Vallerand ve ark., 2003).

Çalışmanın bir diğer değişkeni olan mükemmeliyetçilik ise geleneksel olarak “mantıklı olmayan yüksek standartlar belirleme ve belirlenen bu standartlara ulaşmak için çabalama” şeklinde tanımlanmıştır. 1970’li yıllarda klinik ve sosyal psikolojinin konu başlığı olan mükemmeliyetçilik, 1990’lı yıllardan itibaren spor psikolojisinin çalışma konuları arasında kendine yer bulmuştur. Spor psikolojisinde mükemmeliyetçiliğin ilk çalışıldığı araştırmalarda mükemmeliyetçiliğin sportif performansın niteliğinin ortaya konulması ve sporcunun kişilik özelliklerinin betimlenmesi için kullanıldığı görülmektedir (Hamachek, 1978). Uyum sağlanabilen ve uyum sağlanamayan yönlerinin olduğu kabul edilen ve çok boyutlu olduğu ifade edilen mükemmeliyetçiliğin spor ortamında kişinin motivasyonunu, spora katılımını, sporda yaşayacağı hazı etkileyebileceği düşünüldüğünden mükemmeliyetçiliğin oldukça önemli bir değişken olduğu vurgulanmıştır. Spor ortamında üst-düzye yarışmalarda önemli bir rol oynadığı kabul edilen mükemmeliyetçiliğin, uyum sağlanabilen ve uyum sağlanamayan alt boyutları vardır. Uyum sağlanabilen ve uyum sağlanamayan mükemmeliyetçiliğin her iki formunda da yüksek puan alan mükemmeliyetçiler oldukça yüksek standartlar belirler. Uyum sağlayabilen mükemmeliyetçi bireyler performanslarını sergilerken hatalarının olabileceğini kabul ederler, hem kendilerini hem de diğerlerini değerlendirme noktasında gerçekçidirler ve hedeflerine ulaştıklarında ya da başarılı sonuçlar elde ettiklerinde haz duygusunu yaşarlar. Uyum sağlayamayan mükemmeliyetçi kişiler ise yaptıkları küçük bir hatayla bile aşırı ilgilenirler, kendilerini ve başkalarını değerlendirirken aşırı eleştirel davranırlar ve başarılı sonuçlar elde ettiklerinde dahi daha az haz duygusu yaşarlar (Çepikkurt, 2011). Bu bağlamda; spordaki mükemmeliyetçiliğin tutkunlukla ilişkili olabileceği ve bu iki psikolojik faktör arasındaki ilişkinin ortaya konması önemli bulunmaktadır.

Uyumlu ve takıntılı olmak üzere iki alt boyutuyla çalışılan tutkunluğun ilişkili bulunduğu bir diğer değişken ise tükenmişliktir. “Başarısız olma, yorulma ya da enerji, kuvvet veya kaynaklardaki aşırı talep doğrultusunda tükenmiş hale gelme” (Eklund ve Cresswell, 2007) sözlük anlamıyla karşımıza çıkan tükenmişlik kavramı ilk olarak Freudenberger (1974), tarafından verimliliği olumsuz yönde etkileyen psiko-sosyal bir yapı olarak araştırılmaya başlanmıştır. Sonraki yıllarda Maslach ve Jackson (1981) tarafından insanda ortaya çıkan fiziksel bitkinlik, uzun süren yorgunluk, çaresizlik ve umutsuzluk duyguları ile birlikte bireyin yaptığı işe, hayata ve diğer insanlara karşı gösterdiği olumsuz tutumları kapsayan fiziksel ve zihinsel boyutlu bir sendrom olarak tanımlanmış ve yıllar içerisinde birçok araştırmacı

tarafından farklı alanlarda çalışılmıştır. Tükenmişliğin çalışıldığı farklı alanlardan birisi de Raedeke ve Smith (2001) tarafından çalışılan spor psikolojisidir. Maslach ve Jackson (1981)'in tükenmişlik ölçeğinden yola çıkarak "Sporcular İçin Tükenmişlik Ölçeği"ni geliştiren Raedeke ve Smith (2001)'e göre tükenmişlik kavramı üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; bireyin işi ile ilgili etkili çalışma yeteneğine karşı olumsuz tutumunu ifade eden "azalan başarı hissi", strese bağlı değişken olarak tanımlanan "duygusal/fiziksel tükenme" ve bireyin işine karşı negatif tutum ve duygu gelişimini ifade eden "duyarsızlaşma olarak kategorize edilmiştir.

Yapılan ilgili çalışmalardan da anlaşıldığı üzere; tükenmişliğin kişinin yaşam kalitesini ve yaşamdaki duygularını etkileyebileceği öngörülmektedir. Çoğu zaman haz alma, başarı duygusunu yaşama ve kişiler arası olumlu ilişkileri artırma amacıyla yapılan sportif aktivitelerde ya da yoğun çalışma temposu ve yüksek kapasitede fiziksel aktivite gerektiren egzersizler sonucunda yaşanma ihtimali bulunan olumsuz duygulanım, bitkinlik ya da tükenmişliğe neden olan faktörlerin incelenmesi önem taşımaktadır.

Bu bağlamda spor ortamında uyumlu ve takıntılı tutkunluk ve mükemmeliyetçilik ile sporda yaşanan tükenmişlik arasındaki ilişkinin ne yönde olduğu cevaplandırılması gereken önemli sorular arasında bulunmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Çalışmanın genel amacı sporcuların tutkunluk ve mükemmeliyetçilik düzeyleri ile spordaki tükenmişlik arasındaki ilişkinin belirlenmesi ve sporcuların tutkunluk ve mükemmeliyetçilik puanlarının sporda yaşanan tükenmişliği yordama gücünün ortaya konmasıdır.

1.3. Problem Cümlesi ve Alt Problemler

1. Sporcuların tutkunluk puanları cinsiyete ve spor türü değişkenlerine göre farklılık göstermekte midir?
2. Sporcuların mükemmeliyetçilik puanları cinsiyete ve spor türü değişkenlerine göre farklılık göstermekte midir?
3. Sporcuların tükenmişlik puanları cinsiyete ve spor türü değişkenlerine göre farklılık göstermekte midir?
4. Sporcuların tutkunluk ve mükemmeliyetçilik puanları sporcuların tükenmişlik puanlarını yordamakta mıdır?

1.4. Araştırmanın Önemi

Uzun yıllardır psikolojik süreçlerin sportif başarıların artırılmasında önemli bir etken olarak görülmesi ile kendine yer edinen spor psikolojisi, yapılan her yeni çalışmayla sporcu ve antrenörlerin başarılarının artırılmasına katkı sağlayarak gelişimini sürdürmektedir. Dünyada ilk olarak 1897’de Norman Triplett tarafından deneysel araştırmayla başlayan spor psikolojisi araştırmaları, Türkiye’de 1980’ li yıllardan itibaren kendine yer edinmiştir. Yapılan bu çalışmalarla bireyin egzersiz katılımcısı ya da profesyonel olarak spor ortamında oluşunun nedenleri, spor ortamındaki davranışları, duygu ve düşünceleri, spora karşı tutumları, spora devam etme ya da sporu bırakma nedenleri, spordaki performansın nasıl arttırılacağı gibi konular üzerinde durulmuştur (Tiryaki, 2000).

Psikolojik etmen ve engel odaklı bu çalışmalar, egzersiz katılımcısı olan bireylerin düzenli katılımlarının, bedensel ve zihinsel olarak sağlıklı bir yaşam sürmeleri üzerine etkilerini göstermektedir. Öte yandan sporcuların, profesyonel olma sürecinde karşılaşılabilecekleri sorunların üstesinden gelmeleri, kaygı ve stresle başa çıkabilmeleri, sporu bırakmayarak devam etmeleri, üst düzey başarıya ulaşmaları sürecinde bu çalışmalar sporcu ve çalıştırıcı için yol gösterici niteliktedir. Yapılan araştırmalar, Vallerand ve arkadaşları (2003) tarafından bireyin hoşlandığı (hatta sevdiği), önemli bulduğu, zaman ve enerji harcadığı aktiviteye olan eğilim olarak tanımlanan tutkunluğu, bireyin egzersiz katılımcısı ya da profesyonel olarak spora katılımının birkaç psikolojik nedeninden biri olarak ortaya koymaktadır. Ülkemizde sınırlı olarak çalışılan tutkunluk dünyada sporcuların davranışlarının anlaşılmasına katkı sağlayacağı düşüncesiyle birçok psikolojik değişkenle beraber değerlendirilmiştir. Spora katılımın yanı sıra, spor ortamındaki egzersiz katılımcılarının ya da profesyonel sporcuların duygu durumlarındaki değişiklikleri kavramamıza yardımcı olan önemli etkenlerdendir. Bununla beraber spor ortamındaki iyi olma hali, olumlu /olumsuz duygulanım, saldırganlık ve bireyler arası ilişkiler gibi birçok psikolojik durumla da ilişkilendirilen tutkunluk, egzersiz katılımcısı ya da performans sporcusunun içinde bulunduğu psikolojik süreçlerin doğru yönlendirilmesi açısından önemlidir.

Günümüzde yüksek performans gerektiren sportif başarıların elde edilmesi, bu doğrultuda çalışan sporcuların doğru yapılan antrenman programlarına ilave olarak zihinsel ve duygusal olarak sağlıklı olmalarıyla mümkündür. Bu bağlamda spor ortamındaki en önemli psikolojik etkenlerden biri olarak kabul edilen tutkunluk ve sporcuların en iyiyi başarma duygularına hizmet eden mükemmeliyetçilik düzeyleri ile spor ortamında belirlenen hedeflere ulaşma konusunda olumsuz etmen olarak görülen tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesinin literatüre katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

1.5. Sayıtlar

Çalışmaya katkı sunan sporcuların ölçeklerde yer alan soruları dikkatli okuyarak içtenlikle cevap verdikleri varsayılmıştır.

1.6. Sınırlılıklar

Bu çalışma, Türkiye'nin çeşitli illerinde futbol, basketbol, atletizm ve güreş spor branşlarında mücadele eden sporcular ile sınırlandırılmıştır.

1.7. Tanımlar

Tutkunluk: Tutkunluk kavramı bireyin keyif aldığı, hoşlandığı (hatta sevdiği), önemli bulunduğu, zaman ayırdığı ve enerji harcadığı aktiviteye karşı güçlü eğilim olarak tanımlanmaktadır (Vallerand ve ark., 2003).

Uyumlu Tutkunluk: Tutkunluğun olumlu yönü olarak kabul edilen uyumlu tutkunluk aktiviteye katılımın hiçbir olgu, dış baskı ve etki olmaksızın bireyin özgür iradesiyle seçilmesi sonucu oluşan otonom içselleştirme şeklinde tanımlanmaktadır (Vallerand ve ark., 2003).

Takıntılı Tutkunluk: Tutkunluğun olumsuz yönü olarak kabul edilen uyumsuz tutkunluk aktiviteye katılımın bireysel ya da bireylerarası etki, baskı veya olgular nedeniyle seçilmesi ya da sosyal kabul ve öz saygı elde etmek için seçilmesi gerektiğine dair bilinçle oluşan kontrollü içselleştirme şeklinde tanımlanmaktadır (Vallerand ve ark., 2003).

Mükemmeliyetçilik: Mükemmeliyetçilik kavramı bireyin kendisi ya da başkaları için durumun gerektirdiğinden çok daha yüksek hedefler koyması ve bu hedeflere ulaşmak için yüksek performans beklentisi içine girmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Hollander, 1965).

Tükenmişlik: Tükenmişlik kavramı, bireyde ortaya çıkan fiziksel bitkinlik, uzun süre devam eden yorgunlukla beraber çaresizlik ve umutsuzluk duygularının yaşanması, tüm bunlarla beraber bireyin yaptığı mesleğe, yaşama ve diğer insanlara karşı geliştirmiş olduğu olumsuz tutumları kapsayan fiziksel ve zihinsel boyutlu bir sendrom olarak tanımlanmaktadır (Maslach ve Jackson, 1981).

2. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Alan yazın bölümünde, tutkunluk, mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik kavramlarının tanımları yapılırken, kavramlar hakkında kuramsal bilgilere yer verilecektir. Ayrıca değişkenlerle ilgili dünyada ve Türkiye’de yapılan araştırmaların sonuçları özetlenecektir.

2.1. Tutkunluk

İnsan, varoluşundan itibaren hayatta kalmak için zorlu savaşını, doğaya ve insana karşı vermek zorunda kalmıştır. Beslenmek için avlanan, yaşamak için savaşan insanoğlu, daha güçlü olanın hayatta kaldığı düzende birbiriyle yarışmış, bazen yenmiş, bazen yenilmiş ama hep hareket etmiştir. Sayısız medeniyet kuran insanoğlu, zamanın akışında kendisiyle beraber dünyasını da değiştirmiştir. Artık arkadaşıyla sosyal paylaşım sitesinde buluşan, alışverişini ve sporunu internet üzerinden yapan, oyununu sanal âlemde oynayan, az hareket eden hatta gerekmedikçe hareket etmeyen, çoğunlukla oturan insanın yaşadığı günümüz çağında, birey bu yaşam tarzının yarattığı sorunların çözümünü, hareket etmenin gerekliliğinde bulmuştur. Bilim dünyası, günümüz sağlık sorunlarının tedavisinin ya da önlenmesinin, mutlu, çocuk, genç, yaşlı, kadın, erkek olabilmenin ancak egzersiz katılımcısı ya da profesyonel olarak spor yapmakla mümkün olabileceğinin altını çizmektedir. Son yıllarda spor ortamında yapılan çalışmalarla, profesyonel sporcuların ya da egzersiz katılımcılarının davranışlarının altında yatan psikolojik etmenler, spora ya da aktiviteye karşı geliştirdikleri bakış açıları ve beklentileri açıklanmaya çalışılmıştır.

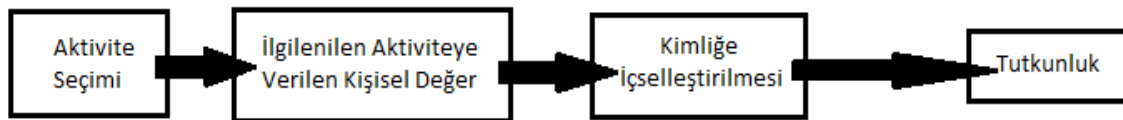
Araştırmacılar, bireylerin egzersiz katılımcısı ya da profesyonel olarak spor ortamında var olmalarını sağlayan birçok nedeni ortaya koyma yönünde çalışmalar yapmaktadırlar. Sporcular, profesyonel olma yolunda fiziksel ve teknik olarak büyük çaba göstermekte fakat bu çabanın sporcuların önlerine çıkan çeşitli zorlukları aşmalarında yeterli olmadığı görülmektedir. Sporcuların, profesyonelleşme sürecinde spor ortamında kalma nedenleri, başarı algısı, performans odaklı doyumlar, kaygı ve stresle başa çıkma yeterlilikleri ve güdülenmenin yanı sıra spora tutkun olmayı da kapsamaktadır. Tutkunluk, buna ek olarak egzersiz katılımcılarının da düzenli olarak spor ortamında var olmalarının bedensel olarak sağlıklı olma, kabul görme, sosyal uyum, istekli olma, ilgi, motivasyon, kendini iyi hissetme ve mutlu olma hali gibi psikolojik nedenlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Bu bağlamda ele alınan tutkunluk kavramı, Türkçe terminoloji için yeni bir kavram gibi görünse de günlük hayatta tutku, tutkulu ya da tutkun olmak halleriyle sıkça kullanılmaktadır. Latince hareket, irade ve yargıları aşan güç, coşku anlamına gelen “passio” den türeyen tutku sözcüğü günümüze kadar çok fazla değişiklik göstermemiştir. Felsefe temelli olarak ilk defa Descartes tarafından

Les Passion L'ame kitabında ele alınan bu kavram belirli nesnelere, kişilere, düşünelere yönelmiş güçlü ve sürekli duygu olarak ifade edilmektedir (Akt. Köknel, 1999). Psikolojik olarak ele alınan tutkunluk kavramı, Vallerand ve arkadaşları (2003) tarafından bireyin keyif aldığı, hoşlandığı (hatta sevdiği), önemli bulduğu, zaman ayırdığı ve enerji harcadığı aktiviteye karşı güçlü eğilim olarak tanımlanmaktadır (Vallerand ve ark., 2003).

Yapılan araştırmalar da göstermiştir ki bireylerin sevdikleri aktiviteye değer vermeleri, içselleştirmeleri, düzenli katılımları, enerji ve zaman harcamaları tutkunlukla ilintilidir. Sonraki yıllarda pozitif psikolojinin tartışmaya açtığı tutkunluk kavramı, başta çalışma ve iş tutkunluğu olmak üzere alışveriş, internet, oyun, rekreatif etkinlikler, kişilik, romantik ilişkiler ve spor gibi pek çok alanda araştırılmaya başlanmıştır. Spor alanında yapılan araştırmalarda tutkunluk Vallerand ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilen bireyin isteyerek ve zevk alarak aktiviteyi yapmasını içeren uyumlu tutkunluk ve istemeyerek, zorunluluk duygusuyla aktiviteyi yapmasını içeren takıntılı tutkunluk olmak üzere iki alt boyutuyla ele alınmıştır.

2.1.1. Tutkunluğun Geliştirilmesi

Seçilen aktivitenin tutkunluk haline dönüşmesi üç aşamalı gelişim sürecini kapsamaktadır. Bireyin aktiviteyi seçimini kapsayan birinci basamakta, seçilen aktivitenin birey tarafından mı yoksa aile, arkadaş ortamı ya da sosyal çevrenin baskısıyla mı seçildiğinin önemli bir yeri vardır. İkinci basamak ise seçilen aktiviteye değer vermeyi kapsar. Seçilen aktivitenin bireyin ilgisini çekmesi, bireyin aktiviteyi sevmesi ve yapmaktan zevk alması da aktiviteye değer vermesi açısından önemlidir. Üçüncü basamak ise içselleştirmenin gerçekleştiği basamaktır. Birey, bu basamakta içselleştirdiği aktiviteye yönelik tutkunluk geliştirir. Birey için aktivitenin anlamlı olması, bireyin kişiliğinin bir parçası olması bu aşamada önemlidir. İçsel ve dışsal motivasyonla aktiviteye bağlanan bireyin, aktiviteyi yaparken keyif almasıyla oluşan otonom içselleştirme uyumlu tutkunluğa dönüşürken, zorunluluk duygusuyla yaptığı, keyif almaktan yoksunlukta oluşan kontrollü içselleştirme ise takıntılı tutkunluğa dönüşür.



Şekil 1. Tutkunluk Gelişim Modeli: (Vallerand ve ark. 2007).

Deci ve Ryan'ın geliştirdikleri Bilişsel Değerlendirme Kuramı tutkunluğun ancak seçilen aktivitenin bireyin özerklik, yeterlik ve ilişki gibi psikolojik ihtiyaçlarını karşılamasıyla ve kişiliğinin bir parçası haline almasıyla gerçekleşebileceğini savunmuşlardır (Deci ve Ryan, 2000). Sonuç olarak yapılan araştırmalar, aktivite seçiminde karar vericinin birey ya da sosyal

çevre olmasının, bireyin katıldığı aktiviteden zevk almasının, aktiviteye düzenli katılım ve değer vermesinin diğer bir ifade ile aktivitenin içselleştirilmesinin aktivitelerin tutkunluğa dönüşmesi üzerinde önemli etkileri olduğunu ortaya koymaktadır.

