

**T.C.
DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**FARKLI SPOR DALLARINDAKİ SPORCULARIN
TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE
GÖRE ARAŞTIRILMASI**

Volkan ÖZCOŞAN

**Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**KÜTAHYA
2018**

**T.C.
DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**FARKLI SPOR DALLARINDAKİ SPORCULARIN
TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE
GÖRE ARAŞTIRILMASI**

Volkan ÖZCOŞAN

**Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Danışman
Doç.Dr.Çetin ÖZDİLEK**

**KÜTAHYA
2018**

ONAY SAYFASI

Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne:

Volkan ÖZCOŞAN'ın hazırladığı “Farklı Spor Dallarındaki Sporcuların Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Araştırılması” başlıklı Yüksek Lisans tez çalışması jürimi tarafından Beden Eğitimi ve Spor Programında Yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

(Tarih .../.../ 2018)

İmzalar

Jüri Başkanı: Doç. Dr. Mehmet DEMİREL
DPÜ BESYO Öğretim Üyesi

Danışman: Doç. Dr. Çetin ÖZDİLEK
DPÜ BESYO Öğretim Üyesi

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Sinan AKIN
Süleyman Demirel Ün. Öğretim Üyesi

ONAY:

Bu tez Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararı ile kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Muhammet Dönmez

Sağlık Bilimleri Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Çalışma boyunca bilgi ve deneyimleriyle yol gösteren danışmanım Doç.Dr.Çetin ÖZDİLEK'e tez boyunca yaptığı katkılarından dolayı teşekkür ederim. Ayrıca desteklerini esirgemeyen Doç.Dr.Mehmet DEMİREL ve Dr.Utku IŞIK'a teşekkür ederim.

Son olarak çalışma boyunca yaptıkları maddi ve manevi destekleri için sevgili aileme teşekkür ederim.



ÖZET

ÖZCOŞAN,V. Farklı Spor Dallarındaki Sporcuların Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Araştırılması. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi,Kütahya,2018. Tükenmişlik kavramı, günümüz çalışma şartlarından dolayı her meslek grubu üzerinde görülebilmektedir. Tükenmişlik, ilgi, istek, arzunun azalması ve iş veriminin düşmesi olarak tanımlanabilir. Aynı şekilde tükenmişlik yoğun fiziksel aktiviteler yapan ve baskı hisseden sporcular üzerinde de görülmektedir.

Bu çalışmanın amacı, “Farklı Spor Dallarındaki Sporcuların Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Araştırılması” dır. Çalışmaya 161 erkek, 61'i kadın olmak üzere toplamda 222 gönüllü katılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için kişisel bilgi formu hazırlanarak dağıtılmış, katılımcıların tükenmişlik durumlarının ölçümü için ise Pines (2005) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması Tümkiye ve ark. (2009) tarafından yapılan “Tükenmişlik Ölçeği Kısa Versiyonu” kullanılmıştır. Çalışmaya çeşitli spor dallarından uygun örnekleme yöntemi (convenience sampling) olarak seçilmiş sporcular katılmıştır.

Katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımlarının belirlenmesi için yüzde (%) ve frekans (f) yöntemleri kullanılmış; verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığının belirlenmesi için ise çarpıklık ve basıklık (skewness ve kurtosis) değerleri incelenmiş ve bunun neticesinde verilerin parametrik test koşullarına uygun olduğunun anlaşılmasından sonra anlamlı farklılıkların belirlenmesi için Bağımsız Örneklem T-Testi ve ANOVA testleri uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, cinsiyet, yaş, spor dalı, sportif faaliyetlere katılım düzeyi, spor yapma yılı ile sportif faaliyetlerden gelir elde etme düzeyine göre .05 düzeyinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilirken ($P<0,05$), sportif anlamda hedef ve beklentiler ile kendilerini tanımlama değişkenleri açısından anlamlı farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır ($P>0,05$).

Anahtar Kelimeler:Tükenmişlik, spor

ABSTRACT

ÖZCOŞAN,V. Investigation of Burnout Levels of Some Sportsmen in Different Sports According to Some Variables. Dumlupınar University Institute of Health sciences,department of Physical Education and Sports Master's Thesis. Kütahya, 2018. The concept of burnout can be encountered in every occupational field due to contemporary working conditions. Burnout can be described as a marked decrease in interest, enthusiasm and will to work, accompanied by a lowered work efficiency.

The aim of this study is "Investigation of Burnout Levels of Some Sportsmen in Different Sports According to Some Variables." There were a total of 222 volunteer applicants, of which 161 were men and 61 were women. To determine the demographic characteristics of the participants, the personal data form was prepared and distributed, and it was developed by Pines (2005) to measure the burnout of the participants and adapted to Turkish in Tümkaya et al. (2009) the short version of the Burnout scale was used. The applicants were chosen randomly from different branches of sports.

Participants the distribution of their personal information for the determination of percent (%) and frequency (F) were the methods used; to determine whether the data have a normal distribution, skewness and kurtosis values were examined and as a result, it is understood that since the data is appropriate for parametric Test Conditions to determine significant differences, independent sample t-test and ANOVA tests were applied.

Keywords: Burnout, sports

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
ONAY SAYFASI	iii
TEŞEKKÜR	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	vii
GRAFİKLER DİZİNİ	x
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	xi
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	2
1.2. Araştırmanın Önemi	2
1.3. Problem Cümlesi	2
1.3.1. Alt Problemler.....	3
1.4. Hipotezler	3
1.5. Araştırmanın Varsayımları	4
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	4
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1. Tükenmişlik Kavramı ve İle İlgili Tanımlar	5
2.2. Tükenmişlik Boyutları.....	6
2.3. Tükenmişlik Belirtileri	8
2.3.1. Davranışsal Belirtiler	8
2.3.2. Fiziksel Belirtiler	9
2.3.3. Duygusal-Ruhsal Belirtiler	9
2.4. Tükenmişliğe Sebep Olan Faktörler	10
2.4.1. Bireysel Faktörler	10
2.4.2. Örgütsel Faktörler	11
2.5. Tükenmişlik Modelleri	12
2.5.1. Edelwich Tükenmişlik Modeli.....	12
2.5.2. Pines Modeli	13
2.5.3. Cherniss Tükenmişlik Modeli.....	14
2.5.4. Maslach Tükenmişlik Modeli	15
2.5.5. Meier Tükenmişlik Modeli	16
2.6. Tükenmişlik Sonuçları.....	16

2.7. Tükenmişlikle Mücadele Yöntemleri	18
2.7.1. Tükenmişlikle Mücadelede Alınabilecek Örgütsel Önlemler	18
2.7.2 Tükenmişlikle Mücadelede Alınabilecek Bireysel Önlemler	20
2.8. Spor ve Tükenmişlik	22
2.8.1. Sporcularda Bireysel Tükenmişlik Sebepleri	23
2.8.2. Sporcularda Örgütsel Tükenmişlik Sebepleri	25
2.9. Konu İle İlgili Yapılan Çalışmalar	26
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	31
3.1. Araştırma Modeli	31
3.2. Araştırma Evreni	31
3.2.1. Araştırma Gurubu	31
3.3. Araştırma Tekniği ve Protokol	32
3.3.1. Veri Toplama Araçları	32
3.3.1.1. Kişisel Bilgi Formu	32
3.3.1.2. Tükenmişlik Ölçeği	32
3.3.2. Protokol.....	32
3.4. İstatistik Yöntem	33
4. BULGULAR	34
4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri	34
4.1.1. Katılımcıların Cinsiyet Dağılımları	34
4.1.2. Katılımcıların Yaş Dağılımları	34
4.1.3. Katılımcıların Spor Dalları Dağılımı	35
4.1.4. Katılımcıların Spora Katılım Düzeyleri.....	35
4.1.5. Katılımcıların Spor Yapma Yılları	36
4.1.6. Katılımcıların İlerde İstedikleri Başarı	37
4.1.7. Katılımcıların Spordan Gelir Etme Durumları	37
4.1.8. Katılımcıların Kendilerini Tanımlama Şekilleri	38
4.1.9. Katılımcıların Tükenmişlik Düzeyleri	39
4.2. Tükenmişlik Ölçeğine Ait Bulgular	39
4.2.1. Hipotez 1: Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki Fark	39
4.2.2. Hipotez 2: Katılımcıların Yaşlarına Göre Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki Fark	40

4.2.3. Hipotez 3: Katılımcıların Spor Dallarına Göre Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki Fark	41
4.2.4. Hipotez 4: Katılımcıların Spora Katılım Düzeylerine Göre Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki Fark	42
4.2.5. Hipotez 5: Katılımcıların Spor Yapma Yıllarına Göre Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki Fark	43
4.2.6. Hipotez 6: Katılımcıların Beklentilerine Göre Tükenmişlik Düzeyleri....	44
4.2.7. Hipotez 7: Katılımcıların Spordan Gelir Elde Edip Etmeme Durumlarına Göre Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki Fark	45
4.2.8. Hipotez 8: Katılımcıların Kendilerini Tanımlama Şekillerine Göre Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki Fark	46
5. TARTIŞMA	48
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	58
6.1. Sonuç	58
6.2. Öneriler.....	59
KAYNAKÇA	61
EKLER.....	76
Ek-1 Veriler	76
Ek-2 Etik Kurul Raporu	79
Ek-3 Kurum İzin Yazısı	81
Ek-4 Anket Formu.....	82
Ek-5 İstatistik Test Sonuçları	84

GRAFİKLER DİZİNİ

Sayfa

Grafik 4.1. Katılımcıların cinsiyet dağılımları.....	34
Grafik 4.2. Katılımcıların yaş dağılımları.....	35
Grafik 4.3. Katılımcıların spor dalı dağılımları.....	35
Grafik 4.4. Katılımcıların spora katılım düzeyleri.....	36
Grafik 4.5. Katılımcıların spor yapma yılları.....	36
Grafik 4.6. Katılımcıların ilerde istedikleri başarı.....	37
Grafik 4.7. Katılımcıların spordan gelir elde etme durumları.....	38
Grafik 4.8. Katılımcıların kendilerini tanımlama şekilleri.....	38
Grafik 4.9. Katılımcıların tükenmişlik düzeyleri.....	39
Grafik 4.10. Katılımcıların cinsiyete göre tükenmişlik düzeyleri.....	40
Grafik 4.11. Katılımcıların yaşlara göre tükenmişlik düzeyleri.....	41
Grafik 4.12. Katılımcıların spor dallarına göre tükenmişlik düzeyleri.....	42
Grafik 4.13. Katılımcıların spora katılım düzeylerine göre tükenmişlik düzeyleri ..	43
Grafik 4.14. Katılımcıların spor yıllarına göre tükenmişlik düzeyleri.....	44
Grafik 4.15. Katılımcıların ileride istedikleri başarılar göre tükenmişlik düzeyleri	45
Grafik 4.16. Katılımcıların gelir elde edip etmeme durumlarına göre tükenmişlik düzeyleri	46
Grafik 4.17. Katılımcıların kendilerini tanımlama şekillerine göre tükenmişlik düzeyleri	47

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

PTÖ	: Pines Tükenmişlik Ölçeği
SPSS	: Statistical Program ForSocialScientists
cm	: Santimetre
kg	: Kilogram
ANOVA	: Tek Yönlü Varyans Analizi



1. GİRİŞ

Tükenmişlik tanımına baktığımızda, ilk olarak 1974 de Freudenberger tarafından tanımlanan bir kavramdır. Tükenmişlik, başarısızlık, yıpranma, enerji, güç ve motivasyon kaybı, insanın karşılanamayan istek ve beklentilerinin sonucunda ortaya çıkan bir tükenmişlik halidir (54).

Tükenmişlik kavramı tanımlandığında negatif bir kavram olarak karşımıza çıkar. Günlük hayatta, iş hayatında ya da kişilerin özel hayatında karşılaştığı stres ve baskıya karşı ortaya çıkan kronik bir tepkidir (125).

Tükenmişlik sendromuna baktığımızda bu durumun aslında bir hastalık olarak sayıldığını fark etmekteyiz. 1998 yılında Dünya Sağlık Örgütü' nün (WHO) yayımladığı bir raporda bir hastalık tanımı olarak ortaya çıkmıştır. Tanım olarak ise, yoğun baskılar, stres ve olumsuz durumların neden olduğu, iş veriminin düşmesi, iş sorumlulukların yerine getirilememesi olarak tanımlanabilir (102). Tükenmişlik halinin, gerek fiziksel gerek psikolojik, gerekse fizyolojik anlamda bireyler üzerinde olumsuz etkileri vardır (58). Genellikle halsizleşme, iş veriminin düşmesi, sosyal ve iş hayatından kopukluk gibi çeşitli göstergeleri vardır. Tükenmişlik hali tedavi edilmesi gereken, uzun bir süreçten sonra tam anlamı ile ortaya çıkan bir hastalıktır (88)

Tükenmişlik durumu sadece çalışanlar üzerinde görülmez. Sporcular üzerinde de görülür. Yoğun antrenman yükleri, kazanma baskısı, stres ve zaman zaman yaşanan ekonomik problemlerde sporcuyu tükenmişliğe sürükler (56). Sporcular tükenmişlik halinin görülmesinin belli nedenleri vardır. Bunların başlıca olanları, yoğun antrenman yükleri ve kazanma baskısıdır. Sporcu zaman zaman yoğun antrenman yüklerine adapta olamayıp sürantrene olma durumu yaşar. Bu durumda performans verilerinin gerilediği gibi, duygusal anlamda da boşluk yaşar. Başkaları tarafından sporcu üzerinde kurulan kazanma baskısı, sporcuyu düşüşe götürmektedir (118).

Sporcularda tükenmişliğe bakıldığında ise, çok çeşitli nedenlerden ortaya çıkabildiğini görürüz. Aynı şekilde cinsiyet, spor yaşı ve sporculuk seviyesi faktörler sporcuların tükenmişlik düzeyleri arasında farklar yaşamasına neden olur (132). Bu

çalışmanın amacı, çeşitli spor dallarıyla uğraşan sporcuların tükenmişlik seviyelerinin tespiti.

1.1. Araştırmanın Amacı

Araştırmamızın amacı; farklı spor dallarını yapan sporcuların, çeşitli değişkenlere göre yaşadıkları tükenmişlik durumlarının incelenmesi, ortaya çıkan tükenmişlik nedenlerinin araştırılmasıdır.

1.2. Araştırmanın Önemi

Günümüzde spor ve spor dünyası eskilere göre bir değişim geçirmiş ve değişim devam etmektedir. Spor kavramı giderek profesyonelleşmiş, sporcuların hakları giderek artmış, profesyonel spor bir meslek tanımına dahil olmuştur. Meslek tanımına dahil olan kulüpler ve federasyonlar ile kurumsallaştırılmıştır. Bu noktada sporculara ödenen paralar karşılığında bir verim beklentisi artmıştır. Sporcular açısından bakıldığında ise, çeşitli beklentiler ve hedefler doğrultusunda yatırım yapılan sporculardan geri dönütler beklenmektedir. Bu beklentiler zaman zaman sporcu üzerinde baskıya dönüşebilir. Aynı zamanda sporcu stres ve baskı altında kendini kaybedebilir. Bu etkilerin uzun süreli -kronik- olarak devam etmesi sporcu tükenmişliğe sürükler. Tükenmişlik mental olduğu kadar, fizyolojik olarak bir aşırı yüklenme bir sürantrene olma durumu olarak sayılabilir.

Bu çalışmanın önemi sporcuların içinde buldukları, cinsiyet, yaş, profesyonellik derecesi gibi kıstaslarla, tükenmişlik seviyeleri ve bağıntılarının dikkatli olarak değerlendirilmesi, bu değerlendirmelerin sonuçlarına göre sporcu ve sporcunun yaşadığı baskılar üzerine değişkenlerin kontrolünü sağlamaktır.

1.3. Problem Cümlesi

Tükenmişlik kavramı, iş ortamlarında zor şartlar altında çalışan bireylerin, zamanla kendileri ruhsal anlamda kötü hissederek iş verimlerinin düşmesi olarak tanımlanabilir. Bu düşüş zamanla sosyal hayata bile yansiyabilmektedir. Sporda tükenmişlik kavramında araştırmacılar tarafından incelenmiş bir tanımdır. Sporcuların yoğun antrenman, baskı ve ya beklediği başarı durumlarına ulaşamamaları, beraberinde tükenmişliği de getirmektedir. Bu çalışmanın problem cümlesi; Farklı

spor dallarındaki sporcuların bazı değişkenlere göre tükenmişlik düzeylerinde bir fark var mıdır?

1.3.1. Alt Problemler

1. Katılımcıların *cinsiyetlerine* göre tükenmişlik düzeylerine göre farklılık var mıdır?
2. Katılımcıların *yaşlarına* göre tükenmişlik düzeylerinde bir fark var mıdır?
3. Katılımcıların *spor dallarına* göre tükenmişlik düzeylerinde bir fark var mıdır?
4. Katılımcıların *spora katılım düzeylerine* göre tükenmişlik düzeylerinde bir fark var mıdır?
5. Katılımcıların *spor yapma yıllarına* göre tükenmişlik düzeylerinde bir fark var mıdır?
6. Katılımcıların *beklentilerine* göre tükenmişlik düzeylerinde bir fark var mıdır?
7. Katılımcıların *spordan gelir elde edip etmeme* durumlarına göre tükenmişlik düzeylerinde bir fark var mıdır?
8. Katılımcıların *kendilerini tanımlama şekillerine* göre tükenmişlik düzeyleri arasında bir fark var mıdır?