2.1.2. İki Boyutlu Tutkunluk Modeli

Spor ortamında var olmanın güçlü bir nedeni olarak kabul edilen tutkunluk, Vallerand ve arkadaşları tarafından 2003 yılında uyumlu ve takıntılı iki alt boyutlu modeli ile ele alınmıştır. Aktivitenin içselleştirilme süreci ile açıklanmaya çalışılan modelde uyumlu tutkunluk, aktivitenin bireyin kimliğine, katılımın hiç bir olgu ve dışsal baskı olmaksızın özgür iradeyle seçilmesi ve otonom olarak içselleştirilmesi olarak tanımlanırken; takıntılı tutkunluk aktiviteye katılımın bireysel ya da bireyler arası baskılar ile seçilmesi ve olgular ile kontrollü olarak içselleştirilmesi şeklinde tanımlanmıştır (Vallerand ve arkadaşları,2003). Birey, dış etkilerden bağımsız olarak aktiviteye katılıyor, aktiviteyi kendi yönlendiriyor, aktiviteyi yaparken ya da yaptıktan sonra mutlu oluyor, olumlu duygulanım yaşıyorsa aktiviteye karşı uyumlu tutkunluk geliştirdiği kabul edilir. Buna karşın, dış etkilere bağlı olarak aktiviteye katılıyor, aktivite bireyi yönlendiriyor, aktiviteyi yapmaktan mutlu olmuyor, çatışma yaşıyorsa bireyin aktiviteye karşı takıntılı tutkunluk geliştirdiği kabul edilir. Modele göre, uyumlu tutkunluk geliştiren bireyler aktiviteye karşı daha esnek ve dikkatlidirler, aktivite sırasında daha ılımlı, daha az savunucudurlar. Takıntılı tutkunluk geliştiren bireyler ise katı ve ısrarcıdırlar, ego yönelimleri vardır, katılmadıklarında suçluluk duygusu yaşarlar, konsantre olmakta güçlük çekerler ve kaygılıdırlar. Aktivitenin bireyi kontrol ettiği takıntılı tutkunlukta birey ile ailesi ve çevresi arasında çatışmanın yaşanılması kaçınılmazdır. Aktivitesini her şeyin ve herkesin üstünde tutan birey çevresindekilerini hatta kendisini bile ihmal eder. Aktivitesine takıntılı tutkunlukla bağlı olan birey, aktiviteyi yapmaya dönük isteğinin önüne geçemez ve bu durumun bir sorun olduğunu kabul etmez. Uyumlu tutkunlukta ise aktiviteye pozitif duygularla bağlı olan bireyin hayatı yaşama pratikleriyle yaptığı aktivitesi uyum içerisindedir çünkü birey birini diğerine tercih etmemiştir. Aktivitesini her hangi bir baskı hissetmeden, isteyerek yapan birey, aktivitesinin ona kazandırdıklarının farkındadır ve aktivitesiyle hayatını çatıştırmadan bütünleştirmeyi başarır. Yapılan araştırmalar uyumlu tutkunluğa sahip bireylerin, aktiviteye katılımının daha esnek olduğunu, istemedikleri zaman katılmadıklarını, kendilerini bu konuda zorunlu hissetmediklerini, takıntılı tutkunluğa sahip bireylerin ise her koşul altında aktiviteye katıldıklarını, bu konuda kendilerini zorunlu hissettiklerini ve kuralcı olduklarını ortaya koymaktadır (Vallerand ve arkadaşları, 2009).

Tutkunlukla ilgili yapılan açıklamalar dikkate alındığında; spora veya egzersize kendi isteği ile katılım gösteren bireylerin uyumlu tutkunluk geliştirmeleri ve böylelikle spora veya

egzersize daha uzun süreli devam etmeleri, katılımları süresince aktiviteden keyif ve haz almaları beklenebilir.

2.2. Mükemmeliyetçilik

Sosyal bir varlık olarak dünyaya gelen insan, tüm canlılardan farklı olarak gelişimini bir başkasına daha uzun süreli ihtiyaç duyarak sürdürülebilir tek varlıktır. Doğduğu andan itibaren nasıl besleneceği, konuşacağı ve yürüyeceği öğretilen insanın yıllar içerisinde okuma yazmayı, bir davranışı yerine getirme standartları, toplum içindeki sorumlulukları ve buna benzer birçok davranışı öğrenmesi belirli kurallar ve yönlendirmeler doğrultusunda gerçekleşmiştir.

Yemek yemeyi, yürümeyi, konuşmayı öğrenirken anne ve babasına karşı sorumlu olan çocuk onların istediği şekilde kusursuzca öğretilenleri yerine getirme çabasıyla hareket eder. Okulda öğretmenin hoşuna giden öğrenci, arkadaşının beklentilerine uygun akran olma gayesiyle kendisinden istenileni yerine getiren çocuk, zaman içerisinde davranışları ödüllendirilen, yaptığı işler takdir gören birey olma yolunda ilerler.

Üst basamak hedeflere ulaşma isteği ya da başarılı olma ihtiyacının yalnızca başkaları tarafından onaylanma ihtiyacından kaynaklanmadığı içsel süreçlerin de bu dinamikleri beslediği düşünüldüğünde; bireylerin en iyiyi başarma çabalarının dışsal sebeplere bağlı olduğu kadar içsel sebeplerle de açıklanabileceği düşünülmektedir.

Sözlük anlamı “mükemmelin altında seyreden her şeyi kabul edilmez olarak görmek” olan mükemmeliyetçilik yıllar içinde birçok araştırmacı tarafından çeşitli alanlara özgü olarak çalışılmıştır (Antony ve Swinson, 2000). Genel olarak “mantıklı olmayan yüksek hedefler ve standartlar koyma ve belirlenen bu yüksek standartlara ulaşmak için yoğun biçimde çabalama” şeklinde tanımlanmış olan mükemmeliyetçiliğin temelinde yüksek performans hedeflerinin, yüksek standartların ve düzen arayışının olduğu görülmektedir.

Kavramsal olarak ilk defa Hollander (1965) tarafından araştırılan mükemmeliyetçilik, olumsuz bir kişilik özelliği atfıyla, “bireyin kendisi veya başkaları için, durumun ve işin gerektirdiğinden daha yüksek standartta bir performans beklemesi” olarak tanımlanmıştır.

Mükemmeliyetçiliği olumsuz yönleriyle ele alan bir diğer araştırmacı olan Psikiyatrist Burns'a (1980) göre mükemmeliyetçiler belirledikleri standartlar bağlamında ulaşılması zor ya da mantıksız kişiler olarak ya da imkânsız hedeflere takıntılı bir şekilde bağlı ve kendi değerlerini sadece verimlilikleri ve başarıları ile ölçen kişiler olarak betimlenmiştir. Burns (1980) bireylerde bulunan bu dürtünün onlara hedeflerine ulaşmada zorluk çıkaracağını ve performanslarına zarar vereceğini savunmuştur (Akt. Açıköz,2000).

Mükemmeliyetçiliğin sağlıklı bir kişilik özelliği olmadığını düşünen araştırmacılardan diğeri ise Patch'tir. Patch (1984) yaptığı çalışmalarda mükemmeliyetçi bireylerin başarılarından

çok başarısızlıklarıyla ilgilendiklerini, hatalarını genele yayma konusunda ısrarcı olduklarını ortaya koymaktadır.

Yukarıdaki tanımlardan da anlaşıldığı üzere çalışıldığı ilk yıllarda tek boyutlu ve olumsuz yönlerinin vurgulandığı bir kavram olarak karşımıza çıkan mükemmeliyetçilik sonraki yıllarda çok boyutlu, olumlu ve olumsuz yönleriyle ele alınmıştır. Yapılan araştırmalar mükemmeliyetçi bireylerin yüksek hedefler belirlemede kişisel özelliklerin rolü olduğu kadar kişiler arası ilişkilerin de rolünün yadsınamayacağını göstermektedir. Yine yapılan araştırmalar mükemmeliyetçiliğin olumlu yönlerinin de olumsuz yönleri kadar dikkate alınması gerekliliğini ortaya koymaktadır (Çepikkurt, 2011).

2.2.1. Mükemmeliyetçiliğin Yapısı

2.2.1.1. Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik ile ilgili literatür incelendiğinde birey kaynaklı tek boyutlu bir kavram olarak ele alınan mükemmeliyetçiliğin yıllar içerisinde olumsuz yönlerinden farklı olarak olumlu yönlerinin de olabileceği görülmüştür. Farklı araştırmacılar tarafından iki yönlü olarak tanımlanan özellikleri mükemmeliyetçilik kavramının daha ayrıntılı incelenmesi açısından önemli bulunmaktadır.

Mükemmeliyetçiliği normal ve nevrotik mükemmeliyetçilik olarak iki yönlü çalışan Hamacheck (1978), bu anlamda literatüre katkı sağlayan ilk araştırmacı olarak karşımıza çıkmaktadır. Hamacheck normal mükemmeliyetçiliği, bireylerin benlik saygısının gelişmesine hizmet eden, gerçekçi ve mantıklı standartlara ulaşmak için çabalama olarak tanımlarken, nevrotik mükemmeliyetçiliği, ulaşabileceklerinin ötesinde, mantıklı olmayan yüksek standartlar belirleme eğilimi” olarak tanımlamıştır. Hamacheck (1978)’e göre bireyin ulaşılabilir hedefler doğrultusunda çabalamasını içeren normal mükemmeliyetçilikte birey diğer insanlar kadar onay bekler ve tatmin duygusu yaşar. Normal mükemmeliyetçiler belirledikleri hedefe ulaşmak için çaba harcamaktan keyif alırlar ve imkânlar el verdiği müddetçe işlerinde özenli ve titiz davranırlar. Nevrotik mükemmeliyetçilikte ise bireyler başarabileceklerinin ötesinde yüksek performans beklentisine girerler ve ulaşılması zor hedeflere yönelirler ve ısrarlı çabaları onların haz duygusundan uzaklaşmalarına sebep olur.

Mükemmeliyetçiliği hedefin ulaşılabilirliği açısından tanımlayan diğer araştırmacılar ise Rice, Ashby ve Slaney (1998)’dir. Uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik olarak adlandırdıkları sınıflamada, hedefleri doğrultusunda planlı bir şekilde çalışan, motivasyon ve başarı düzeyleri yüksek olan bireyin olumlu benlik algısı geliştirdiği ve bu bireylerin yaşadığı mükemmeliyetçiliğin uyumlu mükemmeliyetçilik olduğu görülmektedir. Uyumsuz

mükemmeliyetçilikte ise bireyin belirlenen yüksek standart ve hedeflere ulaşma konusunda zorluk çektiği, endişe ve kaygı duyduğu, olumsuz benlik algısı yaşadığı ortaya konulmaktadır (Rice ve ark. 1998).

Mükemmeliyetçiliği davranışsal sonuçlarına bakarak ayıran Slade ve Owens (1998)'a göre ise iki tür mükemmeliyetçilik vardır. Sağlıklı ve sağlıksız mükemmeliyetçilik olarak ortaya konan bu kavram, bireyin yaptığı eylemin sonuçlarını işaret etmektedir. Başarma ve olumlu sonuç elde etmeye yönelik davranışlar sağlıklı mükemmeliyetçiliği tanımlarken, başarısızlıktan ve olumsuz sonuçlardan kaçınma davranışı ise sağlıksız mükemmeliyetçiliği açıklamaktadır.

2.2.1.2. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik

1960'lı yıllardan günümüze kadar süre gelen mükemmeliyetçilik çalışmaları zaman içerisinde çeşitli aşamalardan geçerek gelişim göstermiştir. İlk çalışıldığı yıllarda birey kaynaklı psikolojik süreçlerin etkin olduğu bir kavram olarak ele alınan mükemmeliyetçiliğin, sonraki yıllarda kişiler arası ilişkilerden etkilenmiş olabileceği gerçeği araştırmacılar tarafından ortaya konulmuştur. Bu alanda çalışma yapan Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate (1990) mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu olduğunu ve aile içi ilişkilerin bireyin davranışlarının yönlendirilmesinde etkin olabileceği düşüncesini savunmuşlardır. Hewitt ve Flett (1991) ise mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu tanımına yönelik çalışmalar yürütmüşler ve mükemmeliyetçilikte sosyal çevrenin önemi üzerinde durmuşlardır. Kişilerarası ilişkilerde etkili olan mükemmeliyetçiliğin, kişiler arası ilişkileri de etkileyen bir yapı olduğu görüşünü öne sürmüşlerdir.

2.2.1.2.1. Frost ve Arkadaşlarının Mükemmeliyetçilik Modeli

Frost ve arkadaşları (1990) tarafından geliştirilen mükemmeliyetçilik modeli bireyin sahip olduğu mükemmeliyetçilik duygusunun şekillenmesinde etkin olan içsel ve dışsal süreçlerin ortaya konulması açısından önemlidir. Altı temel boyuttan oluşan mükemmeliyetçilik modeline göre bireyin mükemmeliyetçi davranışları aile temelli olup birey için ailenin beklentileri ve eleştirileri her şeyin önündedir. Çocukluk yıllarının kişinin mükemmeliyetçiliği üzerindeki etkisinin önemli bulunduğu modelde yaşantıların aracı rol üstlendiği görülmektedir.

Hatalarla Aşırı ilgilenme: Hata yapmanın başarısızlıkla eş değer görülmesi, bireyin hata yaptığı takdirde başkaları tarafından kabul görmeyeceği endişesini de beraberinde getirdiği eğilimdir. Bireyin yaptığı hataya gösterdiği aşırı tepki onun mükemmeliyetçilik puanının yüksek olduğunu göstermektedir.

Yüksek Kişisel Standartlar: Bireyin kendisine ulaşılması zor yüksek hedefler belirlemesi ve bu hedeflere ulaşamama kaygısını üst düzeyde yaşamasıdır. Birey için hedeflere ulaşamamak hayati önem taşımaktadır.

Kendi Davranışlarından Şüphe Duyma: Yaptığı işe gereğinden fazla zaman ve enerji harcayan bireyin yaptığı işten memnun olmaması ve sık sık yaptığı işi kontrol etmesi eğilimidir. Davranışları hakkında takıntılı derecede düşünce bozukluğu içerisindedir.

Düzen İhtiyacı: Düzenliliğin önemli olduğu, düzenin sağlanması adına asıl yapılacak olan işlerin aksatıldığı durumu ifade eder. Olumlu bir davranış olan düzenli olmak için aşırı zaman harcamanın olumsuzlukları üzerinde durulur.

Ebeveyn Beklentisi: Frost ve arkadaşlarına göre mükemmeliyetçiliğin öğrenilebilir yönünü ifade eden ailesel beklentiler aynı zamanda mükemmeliyetçiliğin temel unsurudur. Ailesi tarafından en iyiyi başarması beklentisiyle büyütülen çocuk yaşamı boyunca onların isteklerini yerine getirmeye çalışarak mükemmeliyetçi davranışları gösterme eğiliminde olan bir bireye dönüşecektir. Frost ve ark (1990)'na göre mükemmeliyetçi bireylerin ebeveynleri de mükemmeliyetçidirler. Birey kendi ebeveynini yüksek beklentilere sahip olarak algıladığında bu beklentileri yerine getirmek üzere mükemmeliyetçi tutum sergileyecek ve mükemmeliyetçi davranışları yerine getirme eğiliminde olacaktır.

Ebeveyn Eleştirileri: Büyük beklentilere sahip ebeveynlerin hatalara yönelik aşırı eleştirel tutumu bireyin ailesini eleştirel algılamasına, bunu da üzerinde bir baskı sebebi olarak görmesine yol açar. Birey ortaya koyduğu performansla ilgili olarak ailesinin sürekli eleştirisine maruz kaldığını hissetmesiyle birlikte mükemmeliyetçi tutumlar sergileyecektir. Ebeveyn eleştirilerinin aşırı olması durumu da bireyin sosyal kaygı yaşamasına sebep olabilecek bir faktör olarak ortaya çıkabilecektir.

2.2.1.2.2. Hewitt ve Flett'in Mükemmeliyetçilik Modeli

Hewitt ve Flett (1991) tarafından geliştirilen mükemmeliyetçiliğin, bireysel eleştiriyle beraber kişiler arası ilişkilerden etkilenebilen ve kişiler arası ilişkileri etkileyebilen üç boyutlu modeli ile çalışıldığı görülmektedir. Hewitt ve Flett (1991)'in görüşüne göre birey kendisi için yüksek performans standartlarına sahip olabileceği gibi, çevresindeki diğer bireyler için de yüksek performans standartlarına sahip olabilir ya da diğer insanların kendisi için yüksek performans standartları belirledikleri algısını taşır (Çepikkurt, 2011).

Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik: Bireyin kendisine yönelik gerçekçi ve mantıklı olmayan ve ulaşılması oldukça zor standartlar belirleme eğilimidir. Bu standartlar bireyin kendisine yöneliktir. Bu duruma bireysel eleştiriler ve bireysel hatalarını kabul edememe eşlik eder. Başarılarını küçümseyen başarısızlıklarını da abartan kendine yönelik mükemmeliyetçiler

yüksek kaygıya sahiptirler. Bu bireyler ya hep ya hiç şeklinde düşünen, yüksek standartları benimseyen, aşırı düzeyde hata yapma endişesi duyan bireylerdir.

Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik: Bireyin diğer insanlara yönelik gerçekçi ve mantıklı olmayan standartlar koyması ve onlardan da bu standartlara uyumlu biçimde davranmasını beklemesidir. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçi bireyler istenilen sonuçlara ulaşamama kaygısıyla diğerlerine güvenemezler, onlara görev vermekten kaçınırlar ve yapılacak işleri kendileri üstlenme eğilimindedirler. Diğerlerine karşı yüksek beklenti içinde olmaları onların yüksek stres ve kişiler arası ilişkilerde sorun yaşamalarına sebeptir.

Sosyal Düzene Yönelik Mükemmeliyetçilik: Kişinin; insanların kendisinden imkânsız şeyler beklediği düşüncesiyle hareket etmesi ve başkaları tarafından onaylanmanın bu standartlara ulaşmakla mümkün olacağı inancını taşımasıdır. Başkaları tarafından dikte edildiği düşünülen bu standartlara ulaşma gerekliliği sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiler için yargılanma, anksiyete, depresyon ve öfke sebebi olarak görülmektedir. Bu bireyler başkaları tarafından sürekli olarak değerlendirildiklerini ve yargılandıklarını düşündüklerinden sosyal kaygıyı da yoğun yaşamaya eğilimlidirler (Çepikkurt, 2011).

2.2.2. Sporda Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçi kişilik yapısına sahip bireylerle sporcuların benzer özellikler gösterdiğine dair çıkarımlardan yola çıkarak; spor psikolojisi alanında sporcuların kazanma odaklı performanslarına etken olabilecek bir yapı olarak karşımıza çıkan mükemmeliyetçiliğin pozitif ve negatif yönleriyle araştırılması kaçınılmaz hale getirmiştir. Mücadele etme, başarıma, en iyi olma ve kazanma faktörlerinin temel oluşturduğu spor ortamında, sporcunun kendisine yüksek hedefler koyması olağan bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sürekli olarak yapılan yarışmalarla kendini değerlendiren ve içinde bulunduğu camia tarafından değerlendirilen sporcu açısından daha çok mücadele gerektiren hedeflere ulaşma isteği ve gösterdiği çaba başarıyı beraberinde getirdiği gibi başarısızlıkla da sonuçlanabilir. Antrenör, ebeveyn, taraftar, rakip ve otoritenin önemli bir unsur olarak görüldüğü spor ortamında sporcunun üzerindeki baskı artmakta ve sporcu mükemmeliyetçi yönelimlerle kendini ispat etmeye çalışmaktadır. Hata yapma esnekliği olmadığını düşünen sporcu için yarışmalar hayati önem taşımakta ve yarışmaların sonuçlarını içsel nedenlere yüklemeleri muhtemel olabilmektedir.

Kazandığı yarışmadan haz duymayan, başarısızlık korkusu yüksek olan, ortaya çıkan her hatada kendini suçlayan, stres ve kaygı düzeyi yüksek olan sporcular için mükemmeliyetçilik sağlıksız haliyle seyretmekte ve sportif yarışmalar başarısızlıkla sonuçlanmaktadır.

Mükemmeliyetçilikle beraber ortaya çıkan bu olumsuz duygulanımın ise sporda karşımıza çıkan tükenmişliği tetiklemesi kaçınılmaz olabilmektedir.

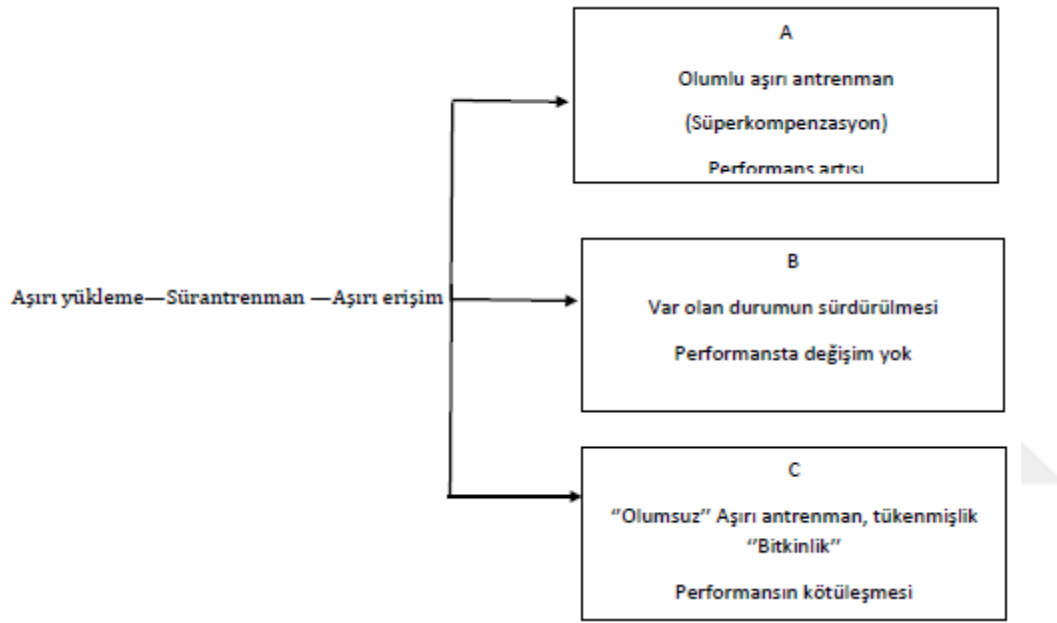
2.3. Tükenmişlik

1970'li yıllarda Freudenberger (1974) tarafından ortaya atılan "tükenmişlik" kavramı içinde bulunduğu yoğun çalışma temposunun kendisi ve diğerlerinde yaratmış olduğu değişikliklerin bir sonucu olarak ortaya çıkmıştır. Freudenberger (1974) psiko-sosyal bir yapı olarak gördüğü tükenmişliği kişinin verimliliğini etkileyen bir süreç olarak değerlendirmiştir. Sonraki yıllarda Maslach ve Jackson (1981) tarafından, insanda ortaya çıkan fiziksel bitkinlik, uzun süren yorgunluk, çaresizlik ve umutsuzluk duyguları ile birlikte bireyin yaptığı işe, hayata ve diğer insanlara karşı gösterdiği olumsuz tutumları kapsayan fiziksel ve zihinsel boyutlu bir sendrom olarak tanımlanan tükenmişlik kavramı spor psikolojisi alanında ise Raedeke ve Smith (2001) tarafından 2000'li yıllardan sonra çalışılmaya başlanmıştır.