1.4. Hipotezler

1. Katılımcıların *cinsiyetlerine* göre tükenmişlik düzeylerine göre bir fark vardır.
2. Katılımcıların *yaşlarına* göre tükenmişlik düzeylerinde bir fark vardır.
3. Katılımcıların *spor dallarına* göre tükenmişlik düzeylerinde bir fark vardır.
4. Katılımcıların *spora katılım düzeylerine* göre tükenmişlik düzeylerinde bir fark vardır.
5. Katılımcıların *spor yapma yıllarına* göre tükenmişlik düzeylerinde bir fark vardır.
6. Katılımcıların *beklentilerine* göre tükenmişlik düzeylerinde bir fark vardır.
7. Katılımcıların *spordan gelir elde edip etmeme* durumlarına göre tükenmişlik düzeylerinde bir fark vardır.

8. Katılımcıların *kendilerini tanımlama şekillerine* göre tükenmişlik düzeyleri arasında bir fark vardır.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

1. Seçilen örneklem grubunun araştırmanın evrenini temsil eder nitelikte olduğu varsayılmıştır.
2. Çalışmada kullanılan yöntemin amaca uygun olduğu varsayılmıştır.
3. Çalışmada kullanılan ölçeğin bu çalışmaya uygun olduğu varsayılmıştır.
4. Katılımcıların, anket maddelerini doğru anlayarak cevaplandıkları varsayılmıştır.
5. Katılımcıların çalışmanın önemini anlayarak buna göre davrandıkları ve bir yanlılık göstermeden anketi cevaplandıkları varsayılmıştır.
6. Bütün test ve veri toplama protokollerinin doğru olduğu varsayılmıştır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma, Takım ve Bireysel Sporlar arasında yer alan Futbol, Voleybol, Basketbol, Hentbol, Atletizm, Taekwondo, Kayak, Güreş ve Triatlon spor dallarındaki 161 erkek 61 kadın sporcu ile sınırlıdır.
2. Araştırmada elde edilen sonuçlar, Pines Ölçeği'nden elde edilen sonuçlarla sınırlıdır.
3. Çalışma araştırma konusu ile ilgili ulaşılabilen kaynakların sağladığı veriler ile sınırlıdır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Tükenmişlik Kavramı ve İle İlgili Tanımlar

Tükenmişlik kavramı ilk olarak 1974 de Freudenberger tarafından tanımlanan bir kavramdır. Tükenmişlik, başarısızlık, yıpranma, enerji, güç ve motivasyon kaybı, insanın karşılanamayan istek ve beklentilerinin sonucunda ortaya çıkan bir tükenmişlik halidir (54). Daha sonraları bu kavram üzerine çalışmalar yapılmış 1981 yılında, Maslach ve Jackson tarafından yeni bir tükenmişlik hali tanımı yapılmıştır. Bu tanıma göre; insanda kronik olarak bulunan yorgunluk, bitkinlik, çaresizlik ve umutsuzluk duyguları ile, bireyin günlük hayatına yansıyan, bireyin gösterdiği tüm olumsuz tutum ve davranışlar bütünüdür (90).

Tükenmişlik kavramı tanımlandığında negatif bir kavram olarak karşımıza çıkar. Günlük hayatta, iş hayatında ya da kişilerin özel hayatında karşılaştığı stres ve baskıya karşı ortaya çıkan kronik bir tepkidir. Özellikle iş hayatında kişinin karşılaştığı olumsuz durumlar sunucunda kişide kendisinde gördüğü başarısızlık, umutsuzluk ve suçlu görme durumudur (125).

Tükenmiş kavramı 1998 yılında Dünya Sağlık Örgütü' nün (WHO) yayımladığı bir raporda bir hastalık tanımı olarak ortaya çıkmış, yoğun baskı ve fazla çalışma ortamında oluşan kişinin aşırı duygusal yorgunluk sonucu iş sorumluluklarını yerine getirememeye, bozulması olarak tanımlanmıştır (101). Cherniss, tükenmişliği yoğun stres ve doyumсузулуға tepki olarak bireyin psikolojik bakımdan işinden soğuması olarak özetler (27).

Bireyde fiziksel ve ruhsal açıdan enerjinin tükenmesi olarak tanımlanabilen tükenmişlik, bireyin hem sosyal hem iş yaşamını tehdit eden bir yapıdadır. Tükenmiş kavramı dünya literatüründe, jobburnout ya da staffburnout gibi mesleki terimler içeren kavramlarla tanımlanmaktadır (9). Tükenmişliğin literatür üzerinde çok fazla tanımlaması bulunmaktadır (25,27,49,124). Genel olarak tükenmişlik, insanın duygusal ve psikolojik anlamda belli değerlerden aşınmasıdır. En temel hali ile tükenmişlik kavramı insanın ruhsal anlamda çöküşü, tükenişidir (54). Yine Maslach tarafından yapılan bir açıklamaya göre, duyarsızlaşma, düşük ve kişisel başarı hissi olarak da tanımlanmıştır (91).

Literatür üzerinde henüz bir tanım birliğine varılamamasına rağmen, en geçerli tanım Christina Maslach'a aittir. Maslach'ın tanımına göre tükenmişlik; iş ortamlarında yoğun duygusal taleplere maruz kalan insanlarda görülen, ruhsal, fiziksel bitkinlik, yorgunluk halini yanında, çaresizlik ve umutsuzluk duygularına kapılan insanların bu durum davranışlarının günlük hayatını etkilemesi olarak tanımlanabilir (43).

Tükenmişlik tanımı, stres altında çalışan insanlarda, fiziksel ve ruhsal anlamda ortaya çıkan davranışsal işe yaramama hali iken sporda tanımı farklıdır. Spor da ise, eskiden keyif alınarak katılım halinde bulunan spor dalına, hem fiziki hem ruhsal anlamda temkinli davranma geri çekilme halidir (20). Sporda tükenmişlik sporu bırakma, emekli olma durumundan farklı olarak algılanır. Sporda tükenmişlik, fiziksel ve duygusal halsizlik, motive eksikliği, başarı açlığı olarak açıklanabilir (69). Bireyin kişisel anlamda, kendini işe yaramaz ve başarısız hissettiği durumlardan biridir. Baskıya karşı mücadele verme yetisi azalır, üretkenliği azalır ve ruhsal anlamda çöküntüye girer (66).

Tükenmiş durumuna maruz kalan birey, çoğu zaman bu durumun farkındadır. Karşılaştığı duygu durumu, halsizlikle karışık bir yetersizlik halidir. Ancak çoğu zaman bu durumu kimseyle paylaşmak istememesi bu durumun tespitini zorlaştırmaktadır. İlerleyen durumlarda içinde bulunan spor dalı içinse soğuma görülmesi muhtemeldir (2). Her mesleki alanda da görülebilen tükenmişlik hissi, kişinin ruhsal ve duygusal dengesini etkileyerek, günlük yaşamına kadar etki edebilen bir halsizlik durumu olarak göze çarpabilir. Sporcular ruhsal ve sinirsel anlamda ciddi baskılara maruz kalabilir. Bu da yapılan spor branşında kronik yorgunluk, zihnen tükenmişlik ve performans düşmelerine yol açabilir (34).

Literatür üzerinde farklı tanımlara bakıldığında tükenmişlik, kişinin gerek iş hayatı, gerek yaptığı spor branşında, maruz kaldığı yoğun baskı, stres gibi durumlara karşı, halsizlik, enerji kaybı gibi fiziksel, işe yaramaz hissetme, tatminsizlik gibi psikolojik olarak verdiği yanıtlar şeklinde toparlanabilir.

2.2. Tükenmişlik Boyutları

Tükenmişlik kavramına baktığımızda, insan yaşamının giderek değişmesi ve iş koşullarının daha zorlaşmasından kaynaklanan bir yorgunluk ve bitkinlik

durumuna sürüklenmektedir. Bu sürüklenmenin sonucun da tükenmişlik kavramı oluşmuştur (54).

Bu kavrama göre yoğun baskı altında kalan bireylerde çeşitli ruhsal ve fiziksel tepkiler göstermektedir. Bu nokta da tükenmişlik kavramı da çeşitli boyutlar altında incelenmektedir.

Duygusal Tükenme; Bu boyuta bakıldığında, tükenmişlik boyutunun en kritik dönemlerinden birisi olarak ifade edilir. Bu noktada bireyde yorgunluk, halsizlik gibi durumlar görülür. Ancak bu tükenme tükenmişliğin içsel boyutu olarak gözümüze çarpmaktadır. Duygusal tükenmede kişi, eskisi kadar verimli olmadığını düşünmeye başlar. Gerginlik ve iş ortamında ki rahatsızlık kişinin çalışma verimini düşürür (130, 48).

Kişinin duygusal kazanım kaynakları azaldıkça, insanlara karşı olan sorumluluklarında verimsizleştiğini düşünür. Bu durumda, sık sık strese yenik düşme, empatinin azalması ve kaygı durumu gözlemlenmektedir. Bu durum stres kaynaklarının belirlenememesi gibi etkenlerden kaynaklanabileceği gibi stresle başa çıkamama durumu olarak da açıklanmaktadır. Kişi kendini rahatlatmak için egzersiz gibi çeşitli yöntemlere başvurmalıdır (3).

Duygusal tükenme evresini duyarsızlaşma evresi takip eder. Duyarsızlaşma; bu tutumun ilk belirtileri bireyin etkileşime girdiği kişilere olan davranışları ile gözlemlenir. Birey hitap davranışlarında saygı sınırını aşmış, küçümser ve çirkin ifade ve tavırlar takınmaktadır. Kayıtsız, umursamaz ve alaycı tavırlar sergiler (92). Çalışan birey hizmet sunduğu insanlara karşı kayıtsızlık hali geliştirir. Mesafe oluşur ve küçük düşürücü tavırlarla hareket edebilirler. Aynı zamanda kategorize edici ve küçültücü dik kullanımı da görülmektedir. Duyarsızlaşma, tükenmişliğin sosyal anlamda etkilerini belirtir (9).

Son evre olarak, Kişisel Başarıda Düşme Hissi evresi gelmektedir. Kişisel Başarıda Düşme Hissi; Bu kavram kısaca kişinin kendisi yetersiz görmesi durumu olarak özetlenebilir. Kişi kendisini sürekli olarak olumsuz olarak değerlendirme eğilimi göstermektedir. Kişi sürekli olarak yetersizlik hissine boğulmuştur ve kendisini olduğundan daha değersiz hisseder. Birey kendisine eleştirel yaklaşır ve fazla küçümser, iş motivasyonu kırılır ve çalışma verimi düşer. Birey öz eleştiri

yaptığında, mesleki anlamda gelişme gösteremediği devamlı olarak yerinde kaldığını ya da gerilediğini düşünür. Harcadığı çaba, enerji ve emek boşa hissi uyanır (91; 92).

2.3. Tükenmişlik Belirtileri

Tükenmişlik belirtileri, kişilerden kişilere farklılık gösteren bir yapıdadır, yani özgündür. Bazı durumlarda belirtiler, ilerleyen safhalarda gösterirken, kişinin baskıyla başa çıkma durumuna göre ilk belirtiler olarakta gözlemlenebilmektedir. Aynı şekilde kişilerin, cinsiyet, yaş, yetenek, özgüven, gelir gibi faktörlere bağlı olarak gösterdiği belirti ve tepkisel sonuçları da farklılık göstermektedir (37).

Schaufeli tanımladığı tükenmişlik belirtileri listesi vardır. Bu listeye göre 100 den fazla tükenmişlik belirtisi bulunmaktadır. Tükenmişliğin tanımının önemli olması kadar, tükenmişliğin saptanması da çok önemlidir. Bu nedenle ortaya çıkan belirtilerin iyi tespiti önemlidir. Bu ortaya çıkan belirtilerin de aynı şekilde sınıflandırılabilme, görülebilmesi gerekir. Bu yüzden tükenmişlik, 3 başlık üzere değerlendirilmektedir (8;115).Psikolojik, davranışsal belirtiler, fiziksel belirtiler olarak tanımlanır.

2.3.1. Davranışsal Belirtiler

Davranışsal belirtiler, kolay bir şekilde insanlar tarafından gözlemlenebilen, fark edilebilen, bir tutumdur. Kişi de bu dönemde çeşitli davranış bozuklukları meydana gelmektedir. Genellikle bireylerin karakter özelliklerine göre davranışsal belirtiler çıkar. Çabuk sinirlenme, öfke bozuklukları, gerginlik gibi ofansif ruh hallerinin yanında, alınganlık, ağlama isteği, yalnızlık özlemi gibi duyguları gözlemlenir. Bu durumlarda yalnızca iş ortamlarında değil kişinin günlük yaşamında da değişimler gözlemlenir. Aile içi sorunların yaşanması, arkadaşlarla olan iletişimin bozulması gibi sonuçları olabilir. Kişi bu dönemde hizmet verdiği insanlara karşı alaycı, küçük veya az seviyede görücü ve tek tip davranış modelleri gösterebilir (37).

Bu dönem de kişiler baskıyla başa çıkmak amacı ile çeşitli kötü alışkanlıklara yönelme içerisinde olabilirler. Sigara, alkol gibi maddelerle bu sendromla başa çıkmayı deneyebilirler. Bu denemeler ve yöntemler zamanla bağımlılık gibi sonuçlara neden olabilir ve daha büyük sağlık problemleri yaratabilir. Aynı zamanda kişi örgütsel anlamda çatışmalarda yaşayabilir. Bu dönemde birey, uyum içinde

çalışmaktan uzakta, dik başlı ve kolektif paylaşımlardan uzakta olabilir. Aynı şekilde kolektif paylaşımlarda pasif kalıp, içe dönük bir yapıya da bürünebilir (16).

2.3.2. Fiziksel Belirtiler

Tükenmişliğin fiziksel belirtileri genellikle belirsiz şikayetlerden oluşur. Ani nabız değişimleri, bitkinlik, göğüs sancıları gibi etkenler bu dönemde çokça görülmektedir. Aynı zamanda yetersiz motivasyona ve sıkılmaya bağlı olarak hafıza da bol unutkanlık görülebilmektedir. Stresle başa çıkamama durumunda görülen en büyük etkilerden birisi de mide krampları sayılabilir. Eklem ağrıları ve bitkinlik ise en büyük belirtilerdir (14).

Kişinin bu dönemde karşılaştığı sorunlardan birisi de uyku bozuklarıdır. Kişi mutsuzluk ve tükenmişlik içinde uyku sürelerinde azalma görülmektedir. Bu stresle başa çıkamayan çoğu insan bir göstergedir (52). Aynı şekilde uykusuz kaldığı kadar, aşırı uyku haline de bürünebilmektedir. Bu durumda kişi sorunlardan kaçmak için uyuşuk bir tutum ve uykuya gereksinim duyar. Uyku kişinin rahatlayabildiği tek yer gibi düşünmesine sebep olabilir (2).

Beslenme bozuklukları bu dönemde ki belirtilerden birisidir. Aşırı yeme ve iştahtan kesilme görülebilir. Ayrıca birey zor geçen zamanlarında strese ve beslenmeye bağlı olarak çeşitli deri hastalıklarına da yakalanabilmektedir. Egzama, kurdeşen dökümü, saç diplerinde kepeklenme gibi belirtilerde görülebilmektedir (96).

Bu dönemde bağışıklık sisteminin zayıfladığı durumlarla karşılaşılabilir. Bu da kişiyi enfeksiyonlara karşı savunmasız hale getirir. Bu dönemde hastalık, kırgınlık gibi fiziksel direnç düşmeleri gözlemlenebilir (101).

2.3.3. Duygusal-Ruhsal Belirtiler

Tükenmişlikte psikolojik belirtiler genellikle diğer belirtilere göre, zor tespit edilir. Kişinin yaşadığı duygu durumu, karakterine göre şekillenmektedir. Psikolojik etkileri incelediğimizde, engellenmişlik hissi, kırgınlık, öfke, bunaltı, kaynağı belirgin olamayan huzursuzluk hissi, ümitsizlik gibi duyguların yoğun yaşandığını görürüz. Bazı durumlarda kişinin aile sorunları yaşadığını ve bununda tükenme sendromunu hızlandırdığı bilinmektedir (7) .

Kişinin tükenmişlik durumunda iş yerinden soğuma ve sık sık iş yerinden uzaklaşma düşüncelerine kapılır. Bu durumda iş yerine kafasında koyduğu psikolojik mesafe, çalışma arkadaşları arasındaki kolektif yapıyı bozar ve iş verimini düşürür. Bazı durumlarda kişinin, bu tükenme durumuna dayanamadığı, psikolojik anlamda sağlıklarının bozulduğu ve uzman yardımlarına da başvurduğu görülmektedir (60).

2.4. Tükenmişliğe Sebep Olan Faktörler

Tükenmişliğin oluşmasında, kişi üzerinde birçok faktör etkili durumdadır. Genellikle bu faktörlerin ayrımı, bireysel ve örgütsel olarak ayrılmaktadır. Bu ayrım, tükenmişliğin tanımlanması, sınıflandırılması ve çözülmesi için gerekli bir kavramdır.