Son yıllarda ortaya konulan sportif mücadelelerin dünya genelinde büyük bir heyecanla takip edilmesi spora artan ilginin bir sonucu olarak karşımıza çıkmaktadır. Seyir keyfi yüksek karşılaşmalar ya da yarışmalar kalabalıkları arkasından sürükleyerek sporcuların ortaya koydukları performansın daha çok kişi tarafından izlenmesini sağlamaktadır. Gelişen teknoloji ile dünyanın herhangi bir yerindeki sporcunun kitleler tarafından beğenilip takip edilmesi spor endüstrisinin varlığını da beraberinde getirmiştir. Durumun bu şekilde gelişme göstermesi de sporcuların ortaya koydukları performansın en üst seviyede seyretme gerekliliğini ortaya koymuştur. Dinlenme sürelerinin kısaldığı, sezon boyu yüksek performanslı egzersizlerin yapıldığı, beslenme programlarının salt başarı arttırmaya yönelik planlandığı, sporcunun özel yaşamının dahi yarışmalara göre düzenlendiği bu uzun soluklu süreçte kazanma odaklı yapılan yoğun antrenmanlar, sporcuların belli bir süre sonra stres yaşamalarına sebep olmaktadır.

"Daha fazla antrenman daha iyidir, antrenmana erken başlamak ve profesyonel bir sporcuysan yıl boyunca antrenman yapmak zorundasın" düşüncesiyle ortaya çıkan olumsuz-antrenman stres yanıt kuramına göre sürekli antrenman ve kazanmaya odaklanmanın bedeli sür-antrene olmak ve sonrasında tükenmişlik halinin yaşanmasıdır. Tükenmişlikten ayrı düşünemeyeceğimiz sürantrenman ve bitkinlik kavramları sporcuların zirve performans hedefleri için tehdit niteliğindedir. Sporcuların kendilerini maksimum ya da maksimuma yakın kapasitede aşırı antrenman yüklerine (excessive training) maruz bıraktıkları kısa döngü (birkaç gün ya da birkaç hafta süren) antrenmanını ifade eden sürantrenman kavramı, tükenmişliğin alt sebeplerinden birini oluşturmaktadır. Ancak, aşırı antrenman yükleri (excessive training) doğru zamanda doğru sporculara uygulandığında olumlu performansın ortaya çıkmasına da katkı sağlamaktadır (Gould ve Weinberg, 2015).

Bu bağlamda, profesyonel sporculara sıklıkla uygulanan, fiziksel antrenman sürecinin olağan bir parçası olan aşırı yüklenme ile sporculara kısa zamanda yüksek hacimli antrenmanlar yaptırılarak performansın geliştirilmesinin sağlanması amaçlanır. Antrenman sonrasında aşırı yüklenmeye uyum sağlayan vücut daha iyi performans ortaya koymaya odaklanır. Başarı artırma temelli zorlu antrenman programı kimi sporcularda zirve performansa katkı sağlarken kimi sporcularda da sürantrene olma etkisi gösterebilir. Yapılan araştırmalar yüksek hacimli antrenman programlarına benzer kapasitedeki sporcuların psikolojik ve sosyal streslere bağlı olarak verdikleri tepkilerde farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır (Gould ve Weinberg, 2015).



Şekil 2. Sürantrenman Süreci (Kentta ve ark. 2001)

Tükenmişliğin bir başka alt nedeni olarak görülen bitkinlik sür-antrenmanın sonucu olarak ortaya çıkmakta ve sporcunun standart antrenman programına devam etmekte zorluk yaşadığı ve önceki performans sonuçlarına ulaşamadığı durum şeklinde kendini göstermektedir. Amerikan Tıp Derneği (1966) tarafından sür-antrenmanın ortaya çıkardığı fiziksel olarak hazır olma halinin kötüleşmesine neden olan fizyolojik bir durum olarak tanımlanan bitkinliğin en önemli belirtisinin düşük performans olduğu belirtilmektedir. Yapılan araştırmalar bitkinlik yaşayan sporcuların düşük performansın yanı sıra duyu durumu bozukluğu ve egzersiz sırasında artmış algısal çaba şeklinde ortaya çıkan psikolojik süreçlerden de etkilendiğini ve % 80'inin klinik düzeyde depresyon yaşadığını ortaya koymaktadır (Gould ve Weinberg, 2015).

Literatür incelendiğinde sürantrenman ve bitkinliğin bir üst düzeyi olarak görülen ve araştırmacıların daha çok dikkatini çeken tükenmişliğin standart bir tanımının olmadığı

görülmektedir. İlk olarak Maslach ve Jackson (1981) tarafından, insanda ortaya çıkan fiziksel bitkinlik, uzun süren yorgunluk, çaresizlik ve umutsuzluk duyguları ile birlikte, bireyin yaptığı işe, hayata ve diğer insanlara karşı gösterdiği olumsuz tutumlarını kapsayan fiziksel ve zihinsel boyutlu bir sendrom olarak tanımlanan tükenmişlik, duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı eksikliğine ilişkin duyguları ifade eden üç kategori ile ortaya konulmuştur (Kırımoğlu ve Tatlıcı, 2008). Pines ve Maslach (1998) ise tükenmişliği olumsuz benlik kavramı, olumsuz iş tutumları, insanlarda ilgi ve duygu kaybının gelişmesini kapsayan fiziksel ve emosyonel (duygusal) tükenme olarak tanımlamışlardır. Gould ve Whitley (2009) tarafından spor psikolojisi terminolojisine uygun olarak tanımlanan tükenmişlik, eskiden keyif alınan spor faaliyetinden fiziksel, duygusal ve sosyal geri çekilme olarak ifade edilmiştir (Akt. Gould & Weinberg, 2015). Halsizlik, düşük kişisel başarı ve kişilik yitimi özelliklerini taşıyan tükenmişlik kavramı fiziksel ve zihinsel yorgunluğun sonucu olarak karşımıza çıkmaktadır. Sadece sporcularda görülmeyen tükenmişlik spor ortamının diğer unsurları olan koçlar, danışmanlar ve yardımcı profesyonellerde de sporu önemsemekten vazgeçiş olarak kendini göstermektedir. Psikolojik ve duygusal halsizlik, başkalarına olumsuz tepki verme, düşük benlik saygısı ve depresyon gibi durumları içeren tükenmişlik, ebeveyn ve koç baskısı, finansal ödüller ve beklentilerden dolayı spora katılımı bırakmak için çoğu zaman tek başına bir neden olarak görülmez. Tükenmişlik yaşamasına rağmen yukarıda saydığımız nedenlerden kaynaklı sporu bırakmayarak devam eden çok sayıda sporcunun olduğu da bilinen bir gerçektir.

2.3.1. Tükenmişliğin Belirtileri

Genç elit sporcular ya da profesyonel sporcuların spor yaşamlarının herhangi bir evresinde aşağıda saydığımız belirtilerden bir ya da birkaçını yaşamış olmaları onların tükenmişlik yaşamlarının nedenleri olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu sebeptendir ki sporcunun yaşadığı tükenmişliğin ve nedeninin doğru tespit edilmesi sorunun çözülmesi açısından önemli bulunmaktadır.

- Düşük motivasyon ya da düşük enerji
- Konsantrasyon problemleri
- Oynama isteğinin kaybı
- Kayıtsızlık
- Uyku bozukluğu
- Fiziksel ve zihinsel halsizlik
- Düşmüş öz-saygı
- Olumsuz duygulanım
- Duygu durum değişiklikleri

- İnişler ve çıkışlar
- Değer ve inanç değişiklikleri
- Duygusal izolasyon
- Artmış kaygı (Gould ve Weinberg, 2015).

2.3.2. Tükenmişlikle İlgili Modeller

Bilimsel araştırmalardan yola çıkarak geliştirilen spora özgü tükenmişlik modelleri ile tükenmişliği etkileyen faktörler ve bireyin tükenmişliğe verdiği tepkiler ortaya konulmaya çalışılmıştır. Yapılan kapsamlı çalışmalar tükenmişlik sürecinin daha iyi anlaşılması açısından önemlidir.

2.3.2.1. Bilişsel - Duygusal Stres Modeli

Smith (1986) tarafından geliştirilen Model stres odaklı dört aşamadan meydana gelmiş olup fizyolojik, psikolojik ve davranışsal bileşenleri içermektedir. Motivasyon seviyesi ve bireysellikten etkilenen bileşenlerin ilk aşaması olan **durumsal istekler** yüksek hacimli fiziksel egzersizleri ya da kazanma odaklı aşırı baskıyı ifade eder. Durumsal isteklerin var olan potansiyelin üstünde seyrettiği durumlarda stresin ve zamanla tükenmişliğin yaşanması olası bir durum olarak karşımıza çıkar. Modelin ikinci aşaması **bilişsel değerlendirme** ise bireyin içinde bulunduğu durumu nasıl algıladığını ifade etmekte ve yaşanan durumların birey tarafından tehdit faktörü ya da motivasyonel faktör olarak değerlendirilmesine dayanmaktadır. **Fizyolojik tepkiler** olarak karşımıza çıkan üçüncü aşamada model, tehdit edici olarak görülen durumların kronik hale gelmesinin bireyde yaratacağı stres, gerginlik, sinirlilik ve yorgunlukla beraber ne gibi fizyolojik değişimlere sebep olacağını ortaya koymaktadır. Modelin son aşamasını oluşturan **davranışsal tepkiler** ise azalan performans ve kişiler arası anlaşmazlıkların sonucunda aktivitenin bırakılması olarak karşımıza çıkmaktadır. Smith (1986)'in ortaya koyduğu strese karşı tepki vermenin kişilik ve motivasyona göre değiştiğini ortaya koyan modeli destekleyen araştırmaların sayısının oldukça fazla olduğu görülmektedir.

2.3.2.2. Olumsuz - Antrenman Stres Yanıt Modeli

Fiziksel antrenmana verilen tepkiler üzerine odaklanılmış olan Model Silva (1990) tarafından geliştirilmiş olup fiziksel antrenmanın sporcu üzerinde fiziksel ve psikolojik etkilerinin olumlu ya da olumsuz olarak karşımıza çıkacağını ortaya koymaktadır. Yapılan araştırmaların da desteklediği Olumsuz - Antrenman Stres Yanıt Modeli uygulanan yanlış ve

yoğun antrenman programları nedeniyle sporcuların olumsuz uyum, sürantrenman ve bitkinlik yaşayacağı ve bu sürecin de tükenmişlikle sonuçlanabileceği üzerinde durmaktadır.

2.3.2.3. Tek Boyutlu Kimlik Gelişimi ve Dış Kontrol Modeli

Yüksek performans sporlarının sosyal örgütlenme sürecinin kimlik ve kontrol mekanizmaları üzerinde etkili olduğunun düşünüldüğü modele göre spordaki rekabetçi yapının genç sporcuların normal bir kişilik geliştirmesine olanak vermediği, bunun da tükenmişlik durumunu ortaya çıkardığı savunulmuştur. Coakley (1992) yarışmacı genç sporcuların sosyal çevreden yoksun, salt sporda başarı odaklı yaşam biçimleri geliştirdikleri ve karşılaştıkları başarısızlık durumunda da sosyal destekten yoksun kaldıkları ve aşırı stresin de etkisiyle potansiyel tükenmişliği yaşadıklarını ortaya koymuştur.

2.3.2.4. Bağlılık ve Tuzak Kuramı

Raedeke (1997) tarafından geliştirilen kuram tükenmişliği spora bağlılık kapsamında ele almıştır. Sporcuların spora bağlılığını spora katılmaya istekli olmaları, spora katılmaya zorunlu olduklarını hissetmeleri ya da her iki duyguyu bir arada yaşamalarıyla açıklamaktadır. Raedeke (1997); spora çok fazla enerji ve zaman harcadıklarına inanan sporcuların sporu bırakmayarak devam etmelerinin onlarda tuzağa düşürülmüş hissi yarattığını savunmuştur. Kurama göre, öz kimliklerini sporcu olmakla ilişkilendiren bu sporcular için sporu bırakmak kimlik yitimi ile eş değer sayılmaktadır. Bu yüzden, motivasyonlarını kaybettikleri halde tuzak psikolojisiyle spor ortamında var olan sporcuların zaman içinde tükenmişlik yaşamalarının kaçınılmaz olduğu düşünülmektedir.

2.3.2.5. Öz-Düzenleme Kuramı

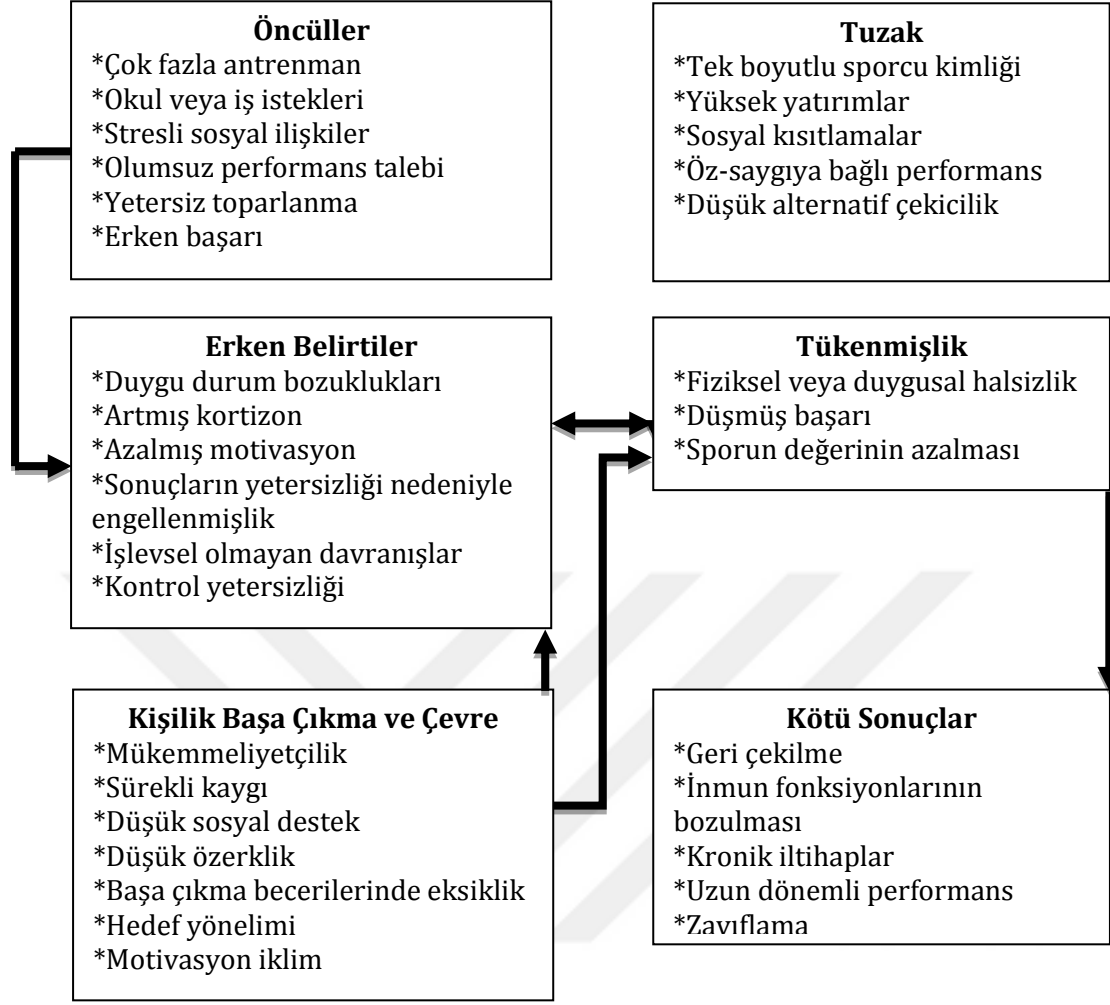
Son yıllarda yapılan tükenmişlik çalışmalarında yaygın olarak kullanılan modellerden biri de öz-belirleme kuramıdır. Öz düzenleme kuramı Bandura (1977) tarafından ileri sürülmüş olup, "bireyin kendi duygu, düşünce ve davranışlarını gözleyip, kendi ölçütleriyle karşılaştırarak yargıda bulunması ve davranışlarını bu ölçütlere uygun hâle getirmesi" olarak tanımlanmaktadır"(Akt. Senemoğlu, 2013). Boekaerts, Pintrich ve Zeidner (2000) ise öz düzenlemeyi, bireysel hedeflere ulaşmak için kişinin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını organize etmesi, duruma uyarlaması ve düzenlemesi olarak tanımlamaktadır. Her iki tanımda da üzerinde durulan ortak nokta; bireyin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını durumlarla ve koşullarla başa çıkabilecek şekilde yönetebilmesi, bir diğer

ifadeyle kontrol edebilmesidir. Bandura (1977)'nin öz düzenleme ile ilgili kuramsal açıklamaları ve alan yazın incelendiğinde tükenmişliğin de yüksek kişisel beklentiler, düşük kontrol düzeyi ve düşük motivasyonla pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir (Akt. Senemoğlu, 2013). Örneğin, Tümkaya (1996), tükenmişliğin bireyin gerçek dışı beklentileri ile gerçek beklentileri arasındaki uyumsuzluğun fazla olması sonucunda ortaya çıkabileceğinden bahsetmiştir. Bireysel potansiyeliyle uyumlu olmayan biçimde yüksek hedeflerin belirlenmesi sonucunda, bireyin yüksek çabasına rağmen hedefi gerçekleştirememesi kendini güçsüz ve değersiz hissetmesine, hayal kırıklığı yaşamasına ve zamanla tükenmişlik sendromuyla karşı karşıya kalmasına neden olabilecektir.

Tükenmişlik ve öz düzenleme arasındaki ilişkiyi açığa çıkarmayı amaçlayan literatür incelendiğinde tükenmişliğin kişisel yeterlik alt boyutuyla duygularını düzenleme arasında olumlu yönde ilişki olduğu; tükenmişliğin duyarsızlaşma ve duygusal tükenmişlik alt boyutlarının ise duygusal düzenleme ile olumsuz yönde ilişkili olduğu görülmektedir (Celik, Lee, Pasa Uysal, Sıgır ve Turunç, Tabak, 2010). Daha net bir ifadeyle, bireylerin duygusal öz düzenleme becerileri arttıkça bireysel yeterlik düzeyleri artmakta; tersi durumda ise duygusal öz düzenleme becerileri azaldıkça da duygusal tükenmişlik ve duyarsızlaşma düzeyi artmaktadır.

2.3.2.6. Sporcu Tükenmişliğiyle İlgili Bütünleşmiş Model

Kentta, Hassmen ve Raglin (2011) tarafından geliştirilen Model tükenmişlikle ilgili var olan bütün kuramların araştırılarak kavramsal bir anlayış çerçevesinde bütünleştirilmesi sonucu ortaya konulmuştur. Aşağıdaki şemada da şekillendirildiği üzere tükenmişlik sürecinin, çok fazla antrenman, okul ve iş istekleri gibi öncüllerini tamamen tükenmişliğe dönüşen duygular, durum bozuklukları ve düşük motivasyon gibi erken belirtiler, fiziksel ve duygusal halsizliği ortaya çıkaran durumları, düşük başarı hissi ya da sporun değerinin azalması ve son olarak tükenmişlikle ilgili kısmen ya da tamamen sporu bırakma veya bozulmuş bağışıklık fonksiyonu gibi uyumsuz sonuçları inceleyerek en iyi şekilde anlaşılabilirliğini göstermektedir. Ayrıca modelin tuzak kuramının birçok sporcuda tükenmişliğe sebep olduğunu ortaya koymasının yanı sıra belirli kişilik özelliklerinin başa çıkmaya ve sosyal çevre faktörlerinin sporcularda oluşan tükenmişlik sürecine etkilerini de göstermektedir.