2.4.1. Bireysel Faktörler

Tükenmişlik üzerinde yapılan incelemelerde bireysel faktörler sınıflandırılmada önemli yer tutar. Tükenmişlikte bireysel faktörler, bir örgüt içerisinde çalışan bireylerden kaynaklanan sorunları ifade eder. Bu faktörler kolektif olması gereken çalışma ortamlarında negatif etkiler yaratmaktadır (54).

Tükenmişlik kavramının kişi üzerinde oluşması, çalışan kişilerin karakteristik özellikleri ile ilgilidir. Genellikle, kırılabilir yapıya sahip, aceleci, kaygılı bireyler, sorumluluk bilinci gelişmiş, kendinden emin, özgüvenli bireylere göre çok daha fazla şekilde tükenme hali gösterir. Aynı şekilde cinsiyet faktörü de tükenmişlik üzerinde ayırt edici bir özelliktir (8). Kişilerin yaşadıkları tükenmişliğin seviyesi, ya da ileride muhtemel karşılaşacağı tükenmişlik seviyeleri, kişilerin içinde buldukları yaşam standartları, mesleki pozisyon, yaş, cinsiyet ve kırılabilirlik gibi birçok değişkenle birlikte değerlendirilmelidir (74).

Kişisel faktörler incelenirken, demografik özellikleri olarak da sınıflandırılabilir. Bu sınıflandırmada, yaş, cinsiyet, medeni durum ve eğitim düzeyi gibi parametrelerde incelenir. Bu parametrelerinin bilinmesi bireysel faktörün belirlenmesinde çok önemlidir. Bu parametrelerin her birisi, her farklı birey için farklı sonuçlar gösterecektir. Örneğin yaş olarak büyük olan birey genç olan bireye daha deneyimli olmasından dolayı tükenmişlik haline karşı daha dirençli olacaktır. Evli bireyler de tükenmişlik sendromunun fazla olduğu görülmektedir (135).

Kişinin bireysel faktörlerinin incelemesi yapılırken, iş ortamında bulunan rol çelişkisinin de etkileri yüksektir. İş ortamında çalışan birey, kendisine yüklenen görev ve sorumluluk tanımını iyi bilmek ister. Birey görev tanımını, yetkilerini ve sorumluluklarını iyi bilmiyor ve zamanı değerli kullanamıyorsa bu bireyi olumsuz etkiler. Kişilerin yaptığı işte, eksik bilgilendirmelerden kaynaklı olarak, iş tanımlarının da ki eksiklik motivasyon düşüşüne yol açar. Bazı durumlarda ise kişi kendisine uygun görmediği iş sorumlulukları ya da tanımlarından dolayı rahatsızlık duyar. Bunun kökeni bazen daha iyi bir beklentiden kaynaklanırken bazı durumlarda ise değişen tanımlardan kaynaklanır (95).

Kişinin özgüven duygusunu kırarak ortam ve durumlara uzun süreli maruz kalmaları da tükenmişlik duygusuna kapılmasına neden olmaktadır. Birey genellikle çalıştığı ortamlar oluşan güven ortamıyla birlikte, kendisine olan başarı inancını pekiştirir. Başarı durumu arttıkça kişinin de özgüvenli olma hali artacaktır (91).

2.4.2. Örgütsel Faktörler

Tükenmişliği etkileyen faktörleri incelediğimizde örgütsel faktörlerin çok geniş bir yer kapladığını görürüz. Bu örgütsel faktörlerin iyi belirlenmiş olması, kişileri tanımsal anlamda, kötü bireyler olması yerine kötü ortamlarda çalışan iyi bireyler haline getirmektedir. Örgütsel faktörlerin tanımlanmasında, iş yükü, kontrol, aidiyet, adalet ve değerler gibi kategorize edilmesi mümkündür (23).

İş yükünü tanımladığımızda, belirli bir zaman aralığında yapılması gereken, toplam iş miktarı olarak tanımlanabilmektedir. Kişiler kendilerine verilen iş yükünün ağır olduğunu düşündükleri durumlarda, duygu ve düşünsel anlamda kendilerini kötü hissetmemeye başlarlar. Kaldırabileceklerinden fazla iş yükü hem onları kötü etkilerken, hem de iş verimlerini aşağı çeker, bu durumda aidiyet duygusu bir çok faktörü etkileyerek kişiyi tükenmişlik haline sokar (90).

Kontrol kavramı kişinin, üzerinde sahip olduğu karar verme mekanizmasına ait yetkiler olarak tanımlanabilir. Bu nokta da birey karar verici nokta da olmak ister. Ancak verdiği kararların sürekli olarak sorgulanması ya da kararlarına saygı gösterilmemesi onun kötü etkileyen durumlardan birisi olarak göze çarpar (23).

Ödül kavramı ise kişinin, örgüte yaptığı katkılar ve harcadığı emeğin bir hak edişi olarak tanımlanabilir. Kişi çalıştığı kuruma karşı yerine getirdiği görevlere

karşılık bir ücret bir hak ediş talep eder. Kişi eğer kazandığı ücret için hak ettiğinden az olduğunu düşündüğü bir durum içine girerse, motivasyonunu çok hızlı bir şekilde düşürecektir. Maddi kazancın toplum statüsünde yeri olduğunu düşünülduğünde kişiyi tükenmişliğe sürükler (79).

Bir kurum, çalışma olanakları, fırsatlar ve çalışanlarına verdiği haklar bakımından herkese eşit olmak zorundadır. Bu eşitlik çalışanlar ve çevre için adaleti tanımlar. Kişi bulunduğu konumda adaletli ve eşit davranılmasını ister (54).

2.5. Tükenmişlik Modelleri

İnsanların maruz kaldıkları strese göre ve bununla başa çıkma şekillerine göre, tükenmişliğin belirtilerinin daha iyi saptanabilmesi açısından çeşitli modellere göre kategorize edilmişlerdir. Bazı modeller başlık altında açıklanmıştır.

2.5.1. Edelwich Tükenmişlik Modeli

Edelwich ve Brodsky modeline baktığımızda birbirlerini izleyen sıralama ile gelen aşamalar görürüz. İdealistik coşku, durgunluk, engellenme ve apati olarak aşamaları oluşturur. Bu aşamaların sonucu olarak, tükenmişliğin oluştuğunu belirtir.

İdealistik Coşku Dönemi, bu aşama mesleğe duyulan bağlılık ve meslek için heyecanlı olma durumu olarak tasvir edilmektedir. Bu aşama da birey kendinden daha büyük idealler için kendinden ödün vererek başkalarına hizmet verme idealine bürünür. İş hayatına yeni başlayan kişilerde görülen aşırı motivasyon sahibi durumu olma durumu olarak da özetlenebilmektedir. Kişiler idealleri doğrultusunda başarı kazanmak için, olan üstü çaba sarf eder ve çabalarının karşılı olarak mükafatlandırılmayı ister. Bu aşama da uğradığı hayal kırıklığı, ile birlikte kişi yavaşça duraklama haline girer (47).

Durgunluk Dönemi, ikinci aşama olarak idealistik coşku döneminin ardından gelir. Bu dönem kişinin beklediği hoşnutluk duygusuna erişemediği durumlarda, yavaşça içine sürüklendiği durgunluk hali olarak düşünülebilir. Bu durumun başının kişinin motivasyonun bozulması ile başlar. Motivasyon eksikliğinden kaynaklanan bıkkınlık hali bireyi kuşatır. Kişi işine ve ideallerine karşı kaybettiği motivasyonu, kendi çıkarları doğrultusunda gelişen fikirlere yöneltir ve amacına uygun hareket etmeye başlar (44).

Engellenme Duygusu, üçüncü fazda yer alan bir duygu durumudur. Bu durumda giderek motivasyonu ve idealleri törpülenen birey kendini gerçekleştirme amacı için kısıtlandığı, engellendiği hissi içinde boğulur. İş ortamı gibi homojen olmayan ortamlarda dışarı vurulmayan öfke benzeri ofansif duygular kişinin özel hayatında vuku bulur. Engellendiği duygusundan kurtulmak için duygu kaynağından uzaklaşan birey, iş hayatı konusunda boşluk hissine çekilmeye ve sorgulama aşamasına geçmeye başlar. Genellikle mesleği bırakma durumu ile sonlanır. Tükenmiş son aşaması önce çöküş dönemi olarak düşünülebilir (44).

Apati dönemi, dördüncü ve son faz olarak gözümüze çarpmaktadır. Bu evrede kişinin iş hayatını hatta sosyal hayatını dahi etkileyebilecek kopma ve çöküş duygusu oluşturur. Derin bir inançsızlık ve umutsuzluk durumudur. Kişi idealist ve coşkulu başladığını mesleğini sadece ekonomik kaygılar gözeterek yapmaktadır. Sosyal ilişkileri bozulmakta, hizmet verdiği kişilere karşı davranışları ofansif bir hal almakta ve mutsuzluğu yoğun olarak hissettiği bir döneme girmektedir (71).

2.5.2. Pines Modeli

Pines'in tanımladığı tükenmişlik durumunu incelediğimizde, bireyin iş ortamlarında maruz kaldığı stres ve baskıdan dolayı, oluşan duygusal, sinirsel ve fiziksel yorgunluk, halsizlik hali olarak tanımlanmaktadır (104).

Bu modelde tükenmişlik incelendiğinde, fazla motive olmuş çalışanlarda görülme olasılığının yüksek olduğunu fark ederiz. Kişi iş ortamında beklentisi oranında çalışma temposunu artırır. Ancak beklentisinin karşılanmadığı noktada, tükenmişlik sendromu ortaya çıkmaktadır. Bu tükenmişlik ilerleyen zamanla birlikte giderek artmaya devam eder. Pines 'in geliştirdiği ölçek Maslach tan sonra en çok kullanılan tükenmişlik ölçeğidir (1).

Pines modelinde, tükenmiş kavramı, duygusal, zihinsel ve fiziksel anlamda olmak üzere üç aşamada incelenir.

Duygusal Tükenmişlik, tükenmiş durumunun ilk hali olmakla birlikte, en unsudur ve genellikle iş stresi ile ilişkilendirilir. Duygusal anlamda fazla yıpranan birey, çevresinde ki insanların beklentilerini karşılamakta zorlanmaktadır. Çatışma durumlarında belirginleşir. Kronik yorgunluk gibi etkiler ise, tükenmişliğin fiziksel halini ifade eder. Bu durumda kişi günlük hayatını dahi etkileyebilecek kadar, bitkin

ve isteksizleşir. Kişi kendini suçlama halinde ve kendine karşı haksız negatif eleştiriler oluşturmaya başlamışsa bu kişinin zihinsel anlamda tükenmişlik yaşadığını ifade eder. Kişi kendine karşı haksız eleştirel yaklaşır ve çalışma verimini düşürür (5).

Pines modeli aşırı motive çalışanlarda genellikle görülen bir modeldir. Fazla motive olan beklediği taktiri ya da karşılığı bulamayan bireylerde sıkça rastlanmaktadır (123).

2.5.3. Cherniss Tükenmişlik Modeli

Bu tükenmiş durumu ile ilgili olarak, tükenmişliğin asıl kaynağı strestir ve tükenme durumu ani olarak bir süreç sonunda ortaya çıkar. İnsanların iş hayatlarında ki çeşitlilik ve farklılıklar, onların karşılaştığı stresi ve etkilerini de giderek farklılaştırmaktadır. Birey stres kaynaklı durumlarla değişik şekillerde mücadele etmek durumunda kalır. Stresle mücadele etmeye çalışan birey öncelikli olarak stres kaynağını ortadan kaldırmaya çalışmalıdır. Bu süreçte rahatlamak için egzersiz, yoga, meditasyon ve maneviyat gibi telkin yöntemlerine başvurmalıdır (13).

Eğer ki bu süreçte kişi, maruz kaldığı stres kaynağını ortadan kaldıramazsa, etrafında bulunan sosyal çevre ile arasına duvar örer. İş yaşamında, ideallerini, mesleki verimini ve iş beklentilerini kaybeder. İş performans ve verim kaybı kişinin iş yaşamını bozmaktadır (65).

Bu tükenmişlik modelinde, olumsuz ve baskı altında ki çalışma koşulları altında görülen, örgütsel çatışmanın da önemi vurgulanmaktadır. İş yerleri gibi örgütsel düzenler içerisinde var olan yapılarda, iş ve rol tanımının belirsiz olması da, tükenmiş için etkin bir parametredir. Cherniss'e göre hizmet sektörü gibi sektörlerde çalışan insanların tükenmişlikleri, mücadele ettikleri tutarsızlıktan dolayı görülmektedir (59).

Cherniss modelinde birey, değişik şiddetlerde strese ve onun getirdiği psikolojik boyutlarla mücadele eder. Stres kaynağı ile mücadele etmesi gereken birey eğer başarısız olursa, stresin kendisi ile mücadele etmeye çalışır ve çoğu zaman başarısız olur. Bu da kişide işten soğuma, verimsizlik, kaçma duygusu gibi duygular uyandırır (27).

2.5.4. Maslach Tükenmişlik Modeli

Maslach'a göre stres uzun süreli baskı ve stres sonrasında, özellikle kalabalık ortamlarda diğer insanlarla kolektif yapıda paylaşımda bulunan bireyler üzerinde, duygusal olarak yıpranma, tükenme olarak tanımlanır. Bu modelde ki tükenmiş aynı zamanda toplumsal normları, küçük görme, itme durumunu da içinde barındırır (90).

Maslach Tükenmişlik Modelinde, işi gereği insanlarla yoğun ilişkilerde olan bireylerde görülen, 3 boyutta incelenen tükenmiş kavramı göze çarpar. Bu 3 aşama, duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve yetersiz başarı hissi olarak tanımlanır. Bunun yanı sıra kolektif paylaşım gerektiren işlerde çalışan ve etkileşim içinde olan insanlar olan fiziksel yorgunluk bitkinlik ve ruhsal çöküntü olarak da tanımlanır (36).

Baskı ve stres altında kalan birey, ilk olarak duygusal anlamda enerjisini kaybetmesi ile ilk evreyi başlatmış olur. Kişi duygusal kaynaklarını tüketir, duygusal anlamda yorgunluk yaşamaya başlar. Ardından sosyal çevresi ile iletişimine mesafe koyar, sosyal anlamda kendini geri çeker. İkinci evre de ki duyarsızlaşma bu dönemi temsil eder. Ardından, kişinin ilk durumu ve davranış şeklinin ardından geldiği konum kendisi tarafından fark edilir. Bu fark kişide melankolik bir ruh hali yaratır. Kendi üzerinde acımasız eleştiriler ile birlikte duygusal çöküşe sürüklenir (91).

Maslach Tükenmişlik Sendromu, üç bileşenli bir sendrom olarak üç düzeyde ifade edilen bir kavram halini almıştır.

a) Fiziksel bitkinlik ve yetersizlik hali

b) Hizmet verilen ortamdan ve kişilerden soğuma, uzaklaşma

c) Kendine karşı acımasızlaşma ve şüphelenmeye varan ruhsal yorgunluk olarak hissedilen haller kavramsallaşmıştır (113).

Maslach'ın ortaya koyduğu tanımlamalar, literatür üzerinde en fazla değer gören tanımlamalardır. Tükenmişlik üzerine çalışma yapan diğer araştırmacıların en kolay şekilde fark edebildikleri yapı, fiziksel bitkinlik ve ruhsal anlamda çöküntüye giden bir bireyin, yaşadığı yorgunluk ve tükenmişlik halidir. Tükenmiş iş yerlerinde, bireylere aşırı yüklenilmesi sonucunda, davranışlarında ve fiziksel yapılarında meydana gelen değişimlerdir (11).

2.5.5. Meier Tükenmişlik Modeli

Meier'ın tükenmişlik modeline göre, bu bireyin çalıştığı işte, çok fazla ceza beklentisi olmasına rağmen, düşük mükâfatlandırma ile karşılaşması ve işe karşı yeterli pekiştirme bulamamasından dolayı, kendini yetersiz hissettiği kendini yineleyen iş durumudur. 4 aşama olarak tanımlanmıştır. Bunlar: “Pekiştirme beklentileri, sonuç beklentileri, yeterli olma beklentileri ve bağlamsal bilgi işleme” olarak tanımlanma ve aşamalandırılmaktadır (92).

Meier Modelini, Öz Yeterlilik kavramı oluşturmaktadır. Öz yeterlilik, kişinin hedefleri ve amaçları doğrultusunda, kendine olan güveni ya da inanç derecesidir.

Birey, öz yeterliliğinin yetersiz olduğu düşünceleri geliştirmeye başladığı anda mesleki verimi giderek artan bir şekilde düşmeye başlar. Bunun sebebi motivasyonu arttırmayan yetersiz pekiştiricilerdir. İş ile ilgili olarak, bulunmaktan aldığı keyif azalırken hedefleri ise küçülür. Bu da doğrudan öz yeterlilik algısına zarar verir ve mesleki verimi ve doyumunu düşür. Mesleki anlamda tükenmişliğe doğru sürüklenir (135).

2.6. Tükenmişlik Sonuçları

Tükenmişliğin çok çeşitli sonuçları vardır. Bunun açıklaması ise, tükenmişliğin oluşmasının çok çeşitli nedenlerle birlikte ortaya çıkmasıdır. Ancak bazı durumlar daha sık görülerek tükenmiş sonucu olarak tanımlanabilir. Bu süreçte, özellikle düşen mesleki başarı, kişiyi ve iş ortamını bozmaktadır. Kişinin işe karşı giderek azalan ilgisi, iş sorumluluklarını aksatmakla birlikte devam etmektedir. Bu durum işe gelmeme isteğini pekiştirir ve sonunda çalışma durumunun son bulmasına kadar devam edecektir (90).