Şekil 3. Sporcu Tükenmişliğiyle İlgili Bütünleşmiş Model (Smith,1986)

2.4. Tutkunluk, Mükemmeliyetçilik ve Tükenmişlikle İlgili Yapılan Araştırmalar

2.4.1. Tutkunluk İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Tutkunluk ve aktiviteye devamlılık arasındaki ilişki çerçevesinde Kanadalı 59 bisikletçi üzerinde yapılan çalışmayla, takıntılı tutkunluk düzeyi yüksek sporcuların, her türlü hava koşulu altında aktiviteye katıldıkları, bundan kendilerini alıkoyamadıkları, uyumlu tutkunluk düzeyi yüksek sporcuların ise aktivitenin zamanına kendilerinin karar verdikleri hava koşullarının kötü olduğu durumlarda katılmadıkları sonucuna ulaşılmıştır (Vallerand, Blanchard, Mageau, Koastner, Ratelle, Leonard, Gagne ve Marsolais 2003).

Basketbolcularda tutkunluk ve kasıtlı çalışma arasındaki ilişki üzerine yapılan çalışmada, hem uyumlu tutkunluğun hem de takıntılı tutkunluğun kasıtlı çalışmaları

desteklediğini, dolayısıyla nesnel performansı arttırdığını ortaya koymuştur. Yani bu çalışmayla tutkunluk ile kasıtlı çalışma arasında doğrudan, tutkunluk ile performans arasında dolaylı ilişkinin olduğu ortaya konulmuştur (Vallerand ve ark., 2006). Basketbolcularla yapılan diğer bir çalışmada ise takıntılı tutkunluk puanları yüksek sporcuların uyumlu tutkunluk puanları yüksek sporculara göre oyun içerisinde tehdit algıladıklarında daha fazla durumsal saldırgan davranış sergiledikleri; genelde de daha saldırgan oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Vallerand ve ark., 2009).

Amerikan futbolu oyuncularını üzerine yapılan çalışma, uyumlu tutkunluğun sporcuların çalışmaları üzerinde olumlu etkisinin, takıntılı tutkunluğun ise sporcuların çalışmaları üzerinde olumsuz etkisinin olduğunu ortaya koymuştur (Vallerand ve ark., 2003).

Spor yapan yaşlı bireylerle yapılan bir çalışmada, uyumlu tutkunluğun öznel iyiliği arttırdığı, takıntılı tutkunluğun ise öznel iyiliğe katkı sağlamadığı sonucuna ulaşılmıştır (Vallerand ve ark., 2005).

Bisikletçilerle yürütülen bir diğer çarpıcı çalışmada ise sporcuların tutkunluk düzeyi ile sporu bırakma eğilimleri arasındaki ilişki ortaya konmaya çalışılmıştır. Çalışmanın sonucu, takıntılı tutkunluk düzeyi yüksek olan sporcuların uyumlu tutkunluk düzeyi yüksek olan sporculara göre sporu bırakma eğilimlerinin daha az olduğunu ortaya koymaktadır (Vallerand ve ark., 2003).

Hokey oyuncularıyla yapılan çalışmayla takıntılı tutkunluk düzeyi yüksek olan sporcuların yüksek rekabet ortamında, uyumlu tutkunluk düzeyi yüksek olan sporcuların ise düşük rekabet ortamında yarıştıkları sonucu bulunmuştur. Çalışmanın bir diğer sonucu ise uyumlu tutkunluk düzeyi yüksek olan sporcuların takıntılı tutkunluk düzeyi yüksek olan sporculara göre farklı spor ortamlarına daha kolay adapte olduğu yönündedir (Vallerand ve ark., 2006).

Grup bütünlüğü ve tutkunluk değişkenleri çerçevesinde yapılan çalışmada iki farklı örneklem grubuyla çalışılmıştır. Çalışma uyumlu ve takıntılı tutkunlukla grup bütünlüğü arasında pozitif yönde ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, rekabetçi sporculardan oluşan grubun tutkunluk ve grup bütünlüğü puanlarının rekreasyonel sporculardan oluşan grubun tutkunluk ve grup bütünlüğü puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kyle Paradis, Luc Martin & Albert Carron, 2012).

Antrenörün tutkunluk düzeyi ile sporcuların öznel iyiliği arasındaki ilişkiyi ortaya koyan bir diğer çalışma ise uyumlu tutkunluk düzeyine sahip antrenörlerin sporcuların öznel iyilik düzeylerini pozitif yönde etkilediğini; takıntılı tutkunluk düzeyine sahip antrenörlerin ise sporcuların öznel iyilik düzeylerini etkilemediğini ortaya koymuştur (Vallerand ve ark., 2011).

Lafreniere, Belanger, Sedikies ve Vallerand (2011) tarafından yapılan çalışmada üniversiteli öğrencilerin benlik algısı ile tutkunluk puanları arasındaki ilişki incelenmiş ve

benlik algısı yüksek bireylerin uyumlu tutkunluk geliştirdikleri; düşük benlik saygısına sahip bireylerin ise takıntılı tutkunluk geliştirdikleri bulunmuştur.

Tutkunluk ve aktivitenin engellenmesi durumunda sporcunun yaşadığı duygu durumu arasındaki ilişki incelendiğinde ise takıntılı tutkunluk düzeyi yüksek sporcularda suçluluk ve anksiyete gibi olumsuz durumların yaşandığı, uyumlu tutkunluk düzeyi yüksek sporcularda ise herhangi bir olumsuzlukla karşılaşmadığı gözlemlenmiştir. (Vallerand ve ark., 2003).

Tutkunluk ve tükenmişliğin beraber araştırıldığı bir diğer çalışmada 21 farklı spor branşından 260 sporcuyla çalışılmıştır. Takıntılı tutkunluğa sahip sporcuların uyumlu tutkunluğa sahip sporculardan daha yüksek tükenmişlik riskiyle karşı karşıya oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç ise takıntılı tutkunluğa sahip sporcuların, uyumlu tutkunluğa sahip sporculardan daha yüksek stres ve olumsuz duygulanım puanları ve daha düşük olumlu duygulanım puanlarının olduğu yönündedir (Gustafsson, Hassme'n, & Hassme'n, 2011).

Philippe, Vallerand, Andrianarisoa ve Brunel (2009) tarafından iki adımda yürütülen çalışma toplam 238 hakem ile yürütülmüş (çalışma 1'de 90; çalışma 2'de 148 hakem ile) ve hakemlerle yürütülen bu çalışmada tutkunluk ile heyecansal ve bilişsel işlev görme arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlar uyumlu tutkunluk puanlarının pozitif duygularla ilişkili olduğunu; takıntılı tutkunluğun ise negatif duygular ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (çalışma 1). Çalışma 2'de ise hakemlerin maçta yaptıkları hata sonrası yaşadıkları bilişsel ve duygusal durumu incelemişlerdir. Sonuçlar; yapılan hatalardan sonra uyumlu tutkunluğun uyum sağlanamayan duygu ve bilişlerle negatif ilişkili olduğunu; takıntılı tutkunluğun ise uyum sağlanamayan duygularla ve yanlış kararları da içeren olumsuz bilişlerle ilişkili olduğunu açığa çıkarmıştır.

Tutkunluk ile ilgili yapılan bir diğer çalışmada ise; 242 taraftarla çalışılmış olup araştırmada, uyumlu tutkunluğun, öz saygı ve hayattan zevk alma puanları ile; takıntılı tutkunluğun, nefret ve uyumsuz davranışlar ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Vallerand ve ark., 2003).

Tutkunluğun yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından araştırıldığı çalışmaların sonucunda tutkunluğun her iki düzeyinin de yaş ve cinsiyete göre farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır (Philippe ve ark., 2009).

Sporcu sayısının 390 olduğu çalışmanın sonucunda kadın ve erkek sporcuların tutkunluk düzeylerinin, optimal performans duygu durumu, güdülenme ve hedef yönelimlerini belirlemede önemli bir rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır. Deneyimi az olan sporcuların, spora olan tutkunluklarının daha deneyimli sporculara göre daha fazla olduğu çalışmanın diğer bir sonucudur (Kelecek, 2013).

2.4.2. Mükemmeliyetçilikle İlgili Yapılan Araştırmalar

Uyum sağlanabilen ve uyum sağlanamayan mükemmeliyetçilik ile başarı motivasyonu ve başarı ve başarısızlığa yapılan yüklemeler arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada 74 kadın futbolcuyla çalışılmıştır. Analiz sonuçları uyum sağlanabilen mükemmeliyetçilikle, olumlu motivasyonel yönelimler ve benliğe yönelik yararlı yüklemeler arasında bir ilişki olduğu ve bu ilişkinin performansı pozitif olarak etkileyeceği yönündedir. Öte yandan uyum sağlanamayan mükemmeliyetçilikle olumsuz motivasyonel yönelimler ve benliğe yönelik zararlı yüklemeler arasında da bir ilişkinin olduğu ve bu ilişkinin performansı negatif olarak etkileyeceği araştırmanın bir diğer sonucu olarak karşımıza çıkmaktadır. Sonuç olarak belirli koşullar sağlandığında spordaki mükemmeliyetçiliğin performansı olumlu etkileyeceği bulgusu önemli görülmektedir (Stoeber ve Becker, 2007).

Dört farklı örneklem grubuyla yapılan araştırmada toplam 540 sporcuya ölçek uygulaması yapılmıştır. Mükemmeliyetçilik ve kaygı arasındaki ilişkinin tespitinin incelendiği araştırmada ayrıca uyum sağlanabilen ve uyum sağlanamayan mükemmeliyetçiliğin ayrı ayrı değerlendirmesinin yapılması gerekliliği sınınanmıştır. Araştırmanın sonuçları mükemmeliyetçilikle somatik ve bilişsel kaygı arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Ayrıca, uyum sağlanabilen mükemmeliyetçilikle somatik ve bilişsel kaygı arasında herhangi bir ilişki tespit edilemezken, uyum sağlanamayan mükemmeliyetçilikle somatik ve bilişsel kaygı arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Sonuçlar mükemmeliyetçiliğin iki boyutunun ayrı ayrı çalışılması gerektiğini belirtmektedir. (Stoeber, Otto, Pescheck, Becker, Stol., 2006).

Triathlon sporcularıyla iki aşama şeklinde yürütülen çalışmada mükemmeliyetçilik, başarı motivasyonu ve kişisel hedef belirlemenin yarışma performansı üzerine etkisi araştırılmıştır. 126 sporcuya yapılan birinci çalışmanın analiz sonuçları mükemmeliyetçiliğin kişisel standartlar alt boyutunun performans hedeflerinin performans üzerine olan etkisine aracılık ettiği yönündedir. Ayrıca, sonuçlardan başarı motivasyonunun “performans yaklaşma hedefi”nin yarışma performansının pozitif yordayıcısı olduğu da görülmektedir. Bir başka anlatımla, kişisel standartları yüksek olan sporcuların performans yaklaşma yönelimli oldukları, bunun da performansı olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın ikinci aşamasında daha geniş bir örneklem gurubuyla çalışılmış olup 339 triathlon sporcusu araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmanın ikinci aşamasının sonuçları da benzer yönde olup mükemmeliyetçiliğin kişisel standartlar alt boyutunun sporcunun yarışma performansını yordaması ve performansına olumlu katkı sağlaması literatür için önemli bir bulgu olarak görülmektedir (Stoeber, Uphill, ve Hotman, 2009).

Mükemmeliyetçilik, başarısızlık korkusu ve başarı ve başarısızlığa verilen duygusal tepkiler arasındaki ilişkinin belirlenmeye çalışıldığı araştırmada 388 sporcuya ölçek uygulaması yapılmıştır. Uygulamanın sonuçları mükemmeliyetçiliğin pozitif boyutlarının başarı sonrası yaşanan olumlu duyguları, negatif boyutlarının ise başarısızlık sonrası yaşadığı olumsuz duyguları yordadığını göstermektedir. Araştırmanın bir diğer değişkeni olan başarısızlık korkusuyla mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki ise mükemmeliyetçiliğin pozitif ve negatif boyutlarının, başarısızlık korkusunun güçlü bir yordayıcısı olduğu yönündedir (Sagar, ve Stoeber, 2009).

Mükemmeliyetçilik ve hedef yönelimi arasındaki ilişkinin incelendiği bir diğer araştırma ise Kanadalı futbolcularla yapılmıştır. Araştırmaya katılan 174 lise futbolcuya uygulanan envanterlerin analiz sonuçları ego yönelimli hedeflere sahip sporcuların uyum sağlanamayan mükemmeliyetçi, görev yönelimli hedeflere sahip sporcuların ise uyum sağlanabilen mükemmeliyetçi olmaya eğilimli oldukları yönündedir (Dunn, Causgrove-Dunn, ve Syrotuik, 2002).

Ülkemizde sporda mükemmeliyetçiliğin incelendiği ilk çalışma ise üniversiteli hentbolcular üzerinde uygulanmıştır. Hentbolcuların mükemmeliyetçilik ve kaygı düzeyleri ile başarı hedefleri ve müsabaka sonuçlarına yaptıkları yüklem biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan araştırmada 246 sporcuyla çalışılmıştır. Sonuçlar, mükemmeliyetçiliğin kişisel standartlar alt ölçeği ile başarı hedeflerinin tüm alt ölçekleri arasında ve bilişsel kaygı ve kendine güven arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir. Mükemmeliyetçiliğin hatalarla aşırı ilgilenme ve algılanan aile baskısı alt ölçekleri ile başarı hedeflerinin uyum sağlanamayan boyutları ve bilişsel ve somatik kaygı arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Bilişsel ve somatik kaygının ustalık kaçınma hedefi ile mükemmeliyetçiliğin hatalarla aşırı ilgilenme ve algılanan aile baskısı alt boyutları tarafından yordandığı ise araştırmanın bir diğer sonucu olarak karşımıza çıkmaktadır. Mükemmeliyetçiliğin bütünüyle olumsuz olmadığı uyum sağlanabilen boyutlarının olduğu düşüncesini desteklemesi açısından araştırmanın sonuçları önemli bulunmaktadır (Çepikkurt, 2011).

2.4.3. Tükenmişlikle İlgili Yapılan Araştırmalar

Tayvan'da 188 genç sporcu üzerinde, uyum sağlanabilen ve uyum sağlanamayan iki boyutlu mükemmeliyetçilik modelinin sporcuların tükenmişlikleri üzerine etkisini incelemek amacıyla yapılan çalışmada uyum sağlanabilen ve uyum sağlanamayan mükemmeliyetçiliğin tükenmişlik üzerine önemli bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Chen, Kee, Tsai, 2009).

Mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik üzerinde koşulsuz öz kabulün bağdaştırıcı etkisinin ölçüldüğü bir diğer araştırmada ise 151 genç futbol oyuncusuyla çalışılmıştır. İstatistiksel analiz sonuçları, koşulsuz öz kabulün kısmen mükemmeliyetçiliğin iki boyutuyla sporcu tükenmişliğini bağdaştırdığı ve öz kabulün hem sosyal olarak hem de bireysel olarak mükemmeliyetçiliğin merkezinde olduğunu ortaya koymuştur (Hill, Hall, Appleton, ve Kozub, 2008).

Sporcu tükenmişliğinin öncülü olarak tanımlanan mükemmeliyetçilik ve sporcu tükenmişliği arasındaki ilişkinin kişisel özellik seviyesinde ölçüldüğü çalışmaların aksine, bu çalışmayla mükemmeliyetçilik algı seviyeleriyle sporcuların tükenmişlikleri arasındaki ilişki saptanmaya çalışılmıştır. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçiliğin sporcu tükenmişliğinden ne düzeyde etkilendiğinin belirlenmeye çalışıldığı araştırmaya İngilterede spor yaşamını sürdüren 202 profesyonel ve yarı profesyonel rugby oyuncusu katılmıştır. Bulgular mükemmeliyetçilik algı seviyeleriyle tükenmişlik arasında ilişki olduğu yönündedir. Mükemmeliyetçilik algısının deneyimlenme sıklığının sporcu tükenmişliğinin öncülü olması durumu araştırmanın bir diğer sonucu olarak karşımıza çıkmaktadır (Hill, ve Appleton, 2011).

Sporcu sayısının 222 olduğu bir başka araştırmayla ise mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik arasındaki ortaklıkların temel psikolojik ihtiyaçlarla açıklanıp açıklanamayacağı ortaya konulmaya çalışılmıştır. Yapısal eşitlik modeli sonuçlarına göre; temel psikolojik ihtiyaç tatmini ve engel olmanın mükemmeliyetçilik, tükenmişlik ve sorumluluk ilişkilerine aracılık ettiğini ortaya koymuştur. Mükemmeliyetçi kaygılar sporcu sorumluluğu ile negatif, sporcu tükenmişliği ile pozitif ilişkili bulunurken; mükemmeliyetçi çabalar sporcu sorumluluğu ile pozitif, sporcu tükenmişliği ile ise negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Bulgular, mükemmeliyetçi kaygı ve çabaların sporcu tükenmişliği ve sorumluluğu ile paylaştığı ayrımsal ortaklıkları açıklamada temel psikolojik ihtiyaçların rolünü vurgulamaktadır (Jowett, Hill, Hall, Curran, 2016).

Bağımsız ve kontrollü motivasyonun mükemmeliyetçilik ve sporcu tükenmişliği arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediğinin incelendiği araştırmaya 211 genç sporcu katılmıştır. Çok boyutlu mükemmeliyetçilik, sporcu tükenmişliği ve motivasyonel düzenleme ölçeklerinin uygulandığı araştırmada bağımsız ve kontrollü motivasyonun kısmen mükemmeliyetçilik ve tükenmişliğe aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın bir diğer sonucu ise mükemmeliyetçi kaygının sporcu tükenmişliğini arttırdığı, mükemmeliyetçi çabanın ters yönde bir etki yarattığı yönündedir (Jowett, Hill, Hall, Curran, 2013).

Çok boyutlu mükemmeliyetçilik ve sporcu tükenmişliği arasındaki ilişkinin hedef süreci ve hedefi başarıya oryantasyonu üzerindeki aracı etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmada İngiltere’de faaliyet gösteren profesyonel kulüplerden seçilmiş 201 genç elit sporcuyla çalışılmıştır. İstatistiksel analiz sonuçları tükenmişliğin boyutlarıyla sosyal olarak

dayatılan mükemmeliyetçilik arasında önemli oranda pozitif bir ilişki ortaya koyarken, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile önemli oranda negatif bir ilişki saptamıştır. Mükemmeliyetçiliğin uyum sağlanamayan boyutlarının elit genç sporculardaki tükenmişliği arttırdığı görülmüştür (Appleton, Hall, ve Hill, 2009).

Yaş aralığının 15-18 olduğu 87 genç voleybol ve basketbol oyuncusuyla yapılan motivasyonel iklim ve esnekliğin genç sporcuların tükenmişliği üzerine etkisinin incelendiği araştırmanın sonuçları görev yönelimli motivasyonel iklim ve esnekliğin yeterlikle pozitif, tükenmişliğin üç boyutuyla ise negatif ilişkili olduğu yönündedir. Performans yönelimli motivasyonel iklim ise tükenmişliğin üç boyutuyla da pozitif ilişkili bulunmuştur. Görev yönelimli motivasyonel ortamın spor tükenmişliğinin sporda düşüş ve düşük başarı boyutlarını önemli ölçüde etkilediği de çıkan bir diğer sonuçtur (Vitali, Bortoli, Bertinato, Robazza, ve Schena, 2015).

Sporcu tükenmişliğinin çalışıldığı bir diğer değişken ise tutkunluktur. 173 genç erkek futbol oyuncusuyla yapılan çalışmada sporcu tükenmişliği ile tutkunluğunun boyutları arasındaki ilişki üzerinde psikolojik ihtiyaç memnuniyetinin yordayıcı rolü açıklanmaya çalışılmıştır. Yapılan analiz sonuçları psikolojik ihtiyaç memnuniyetinin uyumlu tutkunlukla atlet tükenmişliğini yordadığını; takıntılı tutkunluk ile atlet tükenmişliğini yordamadığını ortaya koymuştur. Uyumlu tutkunlukla tükenmişlik arasındaki negatif ilişki yüksek derecede psikolojik ihtiyaç memnuniyeti ile açıklanırken takıntılı tutkunlukla sadece ilişkili bulunmuştur (Curran, Appleton, Hill, ve Hall, 2013).

Umut ve tükenmişlik arasındaki ilişkinin futbolcular üzerinde araştırılmasıyla stresin pozitif - negatif yönlerinin bu ilişkiyi açığa çıkarmadaki rolünün belirlenmeye çalışıldığı araştırma 15-19 yaş aralığında 238 İsveç futbol oyuncusuyla yürütülmüştür. Çoklu korelasyon analiz sonuçları kişisel umutla tükenmişliğin üç boyutu arasında negatif ilişkinin olduğu yönündedir. Umutla duygusal ve fiziksel tükenmişlik arasındaki ilişki ise stres ve pozitif etki tarafından yordanmaktadır. Araştırmanın sonucu umut ile tükenmişlik arasında negatif ilişkinin olduğunu, umudu yüksek bireylerin daha az stres ve daha az tükenmişlik hissi yaşadıklarını ortaya koymaktadır (Gustafsson, Skoog, Podlog, Carolina Lundqvist, ve Wagnsson, 2013).

Mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik arasındaki ilişki üzerinde fark edilebilir stresin etkilerinin araştırıldığı mevcut çalışmada örneklem grubunu sporun ana unsurlarından biri olan antrenörler oluşturmuştur. 177 antrenörle yapılan çalışma sonucunda fark edilebilir stresten kaynaklı uyum sağlanamayan mükemmeliyetçiliğin tükenmişlik üzerinde dolaylı etkisi olduğu kadar direk etkisinin de olduğu ortaya koyulmuştur. Uyum sağlanabilen mükemmeliyetçilik ile tükenmişlik arasındaki ilişkide ise fark edilebilir stresten kaynaklı doğrudan ya da dolaylı etki bulunmamıştır (Tashman, Tenenbaum, ve Eklund, 2010).

3. YÖNTEM

Yöntem bölümünde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel analiz teknikleri hakkında bilgilere yer verilecektir.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırma, tutkunluk, mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik arasındaki ilişkinin sporcularda incelenmesi amacıyla yapılmış ilişki tarama modelinde betimsel bir araştırmadır. İlişki tarama modeli iki ya da çok değişken arasındaki ilişkiyi ya da ilişkinin derecesini belirlemeyi sağlayan bir araştırma modelidir (Karasar, 2009).

3.2. Çalışma Grubu

Çalışmaya Türkiye'nin çeşitli illerinde ve spor branşlarında mücadele eden 65 kadın ($X_{\text{yaş}}=20.12 \pm 3.68$) ve 202 erkek ($X_{\text{yaş}}=20.2 \pm 4.04$) olmak üzere toplamda 267 müsabaka sporcusu gönüllü olarak katılmıştır. Kadın sporcuların spor yaşı ortalamaları 9.41 ± 4.14 olarak hesaplanırken erkek sporcuların spor yaş ortalamaları 8.66 ± 4.19 olarak hesaplanmıştır. Çalışma grubunu oluşturan sporcuların branşlara ve cinsiyete göre dağılımı Tablo 1 ve 2'de verilmiştir.

Tablo 1. Çalışma Grubunun Demografik Özellikleri

Cinsiyet	Sayı	Yaş Ortalaması	Spor Yaş Ortalaması
Kadın	65	20.12	9.41
Erkek	202	20.20	8.66

Tablo 2. Çalışma Grubunun Branşlara Göre Dağılımı

Branş	F	%
Atletizm	84	31,46
Basketbol	71	26,59
Futbol	71	26,59
Güreş	41	15,36
Toplam	267	100,00

Veri toplama aşamasında 267 sporcuya ulaşılmış olup normallik testinde normal dağılımı etkileyen veriler çıkarıldıktan sonra 254 sporcunun verileriyle çalışmaya devam edilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmaya katılan örneklem grubundan veri toplamak üzere kullanılan ölçme araçları hakkında bilgi verilmiştir.

3.3.1. Tutkunluk Ölçeği (Passion Scale):

Vallerand, Mageau, Leonard, Blanchard, Koestner, Gagne ve Marsolais (2003) tarafından geliştirilen tutkunluk ölçeği; Kelecek (2013) tarafından Türkçe 'ye uyarlanmış olup ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Ankara' da yer alan üniversitelerin spor takımlarında mücadele eden sporcular üzerinde sınanmıştır. Uyumlu ve takıntılı tutkunluk olmak üzere iki alt boyuttan oluşan ölçek, uyumlu tutkunluk düzeyini belirlemek için 6, takıntılı tutkunluk düzeyini belirlemek için 6, tutkunluk düzeyini belirlemek için ise 4 madde olmak üzere toplamda 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 7'li likert tipinde öz-değerlendirme ölçeğidir (Vallerand ve ark., 2003). Kelecek (2013) tarafından yapılan güvenilirlik çalışmasında takıntılı tutkunluk alt boyutu iç tutarlık katsayısı .78; uyumlu tutkunluk alt boyutu iç tutarlık katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma kapsamında hesaplanan Cronbach Alpha değerleri ise takıntılı tutkunluk için .77, uyumlu tutkunluk için .84' tür. Elde edilen bu değerler ölçme aracının bu örneklem grubunda kullanılabileceğini göstermektedir. Ölçeğin uyumlu ve takıntılı tutkunluk alt boyut puanları analize dahil edilmiş olup tutkunluğu ölçen 4 alt maddesi dikkate alınmamıştır.

3.3.2. Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Multidimensional Perfectionism Scale for Athletes)

Sporcuların mükemmeliyetçilik düzeylerini belirlemek üzere Dunn, Causgrove ve Syrotaik (2006) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması Çepikkurt (2011) tarafından yapılan Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek hatalarla aşırı ilgilenme, algılanan aile baskısı ve kişisel standartlar alt boyutları olmak üzere 3 alt boyut ve toplam 19 maddeden oluşmaktadır. Hatalarla aşırı ilgilenme alt ölçeği 7, kişisel standartlar alt ölçeği 6 ve algılanan aile baskısı alt ölçeği 6 madde ile değerlendirilmektedir. Ölçek 5'li Likert tipinde bir öz-değerlendirme ölçeğidir. Çepikkurt (2011) tarafından yapılan güvenilirlik çalışmasında hatalarla aşırı ilgilenme alt boyutu iç tutarlık katsayısı .76, kişisel standartlar alt

boyutu iç tutarlık katsayısı .76, algılanan aile baskısı iç tutarlık katsayısı ise .77 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma kapsamında hesaplanan Cronbach Alpha değerleri hatalarla aşırı ilgilenme için .80, kişisel standartlar için .78, algılanan aile baskısı için .84 dır. Elde edilen Cronbach Alpha değerleri ölçme aracının bu örneklem grubunda kullanılabileceğini göstermektedir.

3.3.3. Sporcu Tükenmişlik Ölçeği (Athlete Burnout Questionnaire)

Raedeke ve Smith (2001) tarafından geliştirilen Sporcu Tükenmişlik Ölçeği (Athlete Burnout Questionnaire) 5' li Likert tipinde olup, 3 alt boyut ve 15 maddeden oluşmaktadır. Kelecek, Kara, Kazak, Çetinkalp ve Aşçı (2016) tarafından Türkçe' ye uyarlaması yapılan ölçeğin 2 maddesi düşük faktör yükü nedeni ile çıkarılıp ölçek, 13 madde üzerinden değerlendirilmiştir. Duygusal ve fiziksel tükenme 5, azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma alt boyutları 4' er maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin azalan başarı hissi iç tutarlık katsayısı .75, duygusal fiziksel tükenme iç tutarlık katsayısı .87, duyarsızlaşma iç tutarlık katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma kapsamında Cronbach Alpha değerleri azalan başarı hissi için .76, duygusal fiziksel tükenme için .79, duyarsızlaşma için .60'dır.

Çalışmada veri toplama amacıyla kullanılan Tutkunluk Ölçeği, Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Sporcu Tükenmişlik Ölçeği'ne ait alt boyut güvenilirlik katsayılarının Kalaycı (2014) tarafından belirtilen kriterler dikkate alındığında oldukça güvenilir ve yüksek derecede güvenilir olduğu görülmektedir.

3.4. İşlem

Verilerin toplanması süreci Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Araştırmaları ve Etik Kurulu'nun 26/04/2016 tarihli onayı ile başlatılmış olup ölçekler sporculara araştırmacı tarafından yüz yüze görüşme yoluyla uygulanmıştır. Çalışma kapsamında sporcuların tutkunluk, mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik puanlarında cinsiyete ve spor branşına göre fark olup olmadığını test etmek için ikili karşılaştırmalarda bağımsız örneklerde t-testi analiz yöntemi kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığını belirlemek için ise Skewness (Yayıma) ve Kurtosis (Çarpıklık) değerlerine bakılmıştır.

3.5. Veri Analizi

Çalışmaya katılan sporcuların tutkunluk, mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik puanları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi

uygulanmıştır. Ayrıca; sporcuların tutkunluk ve mükemmeliyetçilik puanlarının sporda yaşadıkları tükenmişliği ne derecede yordadıklarını ortaya koymak amacıyla da çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizinde tutkunluk ve mükemmeliyetçiliğin alt ölçekleri bağımsız değişken, tükenmişlik alt ölçekleri ise bağımlı değişken olarak belirlenmiştir. regresyon analizinde değişken seçiminde “Enter” metodu kullanılmış olup, hata payı 0.05 olarak belirlenmiştir.



4. BULGULAR

Bulgular bölümünde araştırma alt problemlerine ilişkin istatistiksel analiz sonuçlarına yer verilecektir.

4.1. Sporcuların Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarından Aldıkları Puanlara İlişkin Bulgular

Bu çalışma kapsamında alt problemlere ilişkin analizler yapılmadan önce, verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığını belirlemek için verilerin Skewness (Yayımla) ve Kurtosis (Çarpıklık) değerleri incelenmiştir. Aşağıdaki tabloda verilerin normal dağılıma ilişkin değerleri yer almaktadır.

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Örneklem Grubuna Ait Normallik Test Sonuçları

Ölçek	N	\bar{X}	SS	Skewness	Kurtosis
Uyumlu tutkunluk	254	5,26	1,17	-.423	-.456
Takıntılı tutkunluk	254	4.54	1.23	-.180	-.400
Hatalarla aşırı ilgilenme	254	3.02	.90	.011	-.487
Algılanan aile baskısı	254	3.25	1.05	-.155	-.866
Kişisel standartlar	254	3.83	.84	-.602	-.314
Azalan başarı hissi	254	2.93	.85	.374	.063
Duygusal tükenmişlik	254	2.65	1.01	.566	-.379
Duyarsızlaşma	254	2.29	1.08	.700	-.304

Tablo 3 'de verilen Skewness ve Kurtosis değerlerine bakıldığında, değerlerin kabul edilebilirlik sınırları içerisinde olduğu görülmektedir. Skewness değerlerinin +1 ile -1 arasında ve Kurtosis değerlerinin ise +2 ile -1 arasında olması gerektiği kriterleri dikkate alındığında (Huck, 2008); tüm alt ölçekler için elde edilen değerlerin istenilen aralıkta olduğu ve verilerin normal dağılıma sahip olduğu söylenebilir.

4.2. Sporcuların Tutkunluk Puanlarının Cinsiyet ve Spor Türü Değişkenlerine göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (1. Alt Amaç)

Çalışmaya katılan sporcuların Tutkunluk Ölçeği'nden aldıkları puanların cinsiyete göre karşılaştırılmasına ilişkin yapılan bağımsız gruplar için t-testi sonuçları Tablo 4'de verilmiştir.

Tablo 4. Sporcuların Tutkunluk Ölçeği Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin t- Testi Sonuçları

Alt ölçekler	Cinsiyet	n	\bar{X}	SS	T	P
Uyumlu Tutkunluk	Kadın	61	5.70	.97	3.909	.001*
	Erkek	193	5.12	1.19		
Takıntılı Tutkunluk	Kadın	61	4.76	1.06	1.618	.107
	Erkek	193	4.47	1.27		

*p<0.05

Yapılan t-testi analiz sonuçları incelendiğinde (Tablo 4) kadın ve erkek sporcuların “uyumlu tutkunluk” alt boyutu ortalama puanları arasında anlamlı bir fark olduğu (t=3.507; p<.05) ve kadın sporcuların erkek sporculara göre yaptıkları spor branşına daha çok uyumlu tutkunluk geliştirdikleri görülmüştür.

Çalışmaya katılan sporcuların Tutkunluk Ölçeği’nden aldıkları puanların spor türüne göre karşılaştırılmasına ilişkin yapılan bağımsız gruplar için t-testi sonuçları Tablo 5’de verilmiştir.

Tablo 5. Sporcuların Tutkunluk Ölçeği Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlarının Spor Türüne Göre Karşılaştırılmasına İlişkin t Testi Sonuçları

Alt ölçekler	Spor Türü	n	\bar{X}	SS	T	P
Uyumlu Tutkunluk	Bireysel	122	5.26	1.14	.046	.963
	Takım	132	5.25	1.20		
Takıntılı Tutkunluk	Bireysel	122	4.61	1.16	.904	.367
	Takım	132	4.47	1.29		

Tablo 5 incelendiğinde bireysel ya da takım sporlarında mücadele eden sporcularının tutkunluk ölçeği alt boyut ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

4.3. Sporcuların Mükemmeliyetçilik Puanlarının Cinsiyet ve Spor Türü Değişkenlerine göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (2. Alt Amaç)

Çalışmaya katılan sporcuların Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanları cinsiyete göre karşılaştırmak amacıyla bağımsız gruplar için t-testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 6 ’da verilmiştir.

Tablo 6. Sporcuların Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin t-testi Sonuçları

Alt Ölçekler	Cinsiyet	n	\bar{X}	SS	t	P
Hatalarla Aşırı İlgilenme	Kadın	61	2.70	.89	-3.305	.001*
	Erkek	193	3.13	.89		
Algılanan Aile Baskısı	Kadın	61	3.13	1.07	-.985	.325
	Erkek	193	3.29	1.04		
Kişisel Standartlar	Kadın	61	3.96	.72	1.283	.201
	Erkek	193	3.80	.85		

*p<0.05

Kadın ve erkek sporcuların mükemmeliyetçilik puanlarını karşılaştırmak amacıyla yapılan t-testi sonuçlarına göre kadın ve erkek sporcuların hatalarla aşırı ilgilenme alt boyutu ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu ($t=-3.305$; $p<.05$) ve erkek sporcuların yaptıkları hatalar üzerinde daha fazla durdukları görülmektedir. Ayrıca; mükemmeliyetçiliğin “algılanan aile baskısı” ve “kişisel standartlar” alt ölçek puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmektedir.

Çalışmaya katılan sporcuların Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanların spor türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar için t-testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçek Puanlarının Spor Türüne Göre Karşılaştırılmasına İlişkin t- testi Sonuçları

Alt Ölçekler	Cinsiyet	n	\bar{X}	SS	t	P
Hatalarla Aşırı İlgilenme	Bireysel	122	3.03	.95	.083	.934
	Takım	132	3.02	.86		
Algılanan Aile Baskısı	Bireysel	122	3.37	.99	1.74	.082
	Takım	132	3.14	1.10		
Kişisel Standartlar	Bireysel	122	3.89	.85	.941	.348
	Takım	132	3.79	.82		

Tablo 7 incelendiğinde bireysel ya da takım sporcularının Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyut ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p>.05$).

4.4. Sporcuların Tükenmişlik Puanlarının Cinsiyet ve Spor Türü Değişkenlerine göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular (3. Alt Amaç)

Çalışmaya katılan sporcuların Sporcu Tükenmişlik Ölçeği alt boyut ortalama puanlarını cinsiyete göre karşılaştırmak amacıyla bağımsız gruplar için t-testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8. Sporcuların Sporcu Tükenmişlik Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin t -Testi Sonuçları

Alt Ölçekler	Cinsiyet	n	\bar{X}	SS	t	P
Azalan Başarı Hissi	Kadın	61	2.88	.79	-.549	.583
	Erkek	193	2.95	.87		
Duygusal Fiziksel Tükenme	Kadın	61	2.67	1.06	.155	.877
	Erkek	193	2.65	1		
Duyarsızlaşma	Kadın	61	1.86	.81	-3.681	.000*
	Erkek	193	2.43	1.13		

*p<0.05

Tablo 8 incelendiğinde kadın ve erkek sporcuların duyarsızlaşma alt boyutu ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu ($t=-3.681$; $p<.05$) ve erkek sporcuların kadın sporculara göre sporda yaşadıkları tükenmişliğe bağlı olarak yaptıkları spor branşına duyarsızlaşmayı daha yoğun yaşadıkları görülmektedir.

Çalışmaya katılan sporcuların Sporcu Tükenmişlik Ölçeği alt boyut ortalama puanlarının spor türüne göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar için t-testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 9 'da verilmiştir.

Tablo 9. Sporcuların Sporcu Tükenmişlik Ölçeği Puanlarının Spor Türüne Göre Karşılaştırılmasına İlişkin t- Testi Sonuçları

Alt Ölçekler	Spor Türü	n	\bar{X}	SS	t	P
Azalan Başarı Hissi	Bireysel	122	3.04	.92	1.939	0.54
	Takım	132	2.83	.78		
Duygusal Fiziksel Tükenme	Bireysel	122	2.76	1.08	1.515	.131
	Takım	132	2.56	.94		
Duyarsızlaşma	Bireysel	122	2.39	1.15	1.341	.181
	Takım	132	2.20	1.01		

Tablo 9 incelendiğinde sporcuların sporda yaşadıkları tükenmişliğin yaptıkları spor türüne göre farklılaşmadığı diğer bir ifade ile bireysel ya da takım sporcularının tükenmişlik puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

4.5. Sporcuların Tutkunluk ve Mükemmeliyetçilik Puanlarının Sporda Yaşanan Tükenmişliği Belirlemedeki Rolü (Araştırmanın Ana Problemi)

Sporcuların spora olan tutkunlukları ile mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin sporda yaşadıkları tükenmişliği ne derece yordadığını belirlemek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. Çoklu Regresyon Analizi için “Tutkunluk Ölçeği” alt boyutları ile “Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği” alt boyutları bağımsız değişkenler; “Sporcu Tükenmişliği Ölçeği” alt boyutları ise bağımlı değişkenler olarak belirlenmiştir.

Analize başlamadan önce, örneklem grubundan elde edilen verilerin Regresyon Analizi sayıltılarını sağlayıp sağlamadığı kontrol edilmiştir (Kalaycı, 2014). Regresyon analizi sayıltılarından olan; bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı olmama durumu diğer bir ifade ile değişkenler arasındaki multicollinearity durumu Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi tekniği ile sınanmıştır. Elde edilen korelasyon analizi bulgularından sonra çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

Bağımsız değişkenler olarak belirlenen tutkunluk ve mükemmeliyetçilik alt ölçekleri ile bağımlı değişken olarak belirlenen tükenmişlik alt ölçekleri arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon analizi sonuçları Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10. Sporcuların Tutkunluk ve Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik ve Sporcu Tükenmişlik Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiye Dair Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Sonuçları

Değişkenler	UT	TT	HAI	AAB	KS	ABH	DFT	D
Uyumlu tutkunluk (UT)								
Takıntılı Tutkunluk (TT)	.615**							
Hatalarla Aşırı İlgilenme (HAI)	-.062	.132**						
Algılanan Aile Baskısı (AAB)	-.001	.98	.531**					
Kişisel Standartlar (KS)	.291**	.207**	.441**	.531**				
Azalan Başarı Hissi (ABH)	.078	.80	.305**	.352**	.213**			
Duygusal Fiziksel Tükenme(DFT)	-.002	.134*	.324**	.330**	.177**	.627**		
Duyarsızlaşma (D)	-.150*	.084	.316**	.249**	.002	.630**	.795**	

**P < .05

Yapılan analiz sonuçları tutkunluk ölçeğinin “uyumlu tutkunluk” alt boyutu ile spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin “kişisel standartlar” alt boyutu arasında düşük

ancak pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu göstermektedir ($r=.29$; $p<.01$). Yine, tutkunluk ölçeğinin “takıntılı tutkunluk” alt boyutu ile spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinin “hatalarla aşırı ilgilenme” ve “kişisel standartlar” alt boyutları arasında da düşük ancak pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur [($r=.13$; $p<.05$; $r=.20$, $p<.01$)]. Bu bulgular bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı olmadığını, dolayısıyla örneklem grubundan elde edilen verilere regresyon analizi uygulanabileceğini ortaya koymuştur.