Motivasyonel birçok olumsuzluğun yanında kişinin fiziki anlamda sağlığının da etkilendiği bilinmektedir. Yoğun baskı ve stres kişi sağlığı üzerinde olumsuz etkileri bulunmaktadır (128). Kişi yoğun baskı altında psikolojik kırılmalar yaşar. Aynı zamanda fizyolojik ve fiziksel bozulmalarda görülmektedir. Yoğun baskı altında bozulan beslenme alışkanlığı ile birlikte, kişi kilo kaybına uğrayabildiği gibi fazla yemek yeme durumu da gözlemlenebilmektedir. Bu da kişinin kardiovasküler sağlığını tehdit ettiği gibi, diyabet gibi tehditleri beraberinde getirir (119).

Psikolojik anlamda birey, tükenmişlikle birlikte giderek bir çöküşe geçer. Ayrıca tükenmişlikle birlikte stres de kendini gösteren bir başka problemdir. Tükenmiş durumda birey çalıştığı yer ve iş tanımı üzerinde bir vazgeçiş halindedir ve çoğu zaman maddi kaygılardan ötürü devam etmektedir. Bu durum kendini grup ortamından geri çeken birey için bilişsel ve sosyal becerilerinin gerilemesi olarak düşünülebilir(64). Aynı zamanda psikolojik olarak tükenmiş bir birey, bu durumla başa çıkamama halinde, başka rahatlama ve kaçış yollarına yönelebilir. Kendisi için zararlı ve geçici keyif sağlayan bazı maddeleri kullanabilir. Bu durumda kişi sigara, alkol ve uyuşturucu maddeleri kullanmak isteyebilir. Kullandığı maddelerin verdiği rahatlama hissiyatı ise giderek bir bağımlılık halini alabilmektedir. Bu bağımlılık hem kendisi hem de içinde bulunduğu toplum için bir tehdit taşır ve tedavi edilmesi gerekir (53).

Tükenmişlik sendromuna girmiş bireylerde iş yerine karşı olarak, çalışma isteği ve motivasyonu düşer. Bu durumda kişi, iş yeri ile olan bağlarını yavaş yavaş koparmaya başlar. Bu durumda iş yerine gelmemek için mazeretler üretmeye başlayabilir. İş yerinin verim kapasitesi düşmeye başlayabilir (42). Öğretmenler gibi yoğun fedakarlık gereken mesleklerde ki bireylerin ise tükenmişlik yaşamaları oldukça muhtemeldir. Öğretmenler gibi önemli görevlerde bulunan insanların tükenmiş sonucu iş verimi düşmeleri ya da iş yerleri ile kopukluk yaşamaları, sadece kendilerine değil aynı zamanda, eğitim verdiği bütün öğrencileri de etkiletecektir (12).

Yapılan araştırmalardan bazıları, günümüzde bazı hastalıkların, mikrobik yahut bakteriyel etkilerinin aynı zamanda, strese uyum sağlayarak imün sistemi zayıflığından faydalandığını göstermektedir. Yoğun stres ve tükenmiş halinde kişilerin bağışıklık isteminin zayıfladığını göstermektedir. Personellerin hastalanması iş verimini düşürmesinin yanında tedavi süreci de maddi ve manevi kayıptır (106).

Tükenmiş dönemde, kişi hareketleri ve davranışların da isteksizlik ve halsizlik görülmektedir. Başka bir boyutta bakılırsa eğer, kişinin içinde bulunduğu durum itibari ile, dikkat eksikliği yaşamaları olasıdır. Bu durumda, iş kazalarının olabileceği ortamda çalışan birey, potansiyel tehlikelerinde içinde bulunur. Yoğun

dikkat gerektiren ortamlarda, bireyin tükenmişliğe bağlı olarak azalan, algı ve dikkati yaralanmalara yol açabilir (17).

Bu dönemde en yoğun görülen problemlerden birisi de işten ayrılma isteğidir. Baskıyla ve tükenmişlikle karşılaşan birey baş edemediği durumlarda, kaçma isteği duyar. Aynı zamanda kişi iş ortamında beklediği tatmin duygusuna ulaşamazsa da iş bırakma duygusuna kapılabilir. Tükenmişlik sonuçları da belirtileri kadar karmaşık ve çeşitlidir (100).

Tükenmişliğin bir sonucu da kişinin günlük hayatına yansıyan kronik duygu durumlarıdır. Kişi iş yerinde yaşadığı sosyal kopukluktan çıkamaz, bunu günlük hayatına yansıtır. Kişi günlük hayatında da kendini çevresinden soyutlar, iletişimden uzak durur. Bu da kişinin sosyal hayatını da olumsuz etkilen faktörlerden birisidir (73).

2.7. Tükenmişlikle Mücadele Yöntemleri

Tükenmişlik kavramı, günümüz de baskılı ve yorucu iş hayatında, en fazla karşımıza çıkan sorunlardan birisidir. Günümüz de çok zor şartlar ve uzun mesai saatleri bu durumu tetiklemektedir.

Tükenmişlik kavramı keşfedildiği günle birlikte giderek artan bir merak konusu olmuştur. Tükenmiş kavramının tanımlanmasının, yanında belirtilerinin bilinmesi, aynı zaman da ise bu kavramla mücadele edilmesinin önemi büyüktür. Tükenmişlik kişinin hem sosyal hem de iş hayatını olumsuz etkilemektedir. Bu bağlamda alınacak önlemler de bireysel ve örgütsel anlamda olmalıdır (135).

2.7.1. Tükenmişlikle Mücadelede Alınabilecek Örgütsel Önlemler

Tükenmişlik kavramını incelerken, bunun çözümü olan, çözümsüz bir kavram olmadığını bilmekle beraber bu mücadele yöntemlerinin de maalesef kısıtlı olduğunu bilmemiz gerekir.

Kişinin örgütsel anlamda tükenmişlikle mücadele edilebilmesi için, örgüt tarafından kendisinin değer gördüğünü bilmelidir. Baskı gören bireylerin, içinde bulunduğu organizasyon tarafından korunması gereklidir. Bu kişiyi örgütsel anlamda koruyan bir yaklaşım olacaktır. Aynı şekilde işverenlerin, çalışan bireyler arasından iş sorumluluk bilinci ve verim düzeyi yüksek çalışanlara sorumluluklar vermesi,

çalışanlar tarafından adaletli olduğunu düşündüren bir yaklaşım olacaktır. Kişilerin çalıştığı kurumdan mesleki anlamda eğitici aktiviteler alması ise çalışma motivasyonunu yükseltecektir (17).

Örgütsel yapılarda, çalışanların eğitici program ve aktivitelerde bulunması gerçekten önemlidir. Hizmet içi eğitim modelinde, örgütler çalışanlarına eğitici kurs ve seminerler sunmaktadır. Çalışanlar bu etkinliklere mesleki düzeylerini arttırmakla birlikte, kurum tarafından değer gördükleri hissiyatına sahip olurlar. Çalışanların yeni perspektifler gelişmesi onların iş motivasyonu arttırmakla birlikte tükenmişlikten de uzak tutmaktadır (130).

İş yükünün ağır olması kadar işin de sürekli olarak devam etmeside bir problem durumudur. İşin yapılış süresine göre kişinin çok ufak zamanlar da ara vermesinin iş verimi üzerinde olumlu artışları vardır. Bu ufak molalar yorulan birey için ufak şarj istasyonları olarak düşünülebilir (125). Aynı şekilde haftalık izinlerin yanın da bazı aralıklarla molalar vermek, tatil vermek çalışanlar için kaygı ve stres durumunu azaltmaktadır. Baskı altında ki işlerde çalışanlara ufak rahatlama aralıkları verilmesi onlar için güdüleyici bir motivasyondur (4).

Örgütsel anlamda çalışanların, tükenmişlikten uzak durması ve baskı altında kalmalarını engellemek amacı ile onlara adaletli bir ortamda çalıştığının hissiyatının verilmesi gerekmektedir. Bu durumlar da adalet kavramı doğru bir şekilde performans değerlendirilmesi ile mümkündür. Kişi çalışırken harcadığı emek ve enerjinin yeterli şekilde takdir edilmesini ister. Aynı zamanda çalışan bireyler bütün yönleri dikkate alınarak incelenmelidir. Kişi yoğun stres altında yaptığı işten doğrudan bir takdir aldığında bu onun iş verimini yükseltecektir (77).

Örgütsel anlamda tükenmişliğin önlenmesi için, yönetici-işveren tabakasının örgüt içi çatışma ortamını azaltması gerekir. Sürekli olarak çalışanların birbirlerini sorguladığı, srt niyetli davranışlar sergilediği ya da çatışma ortamına zemin hazırlanacak davranışların engellenmesi gerekir (41).

İnsanlar zaman zaman çevresel koşullardan ötürü, çeşitli stres durumlarına düşebilirler. Bu durumların yaşanmaması amacı ile çevre koşulları belirli standartlara uygun düzenlenmelidir. Genellikle ofis ortamlarında bireyler kısıtlı hareket imkânlarına sahiptir. Kısıtlı hareketin olduğu nokta da kişiler, çevresel şartların ya da

başka değişle fiziki şartların iyi olmasını beklemektedirler. Işık, ses, aydınlatma ve havalandırma gibi koşulların iyi olması kişilerin durum ve tutumlarında düzelemeye neden olacaktır (15).

Çalışma ortamlarında, bireyler hedefler ve amaçlar doğrultusunda bir araya gelirler. Aynı hedefler amaçlar doğrultusunda çalışan bireylerin oluşturduğu kolektif ortam, örgütsel anlamda başarıyı getirir. Bu noktada çalışan bireylere gerçeklikle tutarlı hedefler sunulmalıdır. Birey gerçekçi hedefler doğrultusunda çalışmayı, ekstra motivasyon kaynağı olarak kullanacaktır. Ancak gerçekçilikten uzak hedefler kişileri duygusal anlamda tükenmeye eğimli hale getirecektir (15).

Tükenmişliğin önlenmesinde örgütsel önlemlerden birisi de kişiye, kendini geliştirebileceği bir ortam sağlanmasıdır. Kişi kendini geliştirebileceğini hissettiği anda motive olma durumu yükselir. Bu yükseliş, iş performansı olarak yansır. Kişi kendini geliştiremeyeceğini, yeteneklerinin aynı kaldığını düşündüğü anda hayal kırıklığına uğrar. Bu da iş verimi anlamında düşüşü tespit eder (38).

Bireyin motivasyonunu düşüren bir diğer etmen ise, çalışma saatlerinde ki belirsizliktir. Kişi belirlenen saatler içerisinde çalışmak için günlük rutinini ona göre kurar. Bu durumda kişi özel alanının ihlal edildiğini düşünür. Bu iş yeri hakkında oldukça olumsuz düşünceler paylaşmasına neden olur. Bu durum iş verimini düşürdüğü gibi aynı zamanda, tükenmişlik hali üzerinde de etkilidir (11).

Bazı zamanlarda örgütlerin, kişilere psikolojik destek sağlamaların gerekir. Kişi tükenmiş sendromu yaşayabilir ya da daha farklı olarak, farklı bir psikolojik problem içinde olabilir. Bu durum da şirketin personeline psikolojik destek sağlaması önemlidir. Birey içinde önemli olan bu destek onun problemi aşarak iş yaşantısında verimini artırır (133).

2.7.2 Tükenmişlikle Mücadelede Alınabilecek Bireysel Önlemler

Tükenmişlik kavramı, yoğun çalışan bireyler üzerinde sık görülen bir sorundur. Çalışanların büyük bölümü oranınca, kişinin çalışma hayatının bir bölümünde yakalanması muhtemeldir. Tükenmiş sendromu, ani gelişen bir olay değildir, aksine bir birikimin sonucudur ve bu birikin süresince de çeşitli sinyaller verir. Bu sorunlara yakalanmamak için ya da azaltmak için kişinin de alabileceği belli bir takım yöntemler vardır (38).

Tükenmişlikle bireysel anlamda mücadele edilmesinde, öz eleştiri önemli yer tutar. Kişinin bulunduğu konumu anlayarak daha iyi olma istediği gayet doğaldır. Ancak bu dönemde yıkıcı eleştirilerden uzak durulmalıdır (114).

Kişilerin tükenmişlikle mücadelesinde bir diğer kavram, aşırı kontrolcü tutumlarıdır. Kişi kendisini herhangi bir mecburiyet halinde hissetmemelidir. Bu kişi üzerinde olumsuz anlamda motivasyon eksikliği yaratacaktır (127).

Bireyler zaman zaman iş ortamında boşa kürek çektiği hissine kapılır. Yani çalıştığı ortam ve idealleri birbirleri ile örtüşmez. Bu durumda kişinin hedefleri, kendisine karşı bir yıldırma faktörü olarak geri gelmektedir. Bu durumda kişi üzerinde baskıya dayalı olarak ulaşılması güç hedefler olması yanlıştır. Kişi baskı altına ezilmek yerine kendisine karşı gerçekçi hedefler belirlemeli bu durumdan kurtulmalıdır (46).

Tükenmişlikle mücadele eden bir bireyin içinde bulunduğu yapı incelendiğinde, stres durumunu yükseldiği ve belirli aşamalar altında bu duygular içinde ezilip mücadele edemez hale geldiğini görürüz. Bu psikolojik olarak kötü durumda olma hali, baskı arttıkça giderek daha da kötü hale gelir. Öyle ki, beraberinde bir çok sağlık problemini de getirebilir. Bu sağlık problemleri yaşanmadan önce ve birey tükenmiş hale gelmeden önce durumun farkına varmalıdır. Durumu kavradıktan sonra birey, dinlenebileceği, rahatlayabileceği kısa ufak izinler veya yıllık dinlenmeye ihtiyaç duyar. Kişi bu imkanları değerlendirmeli ve rahatlamayı öğrenmelidir (46).

Bir başka bireysel mücadele ise grup dinamiklerine yeniden hakim olma durumudur. Yani tükenmişlik sorunu yaşayan birey kendisini iş ortamı gibi kolektif olan ortamlardan soyutlayacaktır. Bu durumda kişi iş ortamında uzaklaşmak ve kaçma isteği yaşar grup dinamiklerinden uzaklaşır. Grup dinamiklerine tekrar adapte olmaya çalışması, kişinin paylaşım gerektiren ortamlara uyumunu pozitif etkileyecektir (35).

Tükenmişlikle bireysel mücadelede bir diğer farklı yöntem, sosyal hayatın desteklenmesidir. Kişi kopukluk yaşadığı ve artık içine dahil olmadığı sosyal yaşantısını kuvvetlendirmelidir. Bu durumda kişi, sevdiği aktiviteleri bir başkaları ile

yaparak sosyal anlamda kuvvetlenir. Bu durum hem sosyal özelliklerini kuvvetlendirirken hem de, iş verimi yükseltecek bir faklı motivasyon faktörüdür (3).

2.8. Spor ve Tükenmişlik

Spor ve tükenmiş kavramına baktığımız da mesleki anlamda tükenmişlik çalışmalarından daha sonra yapıldığını görürüz. İlk yapılan tükenmişlik çalışmaları, Freudenberger tarafından yapılmıştır.

Spor da tükenmişlik kavramına bakıldığında tanım olarak, sürekli olarak baskı altında ki bir atletin, duygusal değişimler ve mental yorgunluktan dolayı yaptığı branştan artık eğlenmeme keyif alamama durumu olarak görürüz (González, 2016).Tükenmişlik, fiziksel ve duygusal yorgunluk, kişisel başarı duygusunun azalması ve yavaş yavaş gelişen spor katılımının devalüasyonu ile karakterize edilen psikofizyolojiksindrom olarak tanımlanmaktadır (108).

Tükenme çok fazla antrenman ve antrenman yüküne olumsuz bir uyum getirmesinden kaynaklanmaktadır. Negatif adaptasyon, vücudun psikofizyolojik stresle baş etmeye yönelik adaptasyonun ilk başarısızlığı olan bir uçta birikimle ve diğer taraftan sporcuların zihinsel yönelimlerinde bir değişiklik gösterilen aşırı eğitime dayalı bir süreklilik durumundan kaynaklanır (121).

Bir başka spor da tükenmişlik tanımına göre, sporcuların spor yapmak için harcadıkları sürecin çok yönlü bir kimlik geliştirme olasılığınınırlar. Böylece, yüksek performanslı sporların toplumsal organizasyonu, zaman talepleri ve kontrol eksikliği doğal kimlik gelişimini engellediği için sporcular üzerinde tükenmeye neden olmaktadır. Bu yoğun karmaşık dönemin arakasından sporcular bir çeşit alternatif kimlik arayışı içine girerler. Bu kimlik arayışı daha sonraları bir stres durumu ve tükenmişlik hali yaratır (28).

Aşırı derece yorulma ve yıpranma hali ofis ortamında olduğu gibi sporda tükenme kavramının da merkezinde yer almaktadır. Aynı şekilde, sporun yorucu yıpratıcı etkisi de birleşen sportif kaygılarla birlikte giderek sporcuyu tükenmişlik haline sokmaktadır (57).