Ayrıca, yapılan korelasyon analizi sonuçları tükenmişliğin “azalan başarı hissi” alt boyutu ile mükemmeliyetçiliğin “hatalarla aşırı ilgilenme”, “algılanan aile baskısı” ve “kişisel standartlar” alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu ($r=.31$, $p<.01$; $r=.35$, $p<.01$; $r=.21$, $p<.01$) göstermiştir. Tükenmişliğin “duygusal fiziksel tükenme” alt boyutu ile “takıntılı tutkunluk” alt boyutu arasında düşük ancak pozitif ilişki ($r=.13$, $p<.05$) olduğu; aynı zamanda “duygusal tükenme” alt boyutu ile mükemmeliyetçiliğin “hatalarla aşırı ilgilenme”, “algılanan aile baskısı” ve “kişisel standartlar” alt boyutları arasında da düşük ancak pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur ($r=.32$, $p<.05$; $r=.33$, $p<.05$; $r=.18$). Sporcu Tükenmişlik Ölçeği’nin “duyarsızlaşma” alt boyutu ile “uyumlu tutkunluk” boyutu arasında düşük ancak negatif yönde bir ilişki olduğu ($r=-.15$, $p<.01$; ancak “duyarsızlaşma” alt boyut ile mükemmeliyetçiliğin hatalarla aşırı ilgilenme ve algılanan aile baskısı alt boyutları arasında düşük ancak pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur ($r=.32$, $p<.05$; $r=.25$, $p<.015$).

Bu çalışmanın ana problemine cevap aramak için yapılan çoklu regresyon analizinde; Sporcu Tükenmişlik Ölçeği’nin “azalan başarı hissi”, “duygusal fiziksel tükenme” ve “duyarsızlaşma” alt boyutları bağımlı değişkenler olarak belirlenmiştir. Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği’nin “kişisel standartlar”, hatalarla ilgilenme” ve “algılanan aile baskısı” alt boyutları ile Tutkunluk Ölçeği’nin “uyumlu tutkunluk” ve “takıntılı tutkunluk” alt boyutları da bağımsız değişkenler olarak belirlenmiştir. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenin sahip olduğu varyansı açıklamadaki katkısını belirlemek üzere “enter metodu” seçilmiştir. Her değişken modele aynı anda eklenmiş ve böylece her bir bağımsız değişkenin modele olan katkısı değerlendirilmiştir. Her bir bağımlı değişken için ayrı ayrı yapılan analiz sonuçlarının ayrı verildiği bu tablolarda sırasıyla modellere ilişkin sonuç (outcome) ile tahmin ediciler (predictors) arasındaki çoklu korelasyon ölçümü değeri olan çoklu korelasyon katsayıları (R) değeri, bağımlı değişkenin yüzde kaçlık kısmının bağımsız değişkenler tarafından açıklandığını gösteren (R^2) değeri, modele ilişkin regresyon katsayıları yani bağımsız değişkenlerin önem sırasını gösteren (β) değeri ile modelin bir bütün olarak anlamlı olup olmadığını gösteren F değerleri ve değişkenlerin ayrı ayrı anlamlı olup olmadığını gösteren t değerleri verilmiştir (Kalaycı, 2009).

Tutkunluk ve mükemmeliyetçilik alt ölçeklerinin tükenmişliğin “azalan başarı hissi” alt ölçek puanlarını yordama gücünü belirlemek amacıyla yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11. Azalan Başarı Hissi Alt Ölçeği Bağımlı Değişken Olmak Üzere Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Çözümlemesi

Bağımsız Değişkenler	β	T	p
Uyumlu Tutkunluk	.015	.186	.853
Takıntılı Tutkunluk	.131	1.724	.086
Hatalarla Aşırı İlgilenme	.149	2.000	.047
Algılanan Aile Baskısı	.270	3.510	.001
Kişisel Standartlar	-.027	-.361	.719

R= 0.40, R²= 0.14, F= 9.40, p<0.05, Durbin Watson=2.018

Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre; modelde otokorelasyonun olup olmadığını gösteren Durbin-Watson değerinin 2.018 olduğu görülmektedir. Durbin-Watson değerininin 1.5 - 2.5 aralığında değer alması gerektiği kriteri dikkate alındığında (Kalaycı, 2014, s.264); modele ait değerlerin bu sınırlar içerisinde kaldığı ve dolayısıyla modelde otokorelasyon olmadığı yorumu yapılabilir. Modelde; bağımsız değişkenler olarak analize dahil edilen uyumlu tutkunluk, takıntılı tutkunluk ve kişisel standartlar değişkenlerinin, bağımlı değişken olan tükenmişliğin “Azalan başarı hissi” alt boyut puanlarını yordamada etkili olmadığı görülmektedir. Ancak; bağımsız değişkenler olarak analize dahil edilen algılanan aile baskısı ($\beta= .270$) ve hatalarla aşırı ilgilenme ($\beta= .149$) alt boyutlarının azalan başarı hissiniin anlamlı yordayıcıları olduğu görülmektedir (R²= 0.14). Bu bulgu azalan başarı hissi değişkenine ait puanların % 14’ünün algılanan aile baskısı ve hatalarla aşırı ilgilenme ile açıklanabileğine ve modeldeki en önemli yordayıcınının algılanan aile baskısı boyutu ($\beta= .270$) olduğuna işaret etmektedir.

Tutkunluk ve mükemmeliyetçilik alt ölçeklerinin tükenmişliğin “duygusal- fiziksel tükenme” alt ölçek puanlarını yordama gücünü belirlemek amacıyla yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 12 ‘de sunulmuştur.

Tablo 12. Duygusal Fiziksel Tükenme Alt Ölçeği Bağımlı Değişken Olmak Üzere Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Çözümlemesi

Bağımsız değişkenler	β	T	p
Uyumlu Tutkunluk	-.059	-0729	.467
Takıntılı Tutkunluk	.130	1.706	.089
Hatalarla Aşırı İlgilenme	.189	2.527	.012*
Algılanan Aile Baskısı	.231	2.988	.003*
Kişisel Standartlar	-.039	-.506	.613

R=.385, R²=.131 F=8.635 p<0.05 Durbin Watson=1.995

Tablo 12’de görüldüğü gibi modele ait Durbin-Watson değerinin (1.995) 1.5- 2.5 aralığında olduğu ve dolayısıyla modelde otokorelasyon olmadığı yorumu yapılabilir (Kalaycı, 2014, s.264). Modelde; bağımsız değişkenler olarak analize dahil edilen uyumlu tutkunluk, takıntılı tutkunluk ve kişisel standartlar değişkenlerinin, bağımlı değişken olan tükenmişliğin “Duygusal Fiziksel Tükenme” alt boyut puanlarını yordamada anlamlılık düzeyine erişmediği görülmektedir. Ancak; bağımsız değişkenler olarak analize dahil edilen algılanan aile baskısı ($\beta = .231$) ve hatalarla aşırı ilgilenme ($\beta = .189$) alt boyutlarının Sporcu Tükenmişlik Ölçeği’nin “Duygusal Fiziksel Tükenme” alt boyutunun önemli ve anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur (R²= 0.13). Bu bulgu “Duygusal Fiziksel Tükenme” değişkenine ait puanların % 13’ünün algılanan aile baskısı ve hatalarla aşırı ilgilenme boyutlarında elde edilen puanlar ile açıklanabileceğine ve modeldeki en önemli yordayıcının algılanan aile baskısı boyutu ($\beta = .231$) olduğuna işaret etmektedir.

Tutkunluk ve mükemmeliyetçilik alt ölçeklerinin tükenmişliğin “duyarsızlaşma” alt ölçek puanlarını yordama gücünü belirlemek amacıyla yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 13’de sunulmuştur.

Tablo 13. Duyarsızlaşma Alt Ölçeği Bağımlı Değişken Olmak Üzere Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Çözümlemesi

Bağımsız değişkenler	β	T	p
Uyumlu Tutkunluk	-.195	-2.460	.015*
Takıntılı Tutkunluk	.191	2.536	.012*
Hatalarla Aşırı İlgilenme	.258	3.504	.001*
Algılanan Aile Baskısı	.186	2.443	.015*
Kişisel Standartlar	-.193	-2.572	.011*

R=.416 R²=.16 F=10.353 p<0.05 Durbin Watson=2.019

Tablo 13’de görüldüğü gibi modele ait Durbin-Watson değerinin (2.019) 1.5- 2.5 aralığında olduğu ve dolayısıyla modelde otokorelasyon olmadığı yorumu yapılabilir (Kalaycı, 2014, s.264). Modelde; bağımsız değişkenler olarak analize dahil edilen uyumlu tutkunluk ($\beta = -195$), takıntılı tutkunluk (.191), hatalarla aşırı ilgilenme ($\beta = .258$), algılanan aile baskısı ($\beta = 186$) ve kişisel standartlar ($\beta = -.193$) alt boyutlarının Sporcu Tükenmişlik Ölçeği’nin “Duyarsızlaşma” alt boyutunun önemli ve anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur ($R^2 = 0.16$). Bu bulgu “Duyarsızlaşma” değişkenine ait puanların % 16’sının modele dahil edilen bağımsız değişkenler ile açıklanabileğine ve modeldeki en önemli yordayıcının hatalarla aşırı ilgilenme boyutu ($\beta = .258$) olduğuna işaret etmektedir. Analiz sonuçlarında dikkat çeken bir diğer bulgu da uyumlu tutkunluk ve kişisel standartlar alt boyutlarının duyarsızlaşma değişkeninin negatif yordayıcıları olduğu yönünde ortaya çıkan bulgudur.



5. TARTIŞMA VE SONUÇ

5.1. Tartışma

Bu tez çalışmasında sporcuların spora olan tutkunlukları, spora özgü mükemmeliyetçilik eğilimleri ve sporda yaşadıkları tükenmişlik düzeyleri cinsiyete ve spor türüne göre incelenmiş; aynı zamanda sporda yaşanan tutkunluk ve mükemmeliyetçiliğin spordaki tükenmişliği belirlemedeki rolleri irdelenmiştir. Bu bölümde, çalışmada elde edilen bulgular belirlenen alt amaçlar çerçevesinde ele alınmış ve ayrı başlıklar altında tartışılmıştır.

5.1.1. Sporcuların tutkunluk puanlarının cinsiyet ve spor türüne göre karşılaştırılmasına ilişkin tartışma (1. Alt Problem)

5.1.1.1. Sporcuların tutkunluk puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması

Araştırmanın alt problemlerinden birincisi olan uyumlu ve takıntılı tutkunluk puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasını kapsayan t-testi sonuçları, sporcuların uyumlu tutkunluk alt boyut ortalama puanları arasında cinsiyet açısından anlamlı bir fark olduğunu kadın sporcuların erkek sporculara göre yaptıkları spor branşına daha çok uyumlu tutkunluk geliştirdiklerini göstermektedir. Analizin bir diğer sonucu ise tutkunluğun takıntılı tutkunluk alt boyutu ortalama puanlarının cinsiyet açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmadığına işaret etmektedir.

Kadın sporcuların uyumlu tutkunluk puanlarının erkek sporculara göre daha yüksek olması sporcuların içinde buldukları farklı sosyal çevre ya da spor ortamının ve karşılaştıkları durumların birbirinden ayrı olmasının bir sonucu olarak yorumlanabilir. Kadın ve erkek sporcuların içinde buldukları toplum kurallarına göre yetiştirildikleri düşünüldüğünde ortaya çıkan farkın anlaşılması daha da kolaylaşmaktadır. Ayrıca, cinsiyet farkı vurgusuyla yetiştirilen bireylerin sporcu kimliğini kazandıktan sonra da kadın ve erkek rollerine ilişkin edindikleri kazanımların psikolojik izlerini taşıdığını dikkate almamız sonuçları yorumlamamız açısından önemlidir.

Nitekim sporda tutkunluğun incelendiği çalışmalarda bizim araştırma sonuçlarını destekleyen çalışmalar olduğu gibi bu araştırma bulgularıyla çelişen araştırma bulguları da mevcuttur. Örneğin; Philippe Vallerand Andrianarisoa ve Brunel (2009) tarafından yapılan çalışmada kadın sporcuların uyumlu tutkunluk ortalama puanlarının erkek sporculara göre daha yüksek olduğuna dair elde edilen bulgular bu çalışmada elde edilen bulgular ile tutarlıdır.

Uyumlu ve takıntılı tutkunluk ortalama puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasını kapsayan araştırmalar incelendiğinde ise farklı sonuçlarla karşılaşmaktayız. Keleş'in (2013) kadın ve erkek sporcuların tutkunluk düzeylerinin, optimal performans duygu durumu, güdülenme ve hedef yönelimlerini belirlemedeki rolünün incelendiği araştırmada sporcuların uyumlu ve takıntılı tutkunluk ortalama puanlarının cinsiyete göre değişmediği görülmektedir. Philippe ve arkadaşları (2009) ve Mageau ve arkadaşları tarafından (2009) yapılan çalışmalarda da kadın ve erkek sporcuların uyumlu ve takıntılı tutkunluk ortalama puanlarının cinsiyete göre değişmediği yönünde ortaya çıkan bulgular bu araştırmada elde edilen bulgular ile kısmen çelişmektedir.

Philippe ve arkadaşlarının 2009 yılında yapmış olduğu bir diğer çalışmada ise, sporcuların tutkunluk puanları cinsiyete göre karşılaştırılmış ve yaptığımız çalışmanın takıntılı tutkunluk ortalama puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucunun aksi yönünde; erkeklerin kadınlara göre daha yüksek takıntılı tutkunluk puanlarına sahip olduğu görülmüştür.

5.1.1.2. Sporcuların tutkunluk puanlarının spor türüne göre karşılaştırılması

Araştırmanın uyumlu ve takıntılı tutkunluk puanlarının spor türüne göre karşılaştırılmasını kapsayan alt problemine ilişkin t-testi sonuçları, sporcuların uyumlu ve takıntılı tutkunluk alt boyutları ortalama puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı yönündedir. Analiz sonuçları, sporcuların bireysel ya da takım sporcusu olarak spor ortamında var olmalarının uyumlu ya da takıntılı tutkunluk geliştirmelerinde önemli bir etken olmadığını göstermektedir. Benzer spor ortamı ve çalışma koşullarında antrenmanlarını sürdüren sporcular için bireysel ya da takım sporcusu olarak yaptıkları branşa yönelik tutkunluk yaşamlarının farklılaşmaması anlaşılabilir bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır. Atletizm ve güreş gibi bireysel spor branşlarında yarışan sporcularla futbol ve basketbol gibi takım spor branşlarında yarışan sporcuların tutkunluk puanlarının benzer olması müsabakalara hazırlanma süreçlerinin benzer ve zorlu koşulların bir sonucu olarak yorumlanabilir.

Yapılan spor branşında bireysel ya da takım sporcusu olarak mücadele etmenin farklı psikolojik süreçleri ve unsurları barındırıyor olması yadsınamayacak bir gerçek olarak görüldüğünden sporcuların uyumlu ve takıntılı tutkunluk düzeylerinin spor türü değişkenine göre araştırılması önemli bulunmuştur. Buna rağmen, alan yazın incelendiğinde yüzme, tenis ve yoga gibi bireysel spor branşlarında ya da buz hokeyi, voleybol, futbol ve basketbol gibi takım sporlarında mücadele eden sporcular üzerinde birçok psikolojik özellik, spor davranışı ve demografik değişkenle ilişkilenen iki boyutlu tutkunluk modelinin bireysel ya da takım sporcusu olma özelliğine göre değerlendirilmediği görülmektedir. Bu açıdan bakıldığında araştırmamızın literatüre katkısının olacağı düşünülmektedir.

5.1.2. Sporcuların Mükemmeliyetçilik Puanlarının Cinsiyet ve Spor Türüne göre Karşılaştırılmasına İlişkin Tartışma (2. Alt Problem)

5.1.2.1. Sporcuların mükemmeliyetçilik puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması

Araştırmanın ikinci alt problemi olan mükemmeliyetçilik puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasını kapsayan t-testi sonuçları, kadın ve erkek sporcuların Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin hatalarla aşırı ilgilenme alt boyutu ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu; erkek sporcuların kadın sporculara göre yaptıkları hatalar üzerinde daha çok durduklarını göstermektedir. Envanterin diğer alt boyutları olan kişisel standartlar ve algılanan aile baskısı boyutları puan ortalamalarının ise anlamlı şekilde farklılaşmadığı ortaya çıkan bir diğer analiz sonucudur.

Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin hatalarla aşırı ilgilenme alt boyutu ortalama puanlarının cinsiyete göre farklılık göstermesi beklenen bir analiz sonucu olarak karşımıza çıkmaktadır. İçinde bulunduğumuz erk toplum yapısının kadın ve erkek kimliğine yüklediği anlamların farklı olması, erkek kimliğinden beklentinin yüksek olmasına sebep olarak görülmektedir. Ailesi, sosyal çevresi, antrenörü tarafından erkek kimliği ile başarısı özdeşleştirilen sporcunun en iyi olma çabası ve en az hata yapma isteği onların yaptıkları hatalar ve bu hataların nedenleri üzerinde fazla düşünmelerine ve bunun sonucu olarak uyum sağlanamayan mükemmeliyetçi eğilimler benimsemelerine neden olabilmektedir.

Literatür incelendiğinde araştırmamızla paralel sonuçların olduğu çalışmaların yanı sıra çelişen araştırma sonuçlarının da olduğu görülmektedir. Çepikkurt (2011) tarafından hentbolcularla yapılan çalışmada mükemmeliyetçilik ve kaygı düzeyleri ile başarı hedefleri ve müsabaka sonuçlarına yapılan yükleme biçimleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çepikkurt (2011) tarafından yapılan çalışmada hatalarla aşırı ilgilenme alt boyutu ortalama puanlarının erkek sporcularda kadın sporculara göre daha yüksek olduğu yönünde elde edilen bulgular araştırmamızı destekler niteliktedir. Araştırmamızla benzer sonuçların elde edildiği bir diğer çalışma ise Ryska 'nın (2003) 235 sporcu ile yaptığı ve erkek sporcuların kadın sporculara kıyasla hatalarla aşırı ilgilenme alt boyutundan daha yüksek puan aldıkları çalışmadır.

Araştırmanın bir diğer analiz sonucu olan kişisel standartlar ve algılanan aile baskısı alt boyutlarında cinsiyet açısından farklılaşmanın olmaması sporcuların benzer performans standartlarını ortaya koymaktadır. Rekabetçi spor yapısında kadın sporcunun yerinin giderek sağlamlaşması kendisine yüksek hedefler belirlemesine bir sebep olarak görülebilir. Spor ortamında var olan kadın sporcuların yaşam tarzları, rekabete dayalı sportif mücadeleleri erkeklerle benzer spor ortamlarını paylaşmaları daha maskülen kişilik yapısı geliştirmeleri için bir sebep olarak görülmektedir. Buna bağlı olarak erkek sporcularla benzer kişisel standartlar

belirlemeleri ve aile baskısını aynı yönde algılamaları olağan bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır. Anshel, Kim ve Henry (2009)'nin 322 kadın ve erkek sporcu üzerinde yaptığı çalışmada ailesel beklenti ve eleştiriler boyutunda kadınların erkeklere nazaran daha yüksek puan aldıkları, erkeklerin ise düzen/organizasyon boyutunda daha yüksek puan aldıklarını ortaya konmuştur. Diğer iki alt boyutta ise cinsiyetler arasında fark olmadığı bulunmuştur. Anshel ve ark (2009) tarafından yapılan çalışmada mükemmeliyetçiliğin kişisel standartlar alt boyutunda cinsiyet açısından herhangi bir fark olmadığı sonucu da araştırmamızı destekleyen bir diğer çalışmadır.

5.1.2.2. Sporcuların mükemmeliyetçilik puanlarının spor türüne göre karşılaştırılması

Araştırmanın mükemmeliyetçilik puanlarının spor türüne göre karşılaştırılmasını kapsayan alt problemine ilişkin t-testi sonuçları, sporcuların hatalarla aşırı ilgilenme, algılanan aile baskısı ve kişisel standartlar alt boyutları ortalama puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı yönündedir. Analizler, bireysel spor branşında ya da takım sporunda mücadele eden sporcuların mükemmeliyetçilik puan ortalamalarının birbirine yakın olduğunu göstermektedir. Araştırmanın sonuçlarını incelediğimizde bireysel olarak mücadele eden sporcular ile takım sporcularının yaptıkları hatalarla benzer düzeyde ilgilendiklerini; ailerinden gelen baskıyı benzer düzeyde hissettiklerini ve kendileri için benzer standartlar belirlediklerini görmekteyiz. Bu veriler bize sporcunun mükemmeliyetçilik eğilimlerinin bireysellik ya da takım psikolojisi değişkenlerinden etkilenmediğini göstermektedir. Sporcu kişilik özelliklerinin benzer ortamlarda şekillendiği düşünüldüğünde mükemmeliyetçilik puan ortalamalarının spor türüne göre birbirine yakın seyretmesi anlaşılabilir kabul edilmektedir.

Uzmanların belirlediği normlara göre beslenme, gündelik yaşamı spor yaşantısına göre dizayn etme ya da yoğun antrenman programlarına maruz kalma gibi birçok durumun bireysel spor ya da takım sporu yapanlarda paralel doğrultuda seyrettiği düşünüldüğünde sporcuların mükemmeliyetçilik eğilimlerinin de benzer olabilmesi beklenebilir.