Spor tükenmişliği, duygusal ve fiziksel yorgunluğu, sporun sürekli devam eden yorucu temposunu ve gerekli başarıyı yakalamadığı düşüncesi ile gelişen

başarısızlık duygusunu kapsayan çok boyutlu bir yapı olarak tanımlanması mümkündür (108).

Spor dünyasında tükenmişlik kavramının incelenmesi giderek artan bir merak konusudur. Özellikle sporu profesyonel bir meslek olarak seçmiş sporcunun üzerinde yoğun baskı görülür. Bu baskı dışarıdan gelen başarı ve performans baskının yanında, yoğun antrenman ve maç takvimleride bu baskıyı artırır. Bunun yanı sıra takım sporu ile uğraşan sporcularda takım dinamikleri için yer alma isteği, sporcunun tükenmişlik sendromu yaşamasını tetikleyebilmektedir (67).

Tükenmişlik hali sadece elit sporcularda görülmemektedir. Adölesan dönemde bulunan bir sporcu içinde görülebilmektedir. Adölesan dönemde olan bir sporcu birey, yoğun antrenmana maruz kalmakta ve kazanma, kaybetme, başarı gibi kavramlarla iç içedir. Bu baskının ardından kişinin maruz kaldığı, okul ve eğitim başarısı da kişiyi tükenmişliğe sürükler. Kişi, okul ve sportif başarı arasında sıkışıp kalabilir. Bu durumda tükenmişlik hem bireyin eğitim başarısını hem de sportif başarısını olumsuz etkileyebilir (122).

2.8.1. Sporcularda Bireysel Tükenmişlik Sebepleri

Her meslek grubunda olabildiği gibi spor alanında tükenmişlik önemli bir sorundur. Sporcularında da tıpkı diğer çalışanlar gibi meslekleri, yaptıkları spor branşıdır.

Sporcuların yoğun fiziksel aktiviteler içeren çalışmalar yaparlar. Bu aktivitelerin ardından müsabık düzeyde sporcu, çeşitli baskılara maruz kalmaktadır. Bu baskılar, yorgunluk ve başarı beklentisinin ardından bir tükenmiş hali içine sürüklenmesi normaldir (109).

Sporcularda tükenmişliği oluşturan birden çok etken olduğu düşünülebilir. Öncelikle bireysel anlamda ilk neden sporcunun üzerinde baskı hissidir. Günümüzde büyüyen spor dünyası adeta bir endüstri yaratmış ve elit sporcuların kazandıkları paralar ciddi miktarlara çıkmıştır. Bu maddi kazancın ardından, takımlar, antrenörler, yöneticiler ve taraftarlar sporcunun başarılı olmasını beklemektedirler. Bu beklenti zamanla sporcu üzerinde altından kalkamayacağı baskılar oluşturabilir (39).

Sporcuların performans verimlerini etkileyen bireysel tükenmişlik etkenlerinden biriside mükemmeliyetçi yaklaşımlarından kaynaklanmaktadır. Sporcu en iyiye ulaşmak için çabalamalı ve performansını optimal düzeye çekmelidir. Ancak başarıyı yakalamak istersen mükemmeliyetçilik seviyesini iyi belirlemelidir. Mükemmel insan olmadığı gibi mükemmel sporcuda olamaz. Yani sporcu mükemmellik kavramını motive edici olarak kullanmalı, bu düşüncenin onu tüketmesine izin vermemelidir. Yapılan çalışmaların bir kısmı da göstermiştir ki, aşırı mükemmeliyetçi yaklaşım sporcuyu tükenmişlik hali ile baş başa bırakabilir (72).

Sporun temel doğasında ilk ortaya dönemden beri var olan bir kendini ispatlama çabası vardır. Bu gaye aynı zamanda sporcuların başarılı olmak istemelerinin altında ki en büyük sebeplerden birisidir (76). Sporcuların özellikle elit ve elit altı seviyeler de ki sporculara baktığımızda, kendisi ispatlama, mükemmeliyete yaklaşma ve gelişme için büyük istek duyduklarını görürüz. Ancak bu gelişme ve kendini kanıtlama çabası zamanla kendi üzerlerine stres olarak geri dönebilir. Aynı şekilde stres dışarıdan da verilebilir. Sonuç olarak stres, depresyonun ilk öncüllerinden sayılabilir. Yoğun ve uzun süreli strese maruz kalan sporcularda, stres ve depresyona bağlı tükenmişlik görülmektedir (40).

Sporcular da görülen bireysel tükenmenin bir nedeni de, hedefler ve amaçlar doğrultusunda çalışmanın etkisidir. Bir spor müsabakasının temel felsefesi basittir, kazanmak. Sporcu da kendini geliştirmek ve çalışmak için sürekli olarak mücadele eder. Ancak sporcunun hedefleri amaçları gerçeklikle ya da hayalleri ile uygun olmazsa bu onun zamanda tükenmişlik yaşamasına neden olabilir. Aynı şekilde üniversite tıp fakültesi öğrencileri üzerine yapılan çalışmada hedefler doğrultusunda çaba sarf etmenin önemini vurgulamıştır (82).

Sporcu zaman zaman performans gösterdiği spor branşında bile, bir sıkılma, bıkkınlık yaşayabilir. Bunun sebeplerinden birisi uzun soluklu yarışma dönemleridir. Bu dönemle sporcu yorgunluk, sezon uzunluğu ve baskı altında tükenmişlik sendromu yaşayabilir. Sporcu bu dönemlerde kendini etkileyen faktörleri bulmalı ve atlatmaya çalışmalıdır (105).

2.8.2. Sporcularda Örgütsel Tükenmişlik Sebepleri

Sporcularda oluşan tükenmişliğin örgütsel anlamda izlerine baktığımız da ise, iş ve ücret arasında bir problemden kaynaklı şekilde ortaya çıktığını görürüz. Yani diğer meslek gurupları gibi, harcadığı emeğin karşılığını görmek istemektedir. Sporcu sözleşmesinde yazan maddelerin karşılanmasını ve bu bağlama göre ücretini almalıdır. Aksi durumlarda sporcuların hemen hemen hepsinde hızlı motivasyon düşüşleri yer almaktadır. Örgütsel yapılarda, örgütlerin sporculara vaat ettiklerini karşılamaları gerekir (111).

Spor örgütlerinin, özellikle maddi kazançlar olan takımların ya da ferdi destekçilerin, sporcularına karşı almaları gereken tutum ve davranışlar vardır. Her birey gibi sporcularda çalıştığı örgüt içerisinde, desteklediğini arkasında durulduğunu hissetmek ister. Bu performansı doğrusal olarak pozitif etkiler. Bu noktada örgütlerin profesyonel anlamda, destekçi ve yardımcı olduğunu sporcularına hissettirmesi gerekir (45,62).

Örgütsel tükenmişliğin oluşmasında ki bir diğer etkense, kişilerarası çatışma ortamıdır. Özellikle takım sporlarında bir araya toplanan, bireylerin belirli saygı ve uyum halinde olmaları beklenir. Ancak sporcularının kişilik yapısı olarak baskın karakterde oldukları bilinmektedir (55). Baskın karakterde bir araya gelen insanlar arasında problemler olması muhtemeledir. Bu noktada örgüt profesyonel anlamda disiplini ve adaleti sağlamalıdır (75).

Sporcuların bireysel tükenmişliğinin örgütsel nedenlerinden biriside yetersiz kaynaklardır. Sporcunun sözleşme maddeleri gereği şartlarının sağlanma gerekliliği vardır. Bunun yansısı, sporculara doğru tesis ve malzeme ihtiyacı verilmesi de gereklidir. Kaynakların yeterli olması, sporcuların maddeler gereğince temel ihtiyaçlarının karşılanması profesyonellik gereği olduğu kadar, sporcuları da tükenmişlikten korumaktadır (75).

Son olarak ise örgütlerin doğru, etik ve profesyonelce yönetilmesi gerekir. Örgütler gelirleri kadar harcama yapmalı ve sporculara daha fazlasını vaat etmemelidir. Aynı zamanda yönetimde etik olmaları, şeffaf olmaları gayet değerlidir. Bu prensiplerle yönetilen kurumlara karşı sporcularda güven duygusu oluşmaktadır. Bu da sporcunu verimini arttırırken, sporcuyu tükenmişlikten korur.

2.9. Konu İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Tükenmişlik kavramı, giderek çalışma şartları ve iş yükü giderek artan çalışan üzerinde, gerek fiziksel gerekse psikolojik anlamda olumsuz etkiler barındıran bir kavramdır. Uzun soluklu bir süreçtir. Bu süreçte çeşitli, ön görümler ve belirtiler olmasına karşılık, tanı konulması ve fark edilmesi oldukça zordur. Kişilerin iş verimleri ve hatta sosyal hayatlarında çeşitli hasarlar açmaktadır.

Aynı kavram zamanla sporcular üzerinde olan etkilerine bakılmış farklı ölçek ayarlamalarına gidilmiştir. Sporcuların da tükenme durumuna uğrayabileceği literatürü üzerinde fikir birliğine varılmıştır. Aynı şekilde sporcuların yoğun antrenman, baskı, sürantrene olma durumu ile tükenmişlik arasında büyük pozitif bağlantılar vardır.

Tükenmişlik ve sporcuların ölçülmesi üzerine yabancı literatürde çalışmalar bulurken, maalesef Türkçe Literatür 'de birebir örtüşen çalışma bulunmamaktadır. Çalışmalar genellikle ofis ortamında ki çalışanlar üzerinde yapılmış ya da spor salonu işletmecileri üzerinde yapılmıştır. Birebir sporcuların düzeylerini ölçen öncül bir çalışma olarak çalışmamızı gösterebiliriz.

Yabancı literatüre baktığımız da ise;

Gustafsson ve ark. 2010 yılında yaptıkları, müsabık sporcularda umut ve tükenmişlik arasında ki, ilişkiyi inceleyen bir çalışmaları bulunmaktadır. 63 kadın, 115 erkek olmak üzere 178 gönüllü katılmıştır ve yaş değişkenlikleri 15-20 arasındadır. Umut üç tükenmişlik alt ölçeği ile anlamlı ve negatif korelasyon göstermiştir: duygusal / fiziksel yorgunluk, başarı duygusunun azalması ve spor devalüasyonu. Dahası, çok değişkenli varyans analizi sonuçları, düşük umutlu sporcuların orta ve yüksek umutlu atletlerin üç tükenmişlik boyutunda önemli derecede yüksek puan aldığını göstermiştir (57).

Curran ve ark. 2013 yılında, tutku ve sporcular üzerinde ki tükenmişlik duygularını incelemiştir. Çalışmaya 373 akademi, yani altyapılar seviyesinde ki oyuncu katılmıştır. Sporculara ahenkli tutku ve tükenmişlik boyutunun incelendiği bir test prosedürü yapılmıştır. Sonuçlar, psikolojik gereksinim doyumunun ahenkli tutku ile atlet tükenmişliği arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini, ancak obsesif tutku ve atlet tükenmesini yönlendirmediğini ortaya koymuştur. Bulgular, ahenkli tutku ile

tükenmişlik arasındaki ters ilişkinin daha yüksek psikolojik gereksinim doyum düzeyleri ile açıklanabileceğini ortaya koymaktadır(33).

Ryu ve ark. 2015 yılında, farklı bir yöntem izleyerek sporcuların tükenmişlik seviyelerini incelemiştir. Bu çalışma da, StroopColorand Word Testinin bilgisayarlı bir versiyonuna verdikleri yanıtlar sırasında tükenmişlik yaşayan ya da yok olan adölesanların beyin aktiviteleri karşılaştırılmıştır. Çalışmaya 460 Kore de öğrenim gören öğrencilere yapıldı.Sonuçlar, tükenmedikleri sporcuların StroopColorand Word Test'teki tükenmişlikle eş değerlerine göre anlamlılık sergilediğini gösterdi. Tükenmiş olmayan sporcuların frontal bölgelerdeki teta, alfa ve beta gücü için tükenmişlik yaşındaki sporculara kıyasla daha yüksek amplitüdüleri var olduğu saptandı (112).

Isoard ve ark. 2013 yılında yaptıkları, Üst düzey sporcuların ergenlik çağında tükenmişlik algılarının geliştirilmesi: gelişimsel ve toplumsal cinsiyet perspektifi isimli çalışmalarında, (a) sporcu tükenmişlik algılarının gelişimsel yörüngeleri, (b) bu yörüngeler üzerindeki cinsiyet farklılıkları ve (c) üç tükenmişlik boyutunun gelişimsel yörüngelerindeki etkileşimleri incelemiştir. 895 sporcu (% 47.6 kadın; Mage = .67) ile beş dalga boyuna bir çalışma yapılmıştır. Çok düzeyli büyüme modellerinin sonuçları ergenlik döneminde "azalmış başarı duygusu" nun doğrusal olarak düştüğünü ve kız öğrencilerin erkeklerden daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, "duygusal / fiziksel yorgunluk" artmış ve daha sonra azalmış ve sporcuların "spor devalüasyon" seviyelerinin daha yüksek olduğu zaman noktalarında zayıflamış görünüyorlardı. Son olarak, "spor devalüasyonu", kızlar için erkeklerden daha yüksek artışlarla birlikte zamanla artmıştır. Çalışmanın sonuçları, ergenlik döneminde tükenmişlik algılarının yörüngesinin genel ve cinsiyete bağlı biçimini tasvir eder ve tükenmenin çok yönlü doğasını dikkate alarak üç boyutun geliştirilmesinde kişi içi sinerjilerin daha derinlemesine incelenmesini sağlayan avantajların altını çizdi (68).

Kroshus, 2017 yılında sporcuların tükenmişlik durumunu yaşamamaları için önleyici olarak neleri tercih ettiklerini incelemiştir. Çalışmaya Amerikalı 933 futbol antrenörü katılmıştır. Antrenörlerin gözünden önleyici yöntemlerin incelendiği bu çalışma da, antrenörler en fazla, 'fiziksel stres kaynaklarını yönetmek ve azaltmak'

seçeneğine yönelmişlerdir. Motivasyonel şartların değişimi seçeneğine ise nadiren gidildiği gözlemlenmiştir. Çalışmanın amaçlarından birisi de, antrenörlerin sporcu tükenmişliği hakkında bilgi sahibi olmaları ve koruyucu önlemleri almalarıdır (78).

Li ve ark. 2017 yılında genç oyuncularda çevrenin tükenmişlik üzerine olan etkilerini kıyaslamışlardır. Bı çalışmaya kontrol ve denek olmak üzere 19'er kişilik toplamda 38 yetenekli genç sporcu katılmış ve çeşitli grup görüşmeleri yapılmıştır. Bu çalışma sonucunda görülmüştür ki, çevre faktörü genç sporcuların tükenmişliği üzerinde önemli etkileri olan bir faktördür. Sporcu gelişimde en az diğer gelişim faktörleri kadar üzerinde durulmalıdır (81).

Lundkvist ve ark. 2016 yılında, işkoliklik ve tükenmişlik durumları arasında ki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmaya İsveçte görev alan 261 antrenör katılmıştır. Çalışma sonucunda elde edilen verilere göre, çalışma süreleri ve yorgunluk hissetme durumu arasında yüksek bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca beklenti düzeyi yüksek antrenörlerin, daha fazla yorgunluk durumu gösterdiği belirlenmiştir. Çalışmaya katılan hemen hemen bütün antrenörlerin, tükenmişlik riski yaşadığı belirlenmiştir (86).

Jowett ve ark. 2016 yılında, genç spocularda, mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik arasında ki, ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmaya toplamda 222 genç sporcu katılmıştır. Katılımcılarda, mükemmeliyetçilik ve tükenmişlikle ilgili çeşitler yapılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre, çalışma sonunda, mükemmeliyetçi davranışlar ve tükenmişlik arasında bir ilişki bulunmuştur. Çalışmanın temel amaçlarından biri, sporcu tükenmişliği durumu ile ilgili daha fazla bilgi sahibi olunmasıdır.

Brenner 2007 yılında çocuk adölesan sporcular üzerinde, sürantrenman, fazla kullanıma bağlı sakatlıklar ve tükenmişlik durumu üzerine bir çalışma yayınlamıştır. Bu çalışmada tükenmişlik ile sürantrenman birbirleri ile ilgili yüksek ilişkili olarak gösterilmiştir. Özellikle genç sporcuların tükenmişlik durumunun daha karmaşık olarak yaşamaları nedeni ile, çocuk veya adölesan dönemde ki sporculara farklı yaklaşımlar önermiş, gerekirse eğlence dozajının arttırılmasının gerekliliğini vurgulamıştır. Sürantrene durumunun, sadece fizyolojik sonuçları olmadığı, aynı zamanda bilişsel durumda da çeşitli değişiklikler yarattığını bildirmiştir (21).

Lemyre ve ark. 2008 yılında, kış sporları ile uğraşan toplam 141 sporcu üzerinde çalışma yapmışlardır. Bu çalışmaya katılan sporcuların tamamı elit olmakla birlikte, sporcuların sezon başı sezon sonu dönemlerinde ki, tükenmişlik seviyelerini incelemişleridir. Motivasyon değerlendirme ve tükenmişlik durumlarına ait çeşitli ölçümlere tabii tutulan sporcuların, başarı durumları, motivasyonel tutumları ve mükemmeliyetçileri tavırları ile tükenmişlik durumu arasında tutarlı korelasyonlu bir ilişki bulunmuştur (80).

Hodge ve ark. 2008 yılında elit ragbi oyuncularını üzerinde, basit psikolojik ihtiyaçların tükenmişlik durumu üzerinde ki etkilerini incelemişlerdir. Hipotez olarak, özgür irade, özerklik ve basit psikolojik ihtiyaçlar ile tükenmişlik arasında negatif ilişki bulmayı beklemişlerdir. Çalışma sonunda ki bulgulara bakıldığında, yüksek tükenmişlik durumu yaşayan sporcuların, özgür irade ve özerklik puanlarının oldukça düşük oldukları gözlemlenmiştir (63).

Hendrix ve ark. 2000 yılında, Amerika Kolej 1-A Ligi antrenörleri üzerinde bir tükenmişlik durumu çalışması yapmışlardır. Smith'in kişisel duygu durumlarını ve stres durumunun belirlenmesinde kullanılan bir araştırma modeli kullanmışlardır. Çalışmaya 118 antrenör katılmıştır. Çalışma bulgularına bakıldığında ise, stres ve tükenme üzerinde ki Smith modelini destekler görünümündedir. Ayrıca, sert tutumlu antrenörlerin ve sosyal destek puanları düşük olan çalıştırıcıların, stres durumları daha yüksek olarak gözlemlenmiştir. Bütün bu bulgulara ek olarak, daha yüksek algılanan stres puanı, duygusal tükenme ve duyarsızlaşma düzeyinin artması ve kişisel başarı düzeylerinin düşük olması ile ilişkilidir (61).

Appleton ve ark. 2009 yılında, çok boyutlu mükemmeliyetçilik kavramı ile sporcu tükenmişlik durumunu araştırmışlardır. Çalışmanın evrenini genç erkek sporcular oluştururken, örneklem gurubunu, yaşları 11-21 arasındaki 201 elit erkek sporcular oluşturmuştur. Regresyon analizleri, sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçiliğin anlamlı bir pozitif ilişki sergilediğini ve kendine odaklı mükemmeliyetçiliğin tükenmişlik boyutlarıyla anlamlı negatif ilişkiyi ortaya koyduğunu ortaya koymuştur (6).

Price ve ark. 2000 yılında, antrenör davranışları, sporcuların psikolojik talepleri ve tükenmişlik durumu arasında ki ilişkiyi inceledikleri bir çalışma

yapmıştır. Çalışmada ağırlıklı olarak 2 soru üzerinde durulmuştur. (a) Sporcuların sergilediğini düşündükleri davranışlarda tükenme seviyesine göre değişen antrenörler farklı mı? (b) Sporcuların eğlenme, algılanan yeterlilik, kaygı ve tükenmişlik ile ilgili koçluk davranışları var mı? Çalışma sonuçlarına göre, tükenmişlik durumu yüksek olan antrenörlerin ekiplerinin, daha az kalitede antrenman yaptıkları ve sosyal destek aldıklarını göstermiştir (107).

Smith ve ark. 2010 yılında, adölesan sporcuların, akran ilişkileri ve sosyal çevrenin rolünü inceledikleri bir çalışma yapmışlardır. Bu çalışmaya, yaş ortalamaları 17.2 olan toplamda, 206 genç sporcu katılmıştır. Sporcuların hepsi, stres algıları, ego ilgili alanlar ve takım içi rolleri ilgili bir çok soru sorulmuştur. Çalışma sonuçlarına bakıldığında, genç sporcuların tükenmişlik seviyeleri ile sosyal çevrenin ilişkili olduğu görülürken, akranlar üzerinde oluşturulan rekabet ya da baskının tükenmişlik durumu üzerinde oldukça etkili olduğuda görülmektedir (121).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Yapılan çalışmada, veri toplama yöntemi olarak, nicel araştırma yöntemlerinde olarak sosyal bilimlerde kullanılan en yaygın veri toplama tekniklerinden olan anket yöntemi kullanılmıştır. Ölçek olarak ise Pines (2005) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması Tümakaya ve ark. (2009) tarafından yapılan "Tükenmişlik Ölçeği Kısa Versiyonu" kullanılmıştır.

Araştırmaya katılan sporcuların tamamı gönüllülük esaslı ve ilkelerine göre çalışmada yer almışlardır. Çalışmaya uygun örneklem yöntemi ile belirlenen toplam 222 kişi katılmıştır.

3.2. Araştırma Evreni

Araştırmanın örnekleme grubunu uygun örnekleme yöntemi ile belirlenmiş çeşitli spor branşlarında müsabık veya antrene olan 161 erkek ve 61 kadın katılımcı oluşturmaktadır.

3.2.1. Araştırma Grubu

Araştırma grubunu seçilen farklı spor dalları ile uğraşan, yarışmacı veya antrene olmuş sporcular oluşturmaktadır. Sporcular gönüllü olarak çalışmaya katılmışlardır. Katılımcılar seçilirken Balıkesir ilinde ki sporcular uygun örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Araştırma grubu, 161 erkek ve 61 kadın gönüllü katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların uğraştıkları spor dallarının dağılımlarına baktığımızda ise, 80 katılımcı 'futbol', 34 katılımcı 'kayak', 31 katılımcı 'teakwondo', 20 katılımcı 'basketbol', 17 katılımcı 'triatlon', 16 katılımcı 'voleybol', 9'ar katılımcı, 'atletizm ve güreş' ve 6 katılımcı 'hentbol' sporu ile uğraşmaktadır.

Sporcuların katılım düzeylerine baktığımızda, 117 katılımcı 'amatör' düzeyde, 42 katılımcı 'profesyonel' düzeyde ve katılımcı 'milli düzeyde' katılım sağlamışlardır.

Sporcuların spor yama yıllarına bakıldığında ise, 1-3 yıl arasında ki spor yılına sahip 37 katılımcı, 4-7 yıl arasında spor yılına sahip 95 katılımcı, 8-11 yıl arasında spor yılına sahip 61 katılımcı, 12 yıldan fazla spor yılına sahip 29 katılımcı vardır.

3.3. Araştırma Tekniği ve Protokol

3.3.1. Veri Toplama Araçları

3.3.1.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların kişisel bilgilerinin toplanması ve demografik olarak belli dağılımların tespiti için, yaş, cinsiyet, spor yaşı, spor branşı ve profesyonellik durumlarının sorulduğu toplamda 5 soruluk kişisel bilgi formu sorulmuştur.

3.3.1.2. Tükenmişlik Ölçeği

Tükenmişlik ölçeği ilk olarak Pines tarafından geliştirilen toplamda 21 soruluk bir ölçektir. Ölçek 1988 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması ise Tümkiye ve ark. (2009) tarafından yapılmıştır (131). Ölçeğin bu yaş grubu ve amaç için uygun özellikte olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmalar sürecinde Tükenmişlik Ölçeğinin'nin yapı geçerliği için yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin üç bileşenli fakat tek faktörlü olduğu ifade edilmiştir. 21 maddeden oluşan Tükenmişlik Ölçeği'nin daha kolay kullanılması ve uygulama alanının genişlemesi gerekçesiyle aracın 10 maddelik kısaversiyonunu oluşturma gereksinimini duyduğunu ifade etmiştir. Kısa versiyon için seçilen 10 madde 21 maddelik versiyona istatistik analiz uygulanarak değil, teorikanaliz uygulanarak seçilmiştir. Bir başka deyişle maddeler içeriklerine bakılarak seçilmiştir (Tümkiye, 2009). Tükenmişlik 10 soruluk tükenmişlik durumunu saptamaya yönelik tasarlanmıştır. Her soru 1 puandan 7 puana kadar olan bir skala kullanılmaktadır. 1 puan 'Hiç' olarak yorumlanırken 7 puan 'Daima' durumunu yanıtlamaktadır. Puanlar 7'ye yaklaştıkça tükenmişlik durumunun artış gösterdiğini belirtmektedir (131).

3.3.2. Protokol

Kişisel bilgi formu ve ölçek ulaşılan antrene ya da müsabık sporculara herhangi bir ön test ya da sağlıltı olmadan ulaştırılmış ve doğru cevaplar vermeleri istenmiştir. Çalışma yapma için Balıkesir Gençlik Spor İl Müdürlüğünden gerekli izinler alınmıştır. Balıkesir içerisinde, hem gençlik spor hem tüzel kulüplerde müsabık ya da antrene sporcular rastgele olarak seçilmiştir. Verilerin toplanması süresince, bazen antrenman sahaları ziyaret edilirken, bazen müsabakaların olduğu alanlar tercih edilmiştir. Sporcuların katılımında herhangi bir yaş şartı

aranmamış,gönüllülük esası aranmıştır. Veri toplama süresince hiç bir kasıtlı müdahalede bulunulmamış, yanlış ve saptırıcı olduğu düşünülen testler, ölçüm bataryasından çıkarılmıştır.

3.4. İstatistik Yöntem

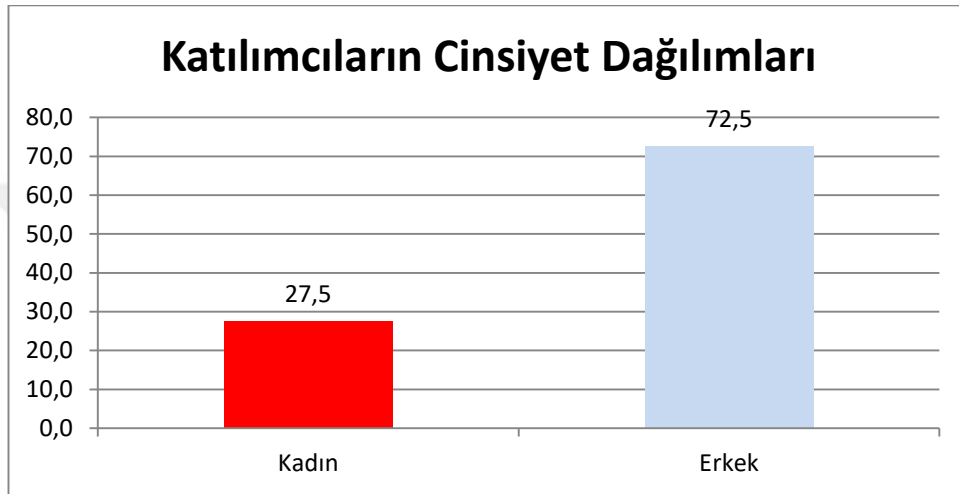
Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical PackageforSocialSciences) for Windows 21.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları (sayı, yüzde, ortalama, standart sapma) kullanılmıştır.Ayrıca çalışmada ölçekler sonucu elde edilen verilerin dağılımlarını belirlemek için çarpıklık ve basıklık (skewness ve kurtosiss) değerleri kontrol edilerek, verilerin parametrik bir yapıyı desteklediği belirlenmiştir. Bu nedenle de çalışmada bağımsız örneklem T-Testi ve Tek Yönlü Varyans analizi (ANOVA) istatistiksel yöntem olarak kullanılmıştır.

4. BULGULAR

4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

4.1.1. Katılımcıların Cinsiyet Dağılımları

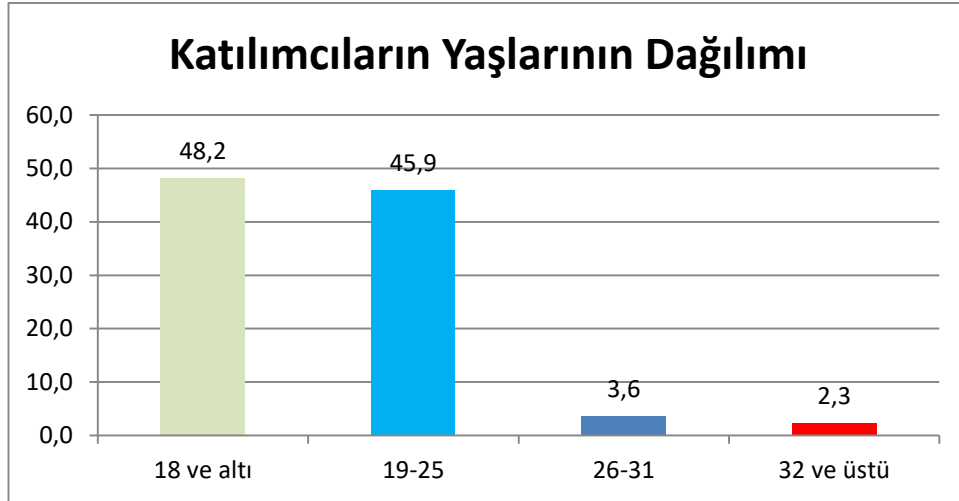
Grafik 4.1. de çalışmada yer alan katılımcıların cinsiyetlerinin dağılımı yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre çalışmaya katılanların % 72,50'i (N=161) "Erkek", % 27,5'i (N=61) "Kadın" dır. (Bak.Grafik 4.1).



Grafik 4.1. Katılımcıların cinsiyet dağılımları.

4.1.2. Katılımcıların Yaş Dağılımları

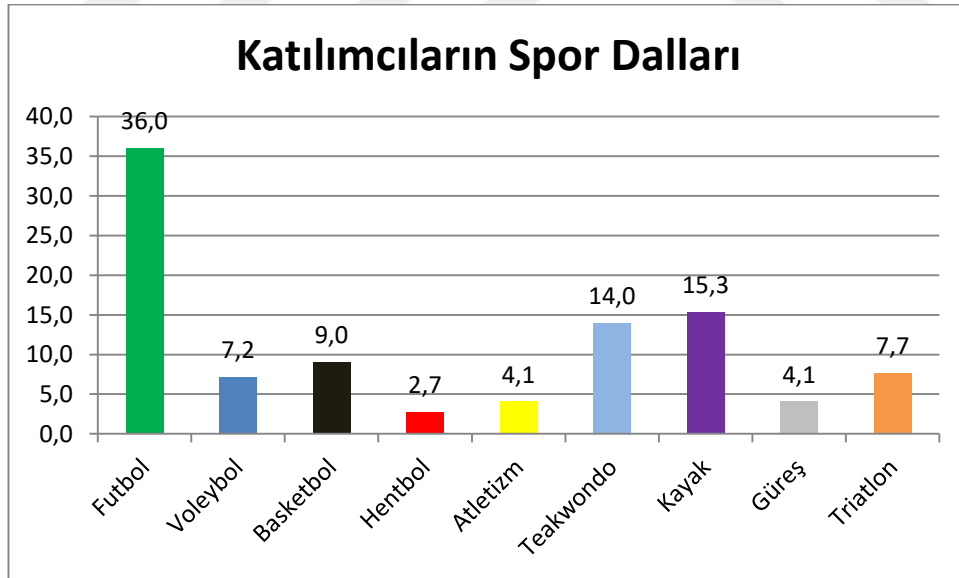
Grafik 4.2. de çalışmada yer alan katılımcıların yaş dağılımı yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre çalışmaya katılanların % 48,20'si (N=107) "18 ve altı" yaş aralığında, % 45,9'u (N=102) "19-25" yaş aralığında; %3,6 sı 26-31 yaş aralığında (N=8) ve %2,3'ü 32 ve üstü yaş aralığındadır (N=5). (Bak.Grafik 4.2).



Grafik 4.2. Katılımcıların yaş dağılımları.

4.1.3. Katılımcıların Spor Dalları Dağılımı

Grafik 4.3. de çalışmada yer alan katılımcıların spor dalları dağılımı yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre çalışmaya katılan katılımcıların en çok katıldıkları üç spor dalı sırasıyla şu şekildedir; “Futbol” % 36,00 (N=80); “Kayak” % 15,30 (N=34); “Taekwondo” %14,0’dır (N=31) (Bak.Grafik 4.3).

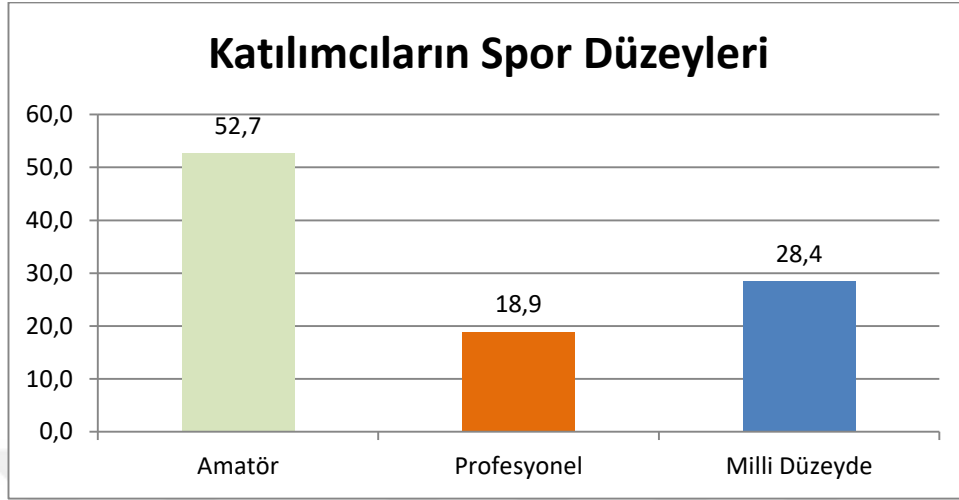


Grafik 4.3. Katılımcıların spor dalı dağılımları.