Mükemmeliyetçiliğe dair alan yazın incelendiğinde mükemmeliyetçiliğin tutkunluk ta olduğu gibi spor türü değişkenine göre çalışıldığı herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Çalışmanın benzer örnekleriyle kıyaslanamaması yoksunluk olarak görülmekle beraber literatüre farklı bir açıdan bakma gerekliliğinin de ortaya koymaktadır.

5.1.3. Sporcuların Tükenmişlik Puanlarının Cinsiyet ve Spor Türüne göre Karşılaştırılmasına İlişkin Tartışma (3. Alt Problem)

5.1.3.1. Sporcuların tükenmişlik puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması

Araştırmanın üçüncü alt problemi olan tükenmişlik puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasını kapsayan t-testi sonuçları, Sporcu Tükenmişlik Ölçeği'nin duyarsızlaşma alt boyutu ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu ve erkek sporcuların kadın sporculara göre yaptıkları spor branşında duyarsızlaşmayı daha yoğun yaşadıklarını göstermektedir. Ölçeğin azalan başarı hissi ve duygusal fiziksel tükenme diğer alt boyutları puan ortalamalarının ise anlamlı şekilde farklılaşmadığı orataya çıkan bir diğer analiz sonucudur.

Spora başlama, devam etme ve sporda profesyonel olma, yetenekle beraber çok çalışmayı, maddi manevi sorumluluk almayı, yüksek düzeyde mücadeleyi gerektiren uzun ve yorucu bir surectir. Spor ortamındaki bu zorlu koşullarla spor hayatına devam etmeye çalışan kadın ve erkek sporcu üzerinde çevresel ve ailevi beklentiler de yadsınamayacak bir etkidir. Zorlu koşulların ve yüksek beklentilerin var olduğu spor ortamında erkek sporcular için beklentileri karşılayamama ya da rekabete direnememe duygusu onların tükenmişlik algısının oluşmasına sebep olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu açıdan bakıldığında, araştırmamızın erkek sporcuların sporcu tükenmişlik ölçeği duyarsızlaşma alt boyutundan aldığı puanların kadın sporculara göre daha yüksek olduğu yönündeki sonucu olağan bir sonuç olarak görülmesi mümkündür. Mevcut araştırmamızla paralellik gösteren; Dale ve Weinberg (1990) tarafından yapılan çalışmanın sonuçları da erkek sporcuların kadın sporculara göre daha yüksek tükenmişlik algısı yaşadığı yönündedir. Spor dışında; lise öğrencileri (Çapuloğlu ve Gündüz, 2013) ve üniversiteli öğrenciler (Tansel, 2015) yapılan çalışmalarda da erkek öğrencilerin tükenmişlik puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Bu alanda literatür incelendiğinde çalışmamızla benzer sonuçlar gösteren araştırmaların yanı sıra, kadınların tükenmişlik algısının erkeklerden daha yüksek olduğu araştırmaların sayısının daha fazla olduğu görülmektedir. Kadınların spor ortamında karşılaştıkları zorlu süreçlerle başa çıkma konusunda erkeklere oranla daha az dirençli olması kadınların yetiştirilme tarzlarına ve toplumun onlara atfettiği rollerle bağdaştırılabilir. Erkeğe kıyasla daha korunaklı, duygusal ve feminen doğasıyla spor ortamında var olan kadın sporcular için spor ortamı mutsuz olduğu, zorlandığı ve tükenmişlik algısını yaşadığı bir ortam haline dönüşebilir. Gustafsson, Kentta, Hassmen, Lindquist, Durand-Bush (2007) tarafından 980 genç elit sporcuyla yapılan çalışma kadınların erkeklere göre daha çok tükenmişlik yaşadığı çalışmalara

örnek olarak gösterilebilir. Kadınların tükenmişliğe daha yatkın olduğunu gösteren bir diğer örnek ise Kelley, Eklund ve Ritter-Taylor 'ın (1999) tenis koçları ile yapmış olduğu çalışmadır.

Sporcu tükenmişlik ölçeğinin azalan başarı hissi ve duygusal fiziksel tükenme alt boyutlarında cinsiyet açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı yönündeki çalışmamızın diğer bir sonucu alan yazın açısından oldukça önemli bulunmaktadır. Rekabetçi spor ortamında cinsiyet farkının ortadan kalktığı kadın sporcuların da erkek sporcularla aynı düzeyde var olabildiğinin kanıtı olarak yorumlanabilir.

5.1.3.2. Sporcuların tükenmişlik puanlarının spor türüne göre karşılaştırılması

Araştırmanın tükenmişlik puanlarının spor türüne göre karşılaştırılmasını kapsayan alt amacına ilişkin t-testi sonuçları, sporcuların azalan başarı hissi, duygusal fiziksel tükenme, duyarsızlaşma alt boyutları ortalama puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı yönündedir. Spor ortamında olumsuz etken olarak kabul edilen ve öncülleri açısından farklılıklar taşıyan tükenmişlik kavramının bireysel ya da takım sporucusu olma durumu üzerinde ayırt edici bir özellik olarak görülmediği sonucuna ulaşılmıştır.

Yaptığımız araştırmanın analizleri göstermiştir ki bireysel ya da takım sporu yapanlar aynı düzeyde azalan başarı hissi yaşamış olup benzer duygusal fiziksel tükenme süreçlerinden geçmişler ve duyarsızlaşmayı birbirine yakın yaşamışlardır. Tükenmişlik değişkeninin üç alt boyutunda da spor türüne göre herhangi bir farklılaşmanın yaşanmaması sporcuların bireysel ya da takım içerisinde olmalarının onların yaşadıkları tükenmişlik duygusuna etken olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Birçok spor branşında elit sporcu olmak çocuk yaşlardan itibaren uzun ve yorucu çalışma saatlerince antrenman yapmayı ve keyif veren birçok sosyal etkinlikten yoksun kalmayı gerektirmektedir. Bireysel ya da takım sporucusu için birbirinden farklı olmayan spor yaşantısı ve profesyonel olma süreçleri, karşılaştıkları zorluklar ve olumsuz yaşantılar çalışmaya katılan sporcuların yaşadıkları tükenmişlikte farklılaşmalarına en büyük sebep olarak görülmektedir.

Alan yazın incelendiğinde spor türüne göre anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı analiz sonuçlarımızın aksine bireysel spor yapanların takım sporu yapanlardan daha fazla tükenmişliğe maruz kaldığı yönünde çalışmaların olduğunu görmekteyiz. Kentta ve arkadaşları t (2001) tarafından yapılan araştırmanın sonucunda bireysel sporla uğraşanların takım sporu yapanlardan daha fazla bitkinlik yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bireysel spor yapan sporcuların yaptıkları hataların sorumluluklarını tek başlarına üstlenme duygusunu takım sporcularına göre daha fazla yaşamaları karşımıza çıkan araştırma sonuçlarını daha anlaşılır kılmaktadır. Bu açıdan bakıldığında tek başına antrenman yapan, yarışan ve mücadele eden ve

başarısızlık durumunda bu başarısızlıklarının sonuçlarını tek başına göğüslemek zorunda kalan sporcuların tükenmişliği daha yoğun yaşaması kaçınılmaz olarak görülmektedir.

5.1.4. Sporcuların Tutkunluk ve Mükemmeliyetçilik Puanlarının Sporda Yaşanan Tükenmişliği Belirlemedeki Rolüne İlişkin Tartışma (Araştırmanın Ana Problemi)

Araştırmamızın ana problemi olan sporcuların tutkunluk ve mükemmeliyetçilik puanlarının sporda yaşanan tükenmişliği yordamasına yönelik yapılan analiz sonuçları incelendiğinde algılanan aile baskısı ve hatalarla aşırı ilgilenme alt boyutlarının hem “Azalan Başarı Hissi” hem de “Duygusal Fiziksel Tükenme” alt boyutlarını pozitif anlamlı biçimde yordandığı görülmüştür. Ayrıca; uyumlu tutkunluk, takıntılı tutkunluk, hatalarla aşırı ilgilenme, algılanan aile baskısı ve kişisel standartlar alt boyutlarının Sporcu Tükenmişlik Ölçeği’nin “Duyarsızlaşma” alt boyutunun önemli ve anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Analiz sonuçlarında dikkat çeken bir diğer bulgu da uyumlu tutkunluk ve kişisel standartlar alt boyutlarının duyarsızlaşma değişkeninin negatif yordayıcıları olduğu yönünde ortaya çıkan bulgudur.

Araştırmanın ana probleminde, tutkunluğun ilişkilendirildiği bir diğer değişken olan tükenmişlik ile ilgili analiz sonuçları ise tutkunluk ölçeğinin uyumlu tutkunluk boyutuyla sporcu tükenmişlik ölçeğinin duyarsızlaşma boyutu arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu; tutkunluk ölçeğinin takıntılı tutkunluk boyutuyla sporcu tükenmişlik ölçeği azalan başarı hissi ve duygusal fiziksel tükenme boyutları arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu yönündedir.

Sporcuların uyumlu tutkunluk puanları ile sporcu tükenmişlik ölçeğinin duyarsızlaşma alt boyut puanları arasındaki ilişkinin negatif yönlü çıkması olağan bir sonuç olarak görülmektedir. Spor ortamında olmaktan zevk duyan, yaptığı spor branşına olumlu duygularla tutkunluk geliştiren sporcunun bulunduğu ortamla ilgili duyarsızlaşma yaşamaması önemlidir. Sonuçlar, yapmaktan zevk aldığı ve emek harcadığı spor branşıyla ilgili sporcunun performansını önemsemesi, başarı ya da başarısızlıklarına karşı kayıtsız kalmaması şeklinde yorumlanabilir. Sporcunun yaptıklarının ve yapacaklarının kendisi için anlam ifade etmesi bulunduğu ortamla ilgili olumlu duygulara sahip olmasıyla açıklanabilir. Bu sebeptendir ki uyumlu tutkunlukla duyarsızlaşma alt boyutları arasındaki negatif yönlü ilişki anlaşılır kabul edilmektedir.

Tutkunluğun bir diğer alt boyutu olan takıntılı tutkunlukla tükenmişliğin azalan başarı hissi ve duygusal fiziksel tükenme alt boyutları arasındaki pozitif yönlü ilişki ise sporcunun yaptığı spor branşını kontrol edemediğini göstermektedir. Sonuçlar, sporcunun takıntı haline getirdiği spor hayatında yaşadığı zorluklara karşı zihinsel ve fiziksel olarak direnç gösteremediği ve kendisini başarısız hissettiği şeklinde yorumlanabilir. Bu açıdan bakıldığında, spor branşı tarafından yönlendirilen sporcunun düşük seyreden başarısını fazlasıyla dikkate

alması ve “başaramıyorum” hissine kapılması anlaşılır kabul edilmektedir. Aynı zamanda, takıntılı tutkunluk puanları yüksek olan sporcuların zorunluluk duygusuyla spor ortamında var olmaları sporcuların duygusal ve fiziksel açıdan tükenme hissetmelerine bir sebep olarak görülmektedir. Literatür incelendiğinde, tutkunlukla tükenmişliğin beraber çalışıldığı bir çalışmada elde edilen sonuçların araştırmamızı destekler nitelikte olduğunu görmekteyiz. Curran ve ark. (2013)’nin 173 genç erkek futbol oyuncusuyla yaptığı çalışmada sporcu tükenmişliği ile tutkunluğunun boyutları arasındaki ilişki psikolojik ihtiyaç memnuniyetinin bağdaştırıcı etkisi ile açıklanmaya çalışılmış olup psikolojik ihtiyaç memnuniyetinin uyumlu tutkunlukla atlet tükenmişliğini yordadığını; takıntılı tutkunluk ile atlet tükenmişliğini yordamadığını ortaya koymuştur. Ayrıca; uyumlu tutkunlukla tükenmişlik arasında negatif yönlü ilişki tespit edilirken takıntılı tutkunlukla da pozitif ilişkili bulunmuştur (Curran ve ark. 2014).

Araştırmamızın ana probleminde aralarındaki ilişki analizini yaptığımız son değişkenlerimiz sporcu mükemmeliyetçiliği ve tükenmişliğidir. Alan yazın okunduğunda mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik arasındaki ilişkinin çok defa araştırıldığı görülmektedir. Çalışmamızda Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin hatalarla aşırı ilgilenme ve algılanan aile baskısı alt boyutlarıyla sporcu tükenmişlik ölçeğinin tüm alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Analizin bir diğer sonucu ise Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği’nin kişisel standartlar alt boyutu ile sporcu tükenmişlik ölçeğinin azalan başarı hissi ve duygusal fiziksel tükenme alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu yönündedir. Bu bulgu kişisel standartları yüksek olan sporcuların sporda azalan başarı hissini ve duygusal- fiziksel tükenmeyi yoğun biçimde yaşadıklarını göstermektedir. Sporcuların ulaşılması zor yüksek hedeflerini ifade eden kişisel standartlar alt boyutu ile Sporcu Tükenmişlik Ölçeği’nin azalan başarı hissi ve duygusal fiziksel tükenme alt boyutları arasında ortaya çıkan pozitif yönlü yüksek ilişkinin sebeplerinin incelenmesi önem taşımaktadır. Rekabete dayalı spor ortamında her zaman en iyiyi başarmaya odaklanan sporcu için yüksek hedefler belirlemek spor kariyerinin bir parçası olarak değerlendirilmektedir. Belirlediği hedeflere yönelik mücadelesini ortaya koyan sporcunun karşılaştığı zorluklarla başa çıkabilmesi her zaman kolay olmamıştır. Kişisel standartlarına ulaşmaya çalışan sporcu için yaşadığı başarısızlıklar bazen olumsuz psikolojik süreçleri de beraberinde getirebilmektedir. Sporcu tükenmişliği gibi olumsuz psikolojik süreçlerin başında gelen bu durumun sporcunun hedeflerine ulaşamaması durumunda yaşanması kaçınılmaz olarak yorumlanmaktadır. Bu açıdan bakıldığında kişisel standartlarına ulaşmaya çalışan sporcunun duygusal ve fiziksel açıdan yaşadığı tükenme ve hissettiği başarısızlık duygusu anlaşılır kabul edilmektedir. Aslında spor ortamında yaşanan bu sürecin iki yönlü düşünülmesi de gerekmektedir. Çünkü sporda yaşanan aşırı tükenmişlik durumu da sporcunun kendisi için

belirlediği hedeflerden uzaklaşmasına neden olabileceğinden bu probleme dikkat çekmek önemli görülmektedir.

Ayrıca; araştırma sonuçları incelendiğinde yaptığı hatalar üzerinde fazlasıyla duran ve ailesinin baskısını yoğun hisseden sporcuların tükenmişliğin bütün boyutlarından yüksek puan aldıklarını görmekteyiz. Ailesi tarafından takdir görmeyi ve onaylanmayı bekleyen sporcu için onların beklentilerini karşılamak her zaman için önemli olmuştur. Sporcunun var olan potansiyeli ile ailesinin hedeflediği potansiyeli arasında sıkışıp kalması, problem odaklı psikolojik etmenlere sürüklenmesine sebep olabilmektedir. Aile baskısının yanı sıra hedeflerine ulaşmasına yönelik ortaya koyduğu mücadelede yaptığı yanlışlara fazlasıyla takılması da sporcunun yaşadığı olumsuzlukları arttırmaktadır. Durum böyle olunca, ailesi tarafından yaptığı spor branşında diğer sporcularla kıyaslanan, en iyiyi başarması beklenen ve hata yapmaktan kaçınan sporcunun zaman içerisinde duygusal ve fiziksel açıdan kendini yetersiz ve başarısız hissetmesi, beklentileri yerine getiremediği için hayal kırıklığı yaşaması ve sonrasında da tükenmişlik sürecini yaşaması beklenen bir sonuç olarak karşımıza çıkar.

Mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalara bakıldığında araştırmamızla paralel sonuçların olduğu görülmektedir. 202 profesyonel ve yarı profesyonel rugby oyuncusuyla mükemmeliyetçilik ve sporcu tükenmişliği arasındaki ilişkinin kişisel özellik seviyesinde incelendiği çalışmada bu paralelliği açıkça görmekteyiz (Hill ve Appleton., 2011). Hill ve Appleton (2011) tarafından yapılan çalışmada mükemmeliyetçilik algısı yüksek olan ve bunu sıkça deneyimleyen sporcuların tükenmişliği daha yoğun yaşadıkları bulunmuştur. Jowett ve ark. (2013) tarafından yapılan bir diğer çalışmada mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik arasındaki ilişkinin temel psikolojik ihtiyaçlarla açıklanıp açıklanamayacağı ortaya konulmaya çalışılmıştır. Mükemmeliyetçi kayguların sporcu sorumluluğu ile negatif, sporcu tükenmişliği ile pozitif ilişkili olduğu; mükemmeliyetçi çabaların sporcu sorumluluğu ile pozitif, sporcu tükenmişliği ile ise negatif ilişkili bulunmuştur. Jowett ve ark (2013) mükemmeliyetçi kaygı ve çabaların ile sporcu tükenmişliği arasındaki ortaya çıkan bu ilişkiyi açıklamada temel psikolojik ihtiyaçların rolüne dikkate çekmişlerdir. Araştırma sonuçlarını destekleyen bir diğer çalışmada Appleton ve ark. (2009) mükemmeliyetçilik ve sporcu tükenmişliği arasındaki ilişkinin hedef süreci ve hedefi başarıya oryantasyonu üzerindeki aracı rolünü incelemeyi amaçlamışlar ve bu çalışmalarında sosyal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik ile tükenmişlik boyutları arasında pozitif ilişki olduğunu; kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile tükenmişlik boyutları arasında ise negatif ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Mükemmeliyetçiliğin uyum sağlanamayan boyutlarının elit sporculardaki tükenmişliği arttırdığına dair elde ettikleri bulgular araştırma bulgularımızı desteklemektedir.

Hill ve Curran (2016) yakın tarihli yaptıkları meta analiz çalışmasında çok boyutlu mükemmeliyetçilik ile tükenmişlik arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla alanda yapılan 43

araştırmayı incelemişlerdir. 43 çalışmadan elde ettikleri meta analiz sonuçları mükemmel ulaşma çabası ile tükenmişlik sendromu arasında negatif yönde; mükemmeliyetçiliğin hatalarla aşırı ilgilenme boyutu ile tükenmişlik sendromu arasında da ortadan yükseğe doğru pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Hill ve Curran (2016) tarafından ortaya konan bu meta analiz sonuçları; araştırmamızda elde edilen bulguları desteklemesi açısından önemlidir.

Sonuç olarak, bu araştırmada elde edilen ve daha önce yapılmış benzer çalışmalarda elde edilen bulgular dikkate alındığında; yaptığı spor branşına karşı takıntılı tutkunluk geliştiren ve uyum sağlanamayan mükemmeliyetçi eğilimlere sahip olan sporcuların tükenmişlik durumunu yaşamaya daha eğilimli olacakları söylenebilir.

5.2. Sonuçlar

1. Kadın sporcuların erkek sporculara göre yaptıkları spor branşına karşı daha fazla uyumlu tutkunluk geliştirdikleri, takıntılı tutkunluk puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
2. Araştırmada uyumlu ve takıntılı tutkunluk puanlarının spor türüne göre farklılaşmadığı bulunmuştur.
3. Erkek sporcuların kadın sporculara göre yaptıkları hatalar üzerinde daha çok durdukları, kişisel standartlar ve algılanan aile baskısı alt boyutları puan ortalamaları arasında ise cinsiyet açısından anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur.
4. Sporcuların hatalarla aşırı ilgilenme, algılanan aile baskısı ve kişisel standartlar alt boyutları ortalama puanları arasında spor türüne göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
5. Erkek sporcuların kadın sporculara göre yaptıkları spor branşında duyarsızlaşmayı daha yoğun yaşadıkları görülürken; ölçeğin azalan başarı hissi ve duygusal fiziksel tükenme alt boyutları puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür.
6. Sporcuların azalan başarı hissi, duygusal fiziksel tükenme, duyarsızlaşma alt boyutları ortalama puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur.
7. Araştırmanın ana probleminin sonuçları ise algılanan aile baskısı ve hatalarla aşırı ilgilenme alt boyutlarının azalan başarı hissi ve duygusal fiziksel tükenmenin yordayıcısı olduğu yönündedir. Takıntılı tutkunluk, hatalarla aşırı ilgilenme ve algılanan aile baskısı değişkenlerinin duyarsızlaşmanın önemli ve anlamlı birer yordayıcısı oldukları ve uyumlu tutkunluk ile kişisel standartlar alt boyutlarının ise duyarsızlaşmanın negatif yordayıcısı oldukları araştırmanın ana probleminin bir diğer sonucu olarak bulunmuştur.