4.1.4. Katılımcıların Spora Katılım Düzeyleri

Grafik 4.4. de çalışmada yer alan katılımcıların spor dallarına ne düzeyde katılmış oldukları gösterilmektedir. Buna göre katılımcıların %52,70’i (N=117)

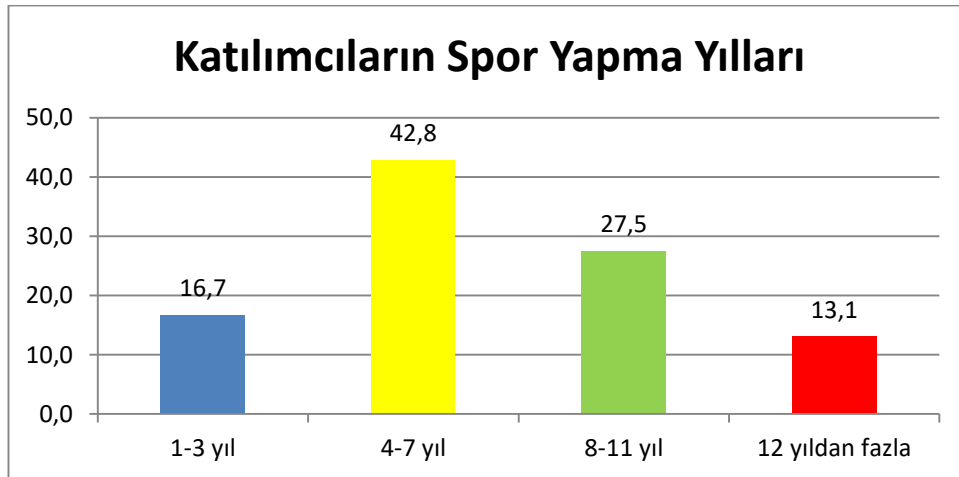
“amatör”; % 18,90’ı profesyonel düzeyde (N=42) ve %28,40’ı milli takım düzeyinde (N=63) spor dallarında katılmaktadırlar.



Grafik 4.4. Katılımcıların spora katılım düzeyleri.

4.1.5. Katılımcıların Spor Yapma Yılları

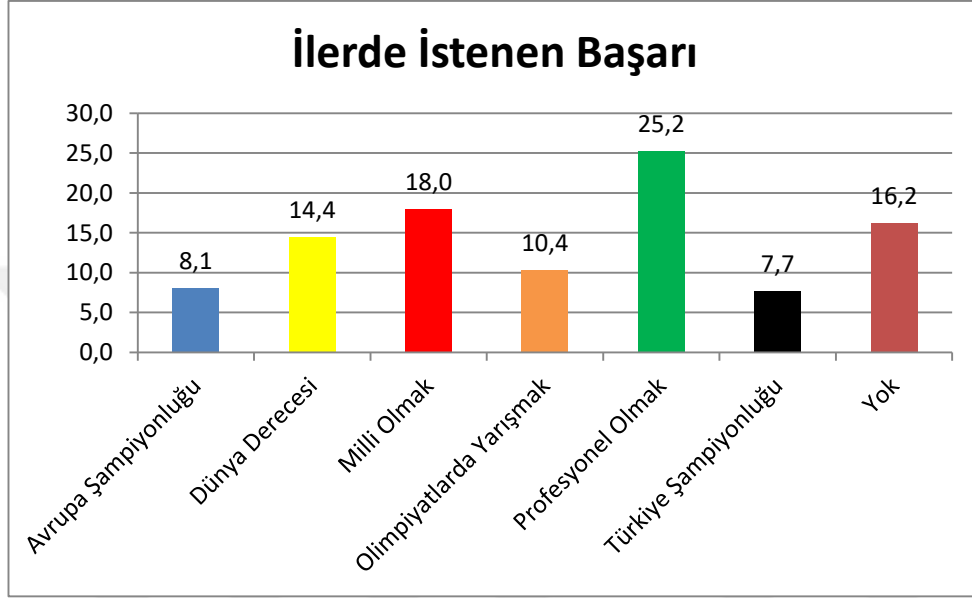
Grafik 4.5. de çalışmada yer alan katılımcıların spor yapma yılları gösterilmiştir. Buna göre katılımcıların %16,70’i (N=37) “1-3 yıl” arasında spor yaparlarken; % 42,80’i “4-7” yıl arasında spor yapmışlardır (N=95). Ayrıca katılımcıların %27,50’si “8-11”yıl arasında spor yaparlarken, %13,10’u (N=29) 12 yıldan fazla yıl spora katılmışlardır.



Grafik 4.5. Katılımcıların spor yapma yılları.

4.1.6. Katılımcıların İlerde İstedikleri Başarı

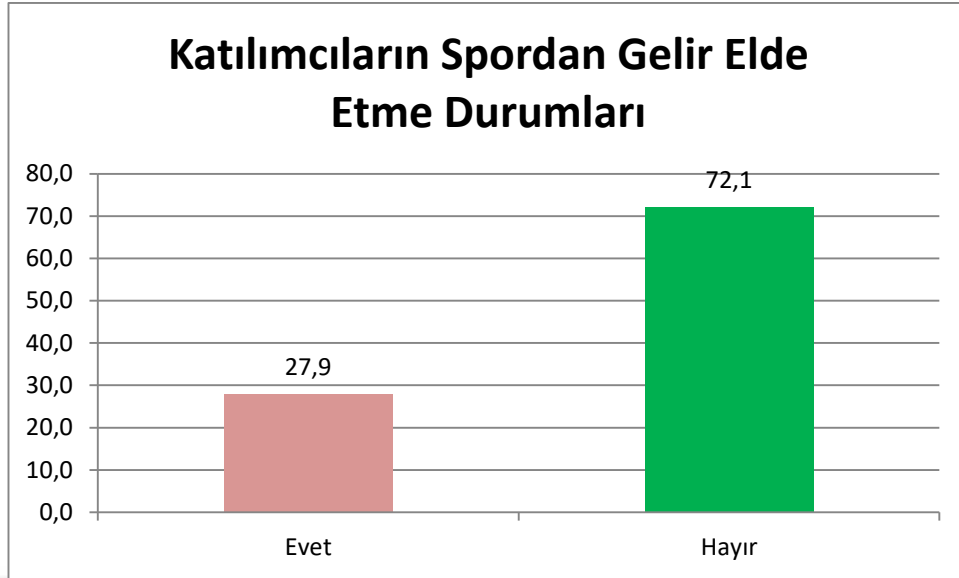
Grafik 4.6. da çalışmada yer alan katılımcıların ileride ulaşmak istedikleri başarılar gösterilmiştir. Buna göre katılımcıların %25,20'si (N=56) “Profesyonel Olmak” isterken %18,0'i “Milli Olmak” istemektedirler (N=40); katılımcıların %16,20'si ise (N=36) ileride herhangi bir başarı hedefi belirlememiştir.



Grafik 4.6. Katılımcıların ileride istedikleri başarı.

4.1.7. Katılımcıların Spordan Gelir Etme Durumları

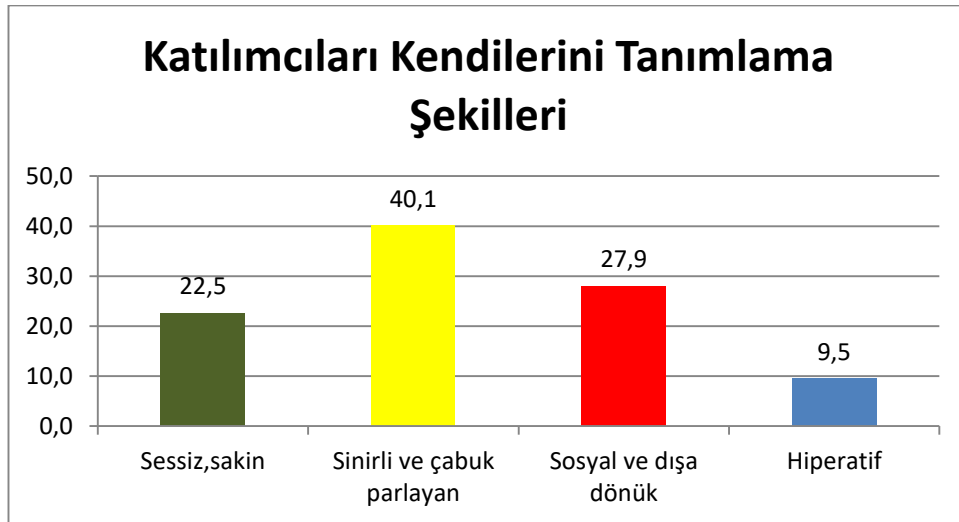
Grafik 4.7. de çalışmada yer alan katılımcıların spordan gelir elde etme durumları gösterilmiştir. Buna göre katılımcıların %27,90'ı (N=62) spordan gelir elde ederlerken; % 72,10'u (N=160) spordan gelir elde etmemektedirler.



Grafik 4.7. Katılımcıların spordan gelir elde etme durumları.

4.1.8. Katılımcıların Kendilerini Tanımlama Şekilleri

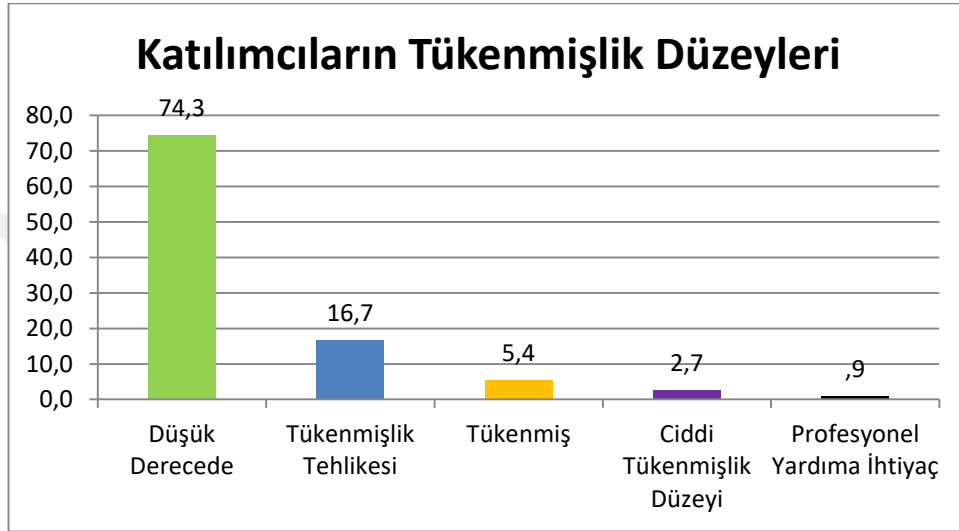
Grafik 4.8. de çalışmada yer alan katılımcılar kendilerini farklı şekillerde tanımlamışlardır. Buna göre katılımcıların %22,52 (N=50) si kendisini “Sessiz, sakin” olarak tanımlarken; %40,10’u kendisini sınırlı ve çabuk parlayan biri olarak tanımlamıştır (N=89). Bunun yanında katılımcıların %27,90’ı (N=62) kendisini sosyal ve dışa dönük olarak tanımlarken; %9,5’i kendilerini hiperaktif olarak tanımlamışlardır (N=21).



Grafik 4.8. Katılımcıların kendilerini tanımlama şekilleri.

4.1.9. Katılımcıların Tükenmişlik Düzeyleri

Grafik 4.9. de çalışmada yer alan katılımcılar tükenmişlik düzeyleri gösterilmiştir. Buna göre katılımcıların %74,30'u (N=165) düşük derece tükenmişlik seviyesine sahiptir. Ayrıca katılımcıların %16,70'i (N=37) Tükenmişlik Tehlikesi altında, %5,4'ü (N=12) Tükenmiş, %2,70'i (N=6) Ciddi tükenmişlik düzeyinde ve %0,9'u (N=2) profesyonel yardıma ihtiyaç duyulan düzeyde tükenmiştir.



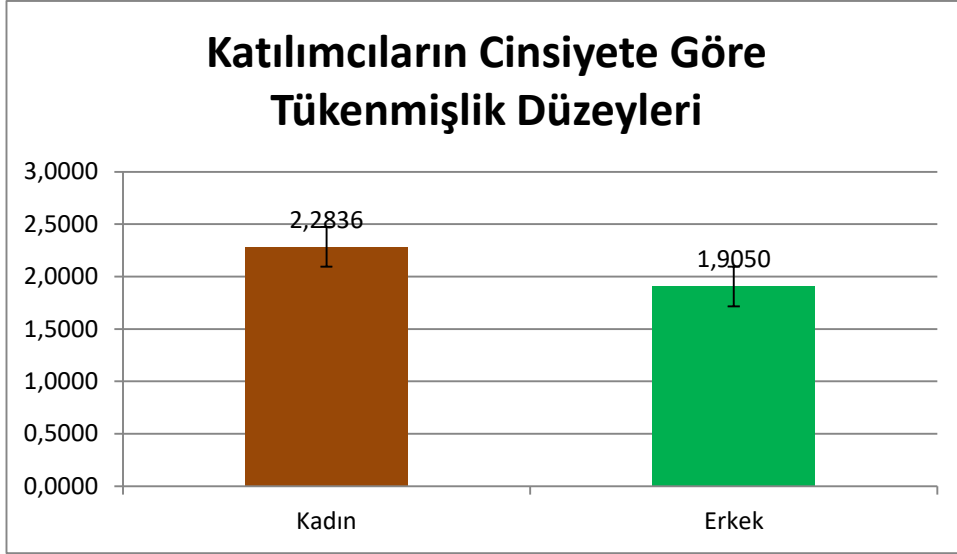
Grafik 4.9. Katılımcıların tükenmişlik düzeyleri.

4.2. Tükenmişlik Ölçeğine Ait Bulgular

4.2.1. Hipotez 1: Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki Fark

Cinsiyete göre katılımcıların tükenmiş düzeyleri arasında önemli bir farkın olup olmadığını araştırmak için $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde Bağımsız Gruplarda T-testi uygulandı.

Test sonuçlarına göre kadın (N=61) katılımcıların tükenmişlik düzeylerinin ($X=2,28\pm 1,05$) erkek (N=161) katılımcıların tükenmişlik düzeylerine göre ($X=1,90\pm 0,99$) anlamlı derecede yüksek ortalamalar elde ettikleri ortaya çıkmıştır ($t_{(220)}=2,482; p<0,05$). Başka bir ifade ile kadınlar erkeklere oranla daha yüksek derecede tükenmişlerdir (Bkz. Grafik. 4.10.)

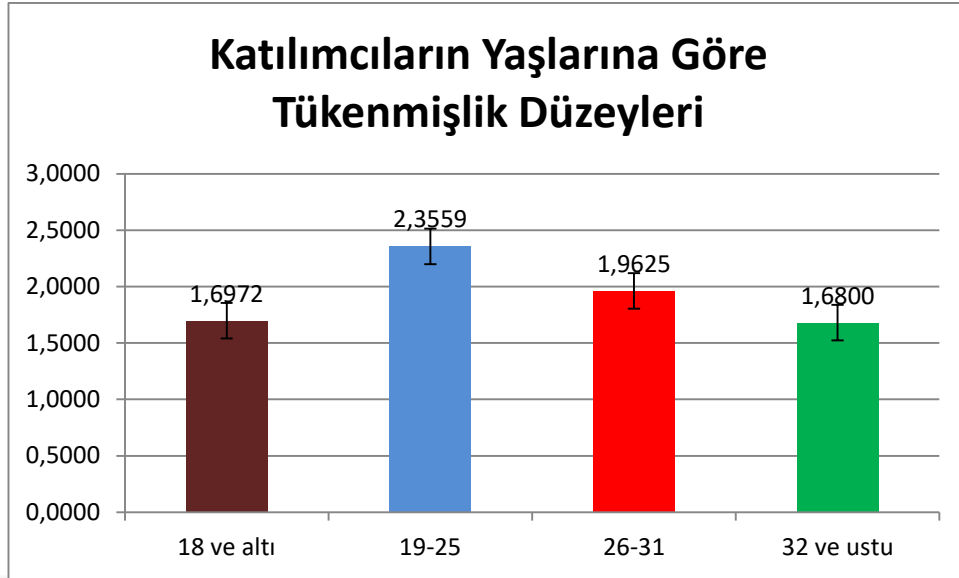


Grafik 4.10. Katılımcıların cinsiyete göre tükenmişlik düzeyleri.

4.2.2. Hipotez 2: Katılımcıların Yaşlarına Göre Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki Fark

Yaşlarına göre katılımcıların tükenmiş düzeyleri arasında önemli bir farkın olup olmadığını araştırmak için $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) testinden faydalanılmış; ikinci derece fark testi için Tukey-HSD analizinden faydalanılmıştır.

Yapılan analizlere göre katılımcıların tükenmişlik düzeyleri yaşlarına göre farklılık göstermektedir ($F_{(3,218)}=8,052; p<0,05$). Yapılan ikinci derece fark testine göre ; “19-25” yaş aralığındaki katılımcıların ($N=102$) tükenmişlik düzeyleri ($X=2,35\pm 1,13$) “18 ve altı” yaş aralığındaki ($N=107$) katılımcıların tükenmişlik düzeylerine göre ($X=1,69\pm 0,79$) anlamlı derecede daha yüksektir. Diğer yaş grupları arasında herhangi bir anlamlı farklılık ortaya çıkmamıştır (Bkz. Grafik. 4.11.)