6. ÖNERİLER

1. Spor psikolojisi literatürüne katkı sağlaması açısından tutkunluk kavramı çeşitli spor branşları ve yaş gruplarında çalışılabilir.
2. Sporda tutkunluk kavramının sporcu dışındaki spor ortamının diğer unsurları olan antrenör, hakem, taraftarlarla da çalışılması literatüre katkı sağlayabilir.
3. Tutkunluğun başka birçok değişkenle çalışılması önerilebilir ve böylece sporcuların spor ortamında var olma sebepleri ile yüksek performans hedeflerini anlamak kolaylaşabilir.
4. Mükemmeliyetçiliğin farklı örneklem gruplarıyla çalışılarak sporcuların ulaşılması zor hedefler belirleme sebeplerinin belirlenmesi önerilebilir.
5. Mükemmeliyetçiliğin tamamen olumsuz bir kavram olmadığı uyum sağlanabilen boyutlarının da olduğunun ortaya konulması açısından sporda mükemmeliyetçilik çok yönlü olarak çalışılabilir.
6. Sporda tükenmişlik durumunun sporcu ve performansı üzerinde olumsuz etkiye sahip olduğu düşünülerek tükenmişliğe neden olabilecek farklı değişkenlerin de ileride yapılacak araştırmalara dahil edilmesi önerilebilir.
7. Mükemmeliyetçilik ile tükenmişlik arasındaki yüksek ilişkiyi ortaya koyan veriler doğrultusunda, sporda tükenmişlik sorununu yaşayan sporcuların ve ailelerinin uygun psikolojik destek programları almaları sağlanabilir.

KAYNAKLAR

- [1]. Açıkgoz, A. (2000). *Mükemmeliyetçilik dost sandığınız düşman*. İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
- [2]. Anshel, M. H., Kim, J. K., & Henry, R. (2009). Reconceptualizing indicants of sport perfectionism as a function of gender. *Journal of Sport Behavior*, 32, 394-418.
- [3]. Antony M. M., & Swinson R. P. (2000a). *When Perfect isn't Good Enough: Strategies for coping with perfectionism*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- [4]. Appleton, P. R., Hall, H. K., & Hill, A. P. (2009). Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 457-465.
- [5]. Boekaerts, M., Pintrich, P. R., & Zeidner, M. (Eds.). (2000). *Handbook of self-regulation*. San Diego: Academic Press.
- [6]. Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, November, 34-51.
- [7]. Chen, L. H., Kee, Y. H., & Tsai, Y. (2009). An examination of the dual model of perfectionism and adolescent athlete burnout: A short-term longitudinal research. *Soc Indic Res*, 91, 189-201.
- [8]. Coakley, J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or a social problem? *Socially of Sport Journal*, 9, 271-285.
- [9]. Curran, T., Appleton, P. R., Hill, A. P., Howard, K., & Hall, H. K. (2013). The mediating role of psychological need satisfaction in relationships between types of passion for sport and athlete burnout. *Journal of Sports Sciences*, 31, 597-606.
- [10]. Çapulcuoğlu, U. & Gündüz, B. (2013). Lise Öğrencilerinde Tükenmişliğin Cinsiyet, Sınıf Düzeyi, Okul Türü ve Algılanan Akademik Başarı Değişkenlerine Göre İncelenmesi, *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 12-24.
- [11]. Çelik, M., Tabak, A., Pasa Uysal, M., Sıgır, U., ve Turunc, O. (2010). The relationship between burnout and emotional labour of the employees in hospital sector. *International Journal of Business and Management Studies*, 2(1), 47-54.
- [12]. Çepikkurt, F. (2011). *Üniversiteli hentbolcuların mükemmeliyetçilik ve kaygı düzeyleri ile başarı hedefleri ve müsabaka sonuçlarına yaptıkları yüklenme biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- [13]. Dale, J.L., & Weinberg, R. (1990). Burnout in sport: A review and critique. *Applied Sport Psychology*, 2, 67-83.
- [14]. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- [15]. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1994). Promoting self-determined education. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 38, 3-14.
- [16]. Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C. & Leona D. R. (1994). Facilitating internalization: The self-determination perspective. *Journal of Personality*, 62, 119-142.
- [17]. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- [18]. Donahue, E. G., Rıp, B., & Vallerend, R. J. (2009). When winning is everything: On passion, identity, and aggression in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 526-534.
- [19]. Dunn, J. G. H., Causgrove-Dunn, J., & Syrotuik, D. G. (2002). Relationship between multidimensional perfectionism and goal orientations in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 376-395.
- [20]. Eklund, R. C., & Cresswell, S. L. (2007). *Athlete burnout*. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (3rd edn., pp. 621-641). Hoboken, NJ: Wiley
- [21]. Freudenberg, H. J., (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30, 159-165.
- [22]. Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
- [23]. Gould, D., & Weinberg, R. S. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology, Sixth edition*. Human Kinetics.
- [24]. Gustafsson, H., Kentta, G., Hassmen, P., & Lindquist, C. (2007). Prevalence of burnout in competitive adolescent athletes. *Journal The Sport Psychologist*, 21, 21-37.

- [25]. Gustafsson, H., Kentta, G., Hassmen, P., Lindquist, C., & Durand-Blush, N. (2007). The process of burnout: A multiple case study of 3 elite endurance athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 38, 388-416.
- [26]. Gustafsson, H., Hassmen, P. & Hassmen, N. (2011). Are athletes burning out with passion? *European Journal of Sport Science*, 1-9.
- [27]. Gustafsson, H., Skoog, T., Podlog, L., Lundqvist, C., & Wagnsson, S. (2013). Hope and athlete burnout: Stress and affect as mediators. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 640-649.
- [28]. Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15, 27-33.
- [29]. Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456-470.
- [30]. Hill, A. P., Hall, H. K., Appleton, P. R., & Kozub, S. (2007). Perfectionism and burnout in junior elite soccer players: The mediating influence of unconditional self-acceptance. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 630-644.
- [31]. Hill, A. P., & Appleton, P. R. (2011). The predictive ability of the frequency of perfectionistic cognitions, self-oriented perfectionism, and socially prescribed perfectionism in relation to symptoms of burnout in youth rugby players. *Journal of Sports Sciences*, 29 (7), 695-703.
- [32]. Hill, A., & Curran, T. (2016). Multidimensional Perfectionism and Burnout, *Personality & Social Psychology Review*, 20 (3), 269-288.
- [33]. Hollander, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6, 94-103.
- [34]. Jowett, G. E., Hill, A. P., Hall, H. K., & Curran T. (2013). Perfectionism and junior athlete burnout: The mediating role of autonomous and controlled motivation. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1, 48-61.
- [35]. Jowett, G. E., Hill, A. P., Hall, H. K., & Curran T. (2016). Perfectionism, burnout and engagement in youth sport: The mediating role of basic psychological needs. *Psychology of Sport and Exercise*, 24, 18-26.
- [36]. Kalaycı, Ş. (2014). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri (99-405)*. Asil Yayınları, Ankara.
- [37]. Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri (Scientific research methods)*. Nobel Yayın Dağıtım: Ankara.
- [38]. Kelecek, S. (2013). *Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinin; Optimal Performans Duygu Durumu, Güdüsel Yönelim Ve Hedef Yönelimini Belirlemedeki Rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- [39]. Kelecek, S., Kara, F. M., Kazak Çetinkalp, Z. & Aşçı, F. H. (2016). Sporcu Tükenmişlik Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 27 (4), 149-161
- [40]. Kelley, B. C., Eklund, R. C. & Ritter-Taylor, M. (1999). Stress and burnout among collegiate tennis coaches. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21, 113-130.
- [41]. Kentta, G., Hassmen, P., & Raglin, J. S. (2001). Training practices and overtraining syndrome in Swedish age-group athletes. *International Journal of Sport Medicine*, 1, 1-16.
- [42]. Köknel, Ö. (2005). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- [43]. Lafrenière, M. K., Bélanger, J. J., Sedikides, C. & Vallerand, R. J. (2011). Self-esteem and passion for activities. *Personality and Individual Differences*, 51, 541-544.
- [44]. Lee, H. (2010). *The Relationship between emotional intelligence and emotional labour and its effect on job burnout in Korean Organizations (Doctoral dissertation)*. Retrieved from ProQuest Dissertations and Theses.
- [45]. Maslach J., & Jackson S.E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal Of Occupational Behaviour*, 2, 99-113.
- [46]. Maslach J., Jackson S.E. & Leither M. P. (1996). *Maslach Burnout Inventory Manual*.
- [47]. Mageau, G. A., Vallerand, R. J., Charest, J., Salvy, S., Lacaille, N., Boufford T. & Koestner R. (2009). On the development of harmonious and obsessive passion: The role of autonomy support, activity specialization and identification in the activity. *Journal of personality*, 77, 601-645.

- [48]. Paradis, K., Martin L. & Carron A. (2012). Examining the relationship between passion and perceptions of cohesion in athletes. *Sport & Exercise Psychology Review*, 8,1.
- [49]. Patch, A R. (1984). Reflection on perfection. *American Psychologist*, 39, 386-390.
- [50]. Philippe, F. L., Vallerand, R. J., Andrianarisoa, J. & Brunel, P. (2009). Passion in referees: examining their affective and cognitive experiences in sport situations. *Journal of Sport And Exercise Psychology*, 31(1), 77-96.
- [51]. Philippe, F. L., Vallerand, R. J. & Lavigne, G.L. (2009) . Passion does make a difference in people's lives: a look at well-being in passionate and non-passionate individuals. *Applied Psychology: Health and Well Being*, 1, 3-22.
- [52]. Pines, A. & Maslach, C. (1978). Characteristics of staff burnout in mental health settings. *Hospital and Community Psychiatry*, 29, 233-237.
- [53]. Raedeke, T. D. (1997). Is the athlete burnout more than just stress? A commitment model perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 396-417.
- [54]. Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of athlete burnout measure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23, 281-306.
- [55]. Rice, K. G., Ashby, J. S., & Slaney, R. B. (1998). Self esteem as a mediator between perfectionism and depression. *A structural Equations Analysis, Journal of Counseling and Development*.
- [56]. Rousseau, F. L., Vallerand, R. J., Ratelle, C. F., Mageau, G.A., & Provencher, P. J.(2002). Passion and gambling: Validation of the Gambling Passion Scale. *Journal of Gambling Studies*, 18, 45-66.
- [57]. Rousseau, F. L., & Vallerand, R. J. (2006). *An examination of the relationship among passion, affect and subjective well-being in seniors*. Manuscript submitted for publication.
- [58]. Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- [59]. Ryska, T. A. (2003). Sport involvement and perceived scholastic competence in student-athletes: A multivariate analysis. *International Sport Journal*, 7, 155-171.
- [60]. Sagar, S. S., & Stoeber J. (2009). Perfectionism, fear of failure and affective responses to success and failure: The central role of fear of experiencing shame and embarrassment. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31, 602-627.
- [61]. Senemoğlu, N. (2013). *Gelişim, öğrenme ve öğretim kuramdan uygulamaya*. Ankara: Yargı Yayınevi.
- [62]. Silva, J. M., (1990). An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. *The Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 5-20.
- [63]. Slade, P. D.,& Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavioral Modification*, 2, 372-390.
- [64]. Smith, R.E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36-50.
- [65]. Stoeber, J., Otto, K., Pescheck, E., Becker, C., & Stoll O. (2007). Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection. *Personality and Individual Differences*, 42, 959-969.
- [66]. Stoeber, J., & Becker, C. (2008). Perfectionism, achievement motives and attribution of success and failure in female soccer players. *International Journal of Psychology*, 43, 980-987.
- [67]. Stoeber, J., Uphill, M. A., & Hotham, S. (2009). Predicting race performance in triathlon: The role of perfectionism, achievement goals and personal goal setting. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31, 211-245.
- [68]. Şahin, M. ve Koruç, Z. (2015). *Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- [69]. Tansel, B. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44 (2), 241-268.
- [70]. Tashman, L. S., Eklund, G. T., & Eklund, R. (2008). The effect of perceived stress on the relationship between perfectionism and burnout in coaches. *Anxiety, Stress, & Coping*, 23, 195-212.

- [71]. Tathcı, M., & Kırımoğlu, H. (2008). Atletizm antrenörlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Niđe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (1), 34-47.
- [72]. Tiryaki, Ş.(2000). *Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulamalar*. Ankara: Eylül Yayınevi.
- [73]. Tümkaya, S. (1996). *Öğretmenlerdeki tükenmişlik görülen psikolojik belirtiler ve başa çıkma davranışları*. Doktora tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- [74]. Vallerand, R. J., & Reid, G. (1984). On the causal effects of perceived competence on intrinsic motivation: A test of cognitive evaluation theory. *Journal of Psychology*, 6, 94-102.
- [75]. Vallerand, R. J., & Reid, G.(1988). On the relative effect of positive end negative verbal feedback on males end females intrinsic motivation, *Canadian Journal of Behavioural Sciences*, 20, 239-250.
- [76]. Vallerand, R. J., Fortier, M. S., & Guay, F. (1997). Self-determination and persistence in a real-life setting: Toward a motivational model of high-school dropout. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 1161-1176.
- [77]. Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Advances in Experimental and Social Psychology*, 29, 271-360.
- [78]. Vallerand, R. J., & Blanchard, C.M. (2000). The Study of emotions in sport and exercise: Historical, definitional and conceptual perspectives. *Emotions in sports*, 3-37.
- [79]. Vallerand, R. J., & Rousseau, F.L. (2001). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise: A review using the hierarchical model of intrinsic and exstrinsic motivation. *Handbook of Sport Psychology*, 2, 389-416.
- [80]. Vallerand, R. J. (2001). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. *Advances in Motivation in Sport and Exercise*, 263-319.
- [81]. Vallerand, R. J., & Haulfort, N. (2003). Passion at work: Toward a new conceptualization. *In D. Skarlicki, S. Gilliland, D., Steiner, Resarch in Social Issues in Management*, 3, 195-204.
- [82]. Vallerand, R. J., Blanchard, C. M., Mageau, G.A., Koastner, R., Ratelle, C., Leonard, M., Gagne, M., & Marsolais, J. (2003). Les Passions de Lame: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 756-767.
- [83]. Vallerand, R. J., Mageau, G. A., Demers, M. A., Elliot, A. J., Dumais, A., & Rousseau, F.L. (2005). *Passion and performance attainment in sport*, Unpublished manuscript. University of Quebec Montreal.
- [84]. Vallerand, R. J., Grouset, F. M. E., Dumais, A., Grenier, S., & Blanchard, C.M. (2006). Passion in sport: A look at determinants and affective experiences, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28 (4), 454-478.
- [85]. Vallerend, R. J., & Miquelon, P. (2007). *Social Psychology in Sport*. pg 252.
- [86]. Vitali, F., Bortoli, L., Bertinato, L., Robazza, C., & Schena, F. (2015). Motivational climate, resilience, and burnout in youth sport. *Sport Sci Health*, 11, 103-108.

EKLER**EK-1 TUTKUNLUK ÖLÇEĞİ****Sayın Sporcu,**

Uğraştığınız spor branşını göz önünde bulundurarak aşağıdaki ölçekteki her maddeye ne kadar katıldığınızı belirtiniz.

Kesinlikle Katılmıyorum		Katılmıyorum		Katılıyorum		Kesinlikle Katılıyorum	
1	2	3	4	5	6	7	

1. Bu aktivite hayatımdaki diğer aktivitelerimle uyumludur.	1	2	3	4	5	6	7
2. Aktivitemi yapmaya olan isteğimi kontrol etmekte zorlanırım	1	2	3	4	5	6	7
3. Bu aktivite ile keşfettiğim yeni şeyler, ona daha fazla değer vermeme sağlar	1	2	3	4	5	6	7
4. Bu aktiviteye takıntılıyım	1	2	3	4	5	6	7
5. Bu aktivite kendimde beğendiğim özelliklerimi yansıtır	1	2	3	4	5	6	7
6. Bu aktivite farklı deneyimler yaşamamı sağlar	1	2	3	4	5	6	7
7. Bu aktivite beni gerçekten heyecanlandıran tek şeydir	1	2	3	4	5	6	7
8. Bu aktivite hayatımla iyi bir şekilde bütünleşmiştir.	1	2	3	4	5	6	7
9. Yapabilecek olsam, sadece bu aktiviteyi yapardım	1	2	3	4	5	6	7
10. Bu aktivite, hayatımın diğer parçaları ile uyum içindedir	1	2	3	4	5	6	7
11. Bu aktivite o kadar heyecan vericidir ki bazen onu yaparken onun üzerinde kontrolümü kaybederim	1	2	3	4	5	6	7
12. Yaptığım aktivitenin beni kontrol ettiğini hissedirim	1	2	3	4	5	6	7
13. Bu aktiviteyi yapmak için çok zaman harcarım	1	2	3	4	5	6	7
14. Bu aktiviteyi severim	1	2	3	4	5	6	7
15. Bu aktivite benim için önemlidir	1	2	3	4	5	6	7
16. Bu aktivite benim için bir tutkudur	1	2	3	4	5	6	7
17. Bu aktivite kimliğimin bir parçasıdır	1	2	3	4	5	6	7

EK-2 SPORA ÖZGÜ ÇOK BOYUTLU MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ**Sayın Sporcu,**

Aşağıda sizin yapmış olduğunuz spor branşıyla ilgili deneyimlerinizi yansıtan ifadeler bulunmaktadır. Bazı ifadeler birbirine yakın gibi görünse de aralarında farklılıklar vardır ve her bir soruyu ayrı bir soru olarak değerlendirmeniz gerekmektedir. Lütfen her bir maddeyi dikkatle okuyunuz ve size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

	Hiç Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Kararsızım	Oldukça Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.Yaptığım sporda kendim için yüksek hedefler koymazsam olasılıkla ikinci sınıf bir sporcu olurum.					
2. Müsabakada kısmen başarısız olmak benim için bütünüyle başarısız olmak kadar kötüdür					
3. Ailem, yaptığım sporda benim için çok yüksek hedefler koyar					
4. Yaptığım sporda en iyi olamamaktan nefret ederim.					
5. Müsabakada başarısız olursam, kişi olarak günlük yaşamda da başarısızımdır					
6. Müsabakada mükemmel oynamadığımda ailem tarafından eleştirilirim.					
7. Ailemin yaptığım spordaki geleceğimle ilgili beklentileri, benim sahip olduğum beklentilerden daha yüksektir.					
8. Müsabakada ne kadar az hata yaparsam daha çok insan beni sevecektir.					
9. Yaptığım sporda tam anlamıyla yeterli olmak benim için önemlidir					
10. Ailem için müsabakadaki en önemli şey yalnızca üstün performanstır					
11. Günlük antrenmanlarımda diğer sporculara göre kendimden daha yüksek performans ve daha iyi sonuçlar beklerim.					
12. Müsabaka sırasında benimle aynı mevkide oynayan takım arkadaşım ya da rakip oyuncu, benden daha iyi oynarsa kendimi başarısız hissederim					
13. Ailem yaptığım sporda mükemmel olmamı bekler.					
14. Müsabakanın her anında iyi olmazsam insanlar bana saygı duymazlar.					
15. Yaptığım sporda oldukça yüksek hedeflerim vardır.					
16. Kendime, yaptığım sporda çoğu sporcudan daha yüksek hedefler koyarım.					
17. Müsabakada hata yaparsam büyük olasılıkla insanlar beni daha az hatırlayacaklardır.					
18. Ailem, yaptığım sporda mücadele eden tüm sporculardan daha iyi olmamı ister.					
19. Tüm müsabaka boyunca iyi oynar ama belirgin bir tek hata yaparsam bile performansım ile ilgili hayal kırıklığı yaşarım.					

EK-3 SPORCU TÜKENMİŞLİK ÖLÇEĞİ**Sayın Sporcu,**

Aşağıdaki maddeler spor yaşamınızdaki duygusal durumunuzu yansıtan ifadelerden oluşmaktadır. Görüşlerinizi, her ifadenin karşısındaki ilgili kutucuğa (X) işareti koyarak belirtiniz.

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

ÖZGEÇMİŞ

Adı ve Soyadı :Ebru Demirci

Doğum Tarihi : 18 Aralık 1983

E-mail :ebrukonaklidemirci@gmail.com

Öğrenim Durumu :

Derece	Bölüm/Program	Üniversite	Yıl
Lisans	Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu / Beden Eğitimi ve Spor Öğrenmenliği	Çukurova Üniversitesi	2007
Yüksek Lisans	Eğitim Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı	Mersin Üniversitesi	2018

Görevler :

Görev Ünvanı	Görev Yeri	Yıl
Beden Eğitimi Öğretmeni	Ahmet Cevdet Çamurdan İlköğretim Okulu / Adana	2007-2008
Beden Eğitimi Öğretmeni	Ertan Cüceloğlu Listesi / Silifke	2008-2010
Beden Eğitimi Öğretmeni	Aslan Yıldırım Ç.P.L. / Kahramanmaraş	2010-2012
Beden Eğitimi Öğretmeni	Yusuf Bayık Ortaokulu / Mersin	2012-2013
Beden Eğitimi Öğretmeni	Candan Merzeci Ortaokulu / Mersin	2014-2016
Beden Eğitimi Öğretmeni	On dokuz Mayıs Ortaokulu / Mersin	2016-Halen