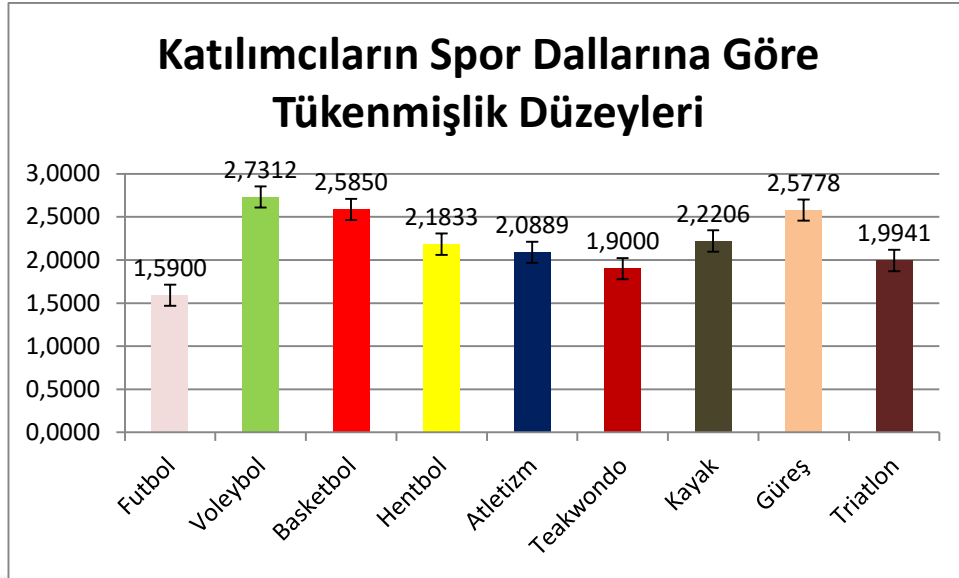


Grafik 4.11. Katılımcıların yaşlara göre tükenmişlik düzeyleri.

4.2.3.Hipotez 3: Katılımcıların Spor Dallarına Göre Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki Fark

Spor Dallarına göre katılımcıların tükenmiş düzeyleri arasında önemli bir farkın olup olmadığını araştırmak için $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) testinden faydalanılmış; ikinci derece fark testi için Tukey-HSD analizinden faydalanılmıştır.

Yapılan analizlere göre katılımcıların tükenmişlik düzeyleri spor dallarına göre farklılık göstermektedir ($F_{(8,213)}=4,562;p<0,05$). Yapılan ikinci derece fark testine göre ; “Futbol” branşını yapan katılımcıların ($N=80$) tükenmişlik düzeyleri ($X=1,59\pm,64$) voleybol ($X=2,73\pm,97$); basketbol ($X=2,58\pm,1,44$) ve kayak ($X=2,22\pm,93$) spor dalını yapan katılımcılara oranla anlamlı düzeyde daha düşük ortalamalara sahiptirler. Diğer spor dalları arasında herhangi bir anlamlı farklılık ortaya çıkmamıştır (Bkz. Grafik. 4.12.)

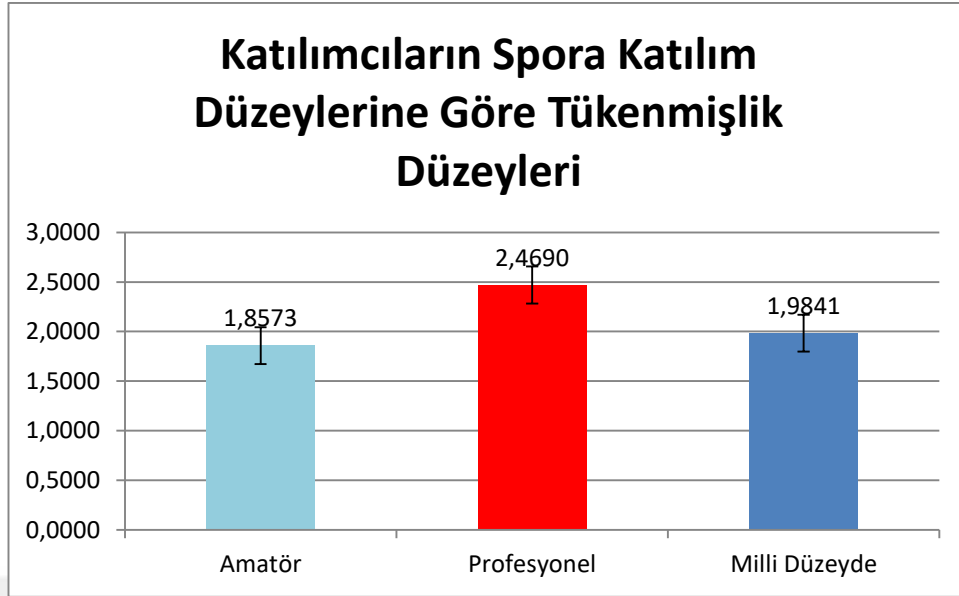


Grafik 4.12. Katılımcıların spor dallarına göre tükenmişlik düzeyleri

4.2.4. Hipotez 4: Katılımcıların Spora Katılım Düzeylerine Göre Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki Fark

Spora katılım düzeylerine göre katılımcıların tükenmiş düzeyleri arasında önemli bir farkın olup olmadığını araştırmak için $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) testinden faydalanılmış; ikinci derece fark testi için Tukey-HSD analizinden faydalanılmıştır.

Yapılan analizlere göre katılımcıların tükenmişlik düzeyleri spora katılım düzeylerine göre farklılık göstermektedir ($F_{(2,219)}=5,750; p<0,05$). Yapılan ikinci derece fark testine göre; “Profesyonel” olarak spor yaşamına devam eden katılımcıların ($N=117$) tükenmişlik düzeyleri ($X=2,46\pm,94$) amatör ($X=1,85\pm,1,25$) ve milli düzeyde ($X=1,98\pm,92$) spora katılan katılımcılara oranla anlamlı düzeyde daha yüksek ortalamalara sahiptirler. (Bkz. Grafik. 4.13.)

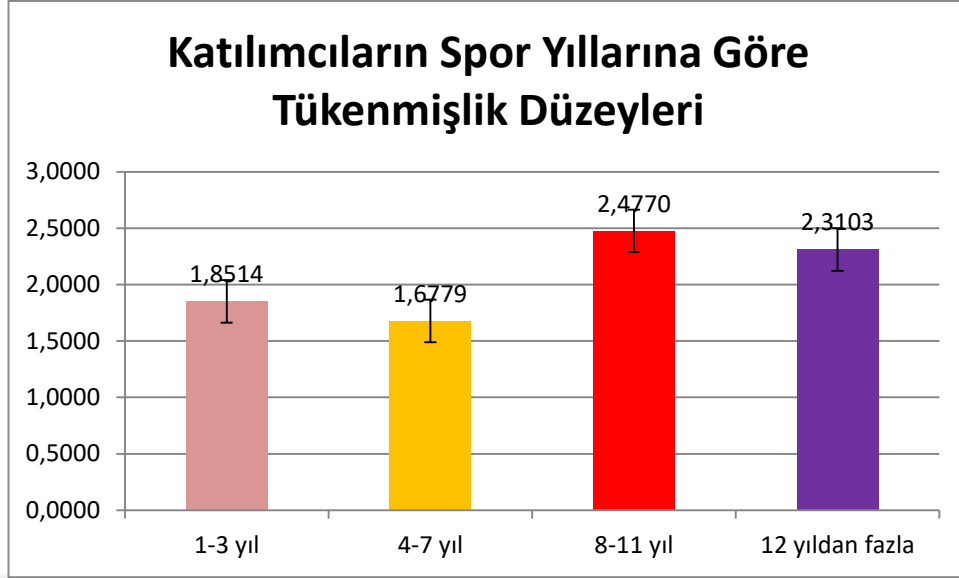


Grafik 4.13. Katılımcıların spora katılım düzeylerine göre tükenmişlik düzeyleri

4.2.5.Hipotez 5: Katılımcıların Spor Yapma Yıllarına Göre Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki Fark

Spor yıllarına göre katılımcıların tükenmiş düzeyleri arasında önemli bir farkın olup olmadığını araştırmak için $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) testinden faydalanılmış; ikinci derece fark testi için Tukey-HSD analizinden faydalanılmıştır.

Yapılan analizlere göre katılımcıların tükenmişlik düzeyleri spor yıllarına göre farklılık göstermektedir ($F_{(3,218)}=9,660;p<0,05$). Yapılan ikinci derece fark testine göre ; “8-11” yıl arasında spor yapan katılımcıların ($N=61$) tükenmişlik düzeyleri ($X=2,47\pm 1,23$) “1-3” ($X=1,85\pm 1,14$) ve “4-7” ($X=1,67\pm 0,71$) yıl spor yapmış olan katılımcılara oranla anlamlı düzeyde daha yüksek ortalamalara sahiptirler. Diğer gruplar arasında herhangi bir anlamlı farklılık ortaya çıkmamıştır (Bkz. Grafik. 4.14.)

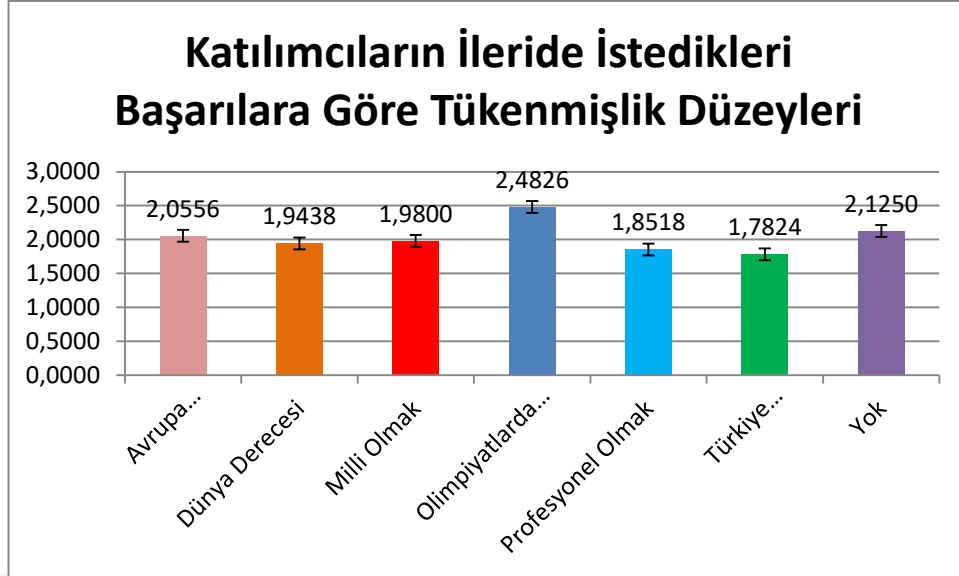


Grafik 4.14. Katılımcıların spor yıllarına göre tükenmişlik düzeyleri

4.2.6. Hipotez 6: Katılımcıların Beklentilerine Göre Tükenmişlik Düzeyleri

İleride istedikleri başarılarına göre katılımcıların tükenmiş düzeyleri arasında önemli bir farkın olup olmadığını araştırmak için $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) testinden faydalanılmış; ikinci derece fark testi için Tukey-HSD analizinden faydalanılmıştır.

Yapılan analizlere göre katılımcıların tükenmişlik düzeyleri ileride istedikleri başarılarına göre farklılık göstermemektedir ($F_{(6,215)}=1,293; p>0,05$) (Bkz. Grafik. 4.15.) Başka bir ifade ile katılımcıların ileride ulaşmak istedikleri başarılar onların tükenmişlik düzeyleri üzerinde herhangi bir fark oluşturmamıştır.

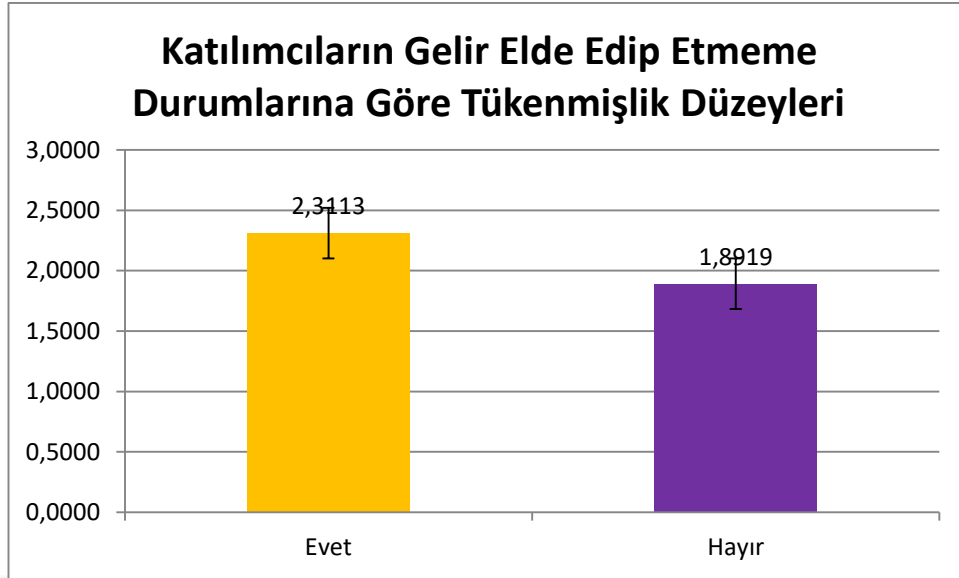


Grafik 4.15.Katılımcıların ileride istedikleri başarılarla göre tükenmişlik düzeyleri

4.2.7. Hipotez 7: Katılımcıların Spordan Gelir Elde Edip Etmeme Durumlarına Göre Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki Fark

Spordan elde edip etmeme durumuna göre katılımcıların tükenmiş düzeyleri arasında önemli bir farkın olup olmadığını araştırmak için $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde Bağımsız Gruplarda T-testi uygulandı.

Test sonuçlarına göre “Evet” (N=62) diyen katılımcıların tükenmişlik düzeylerinin ($X=2,31\pm 1,13$) “Hayır” (N=160) diyen katılımcıların tükenmişlik düzeylerine göre ($X=1,89\pm 0,95$) anlamlı derecede yüksek ortalamalar elde ettikleri ortaya çıkmıştır ($t_{(220)}=2,772; p<0,05$). Başka bir ifade ile evet diyenler hayır diyenlere oranla daha yüksek derecede tükenmişlerdir (Bkz. Grafik. 4.16.).

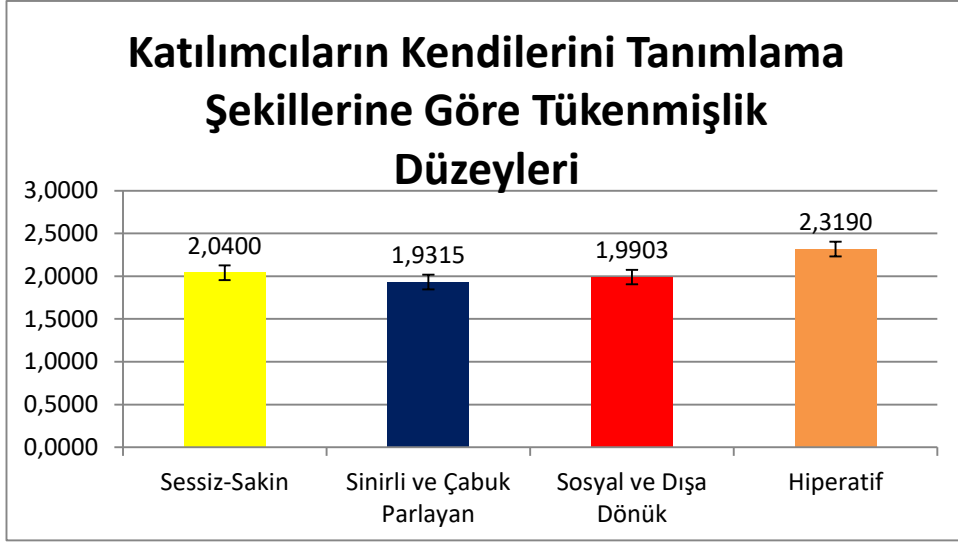


Grafik 4.16.Katılımcıların gelir elde edip etmeme durumlarına göre tükenmişlik düzeyleri

4.2.8.Hipotez 8: Katılımcıların Kendilerini Tanımlama Şekillerine Göre Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki Fark

Kendilerini tanımlama şekillerine göre katılımcıların tükenmiş düzeyleri arasında önemli bir farkın olup olmadığını araştırmak için $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) testinden faydalanılmış; ikinci derece fark testi için Tukey-HSD analizinden faydalanılmıştır.

Yapılan analizlere göre katılımcıların tükenmişlik düzeyleri kendilerini tanımlama şekillerine göre farklılık göstermemektedir ($F_{(3,218)}=,828;p>0,05$) (Bkz. Grafik. 4.17) Başka bir ifade ile katılımcıların kendilerini nasıl tanımladıkları onların tükenmişlik düzeyleri üzerinde herhangi bir fark oluşturmamıştır.



Grafik 4.17. Katılımcıların kendilerini tanımlama şekillerine göre tükenmişlik düzeyleri

5. TARTIŞMA

Tükenmişlik, başarısızlık, yıpranma, enerji, güç ve motivasyon kaybı, insanın karşılanamayan istek ve beklentilerinin sonucunda ortaya çıkan bir tükenmişlik halidir. Tükenmişlik hali negatif bir kavramdır ve çalışma hayatında sık sık görülen bir sorundur. Tükenmişlik sendromu yaşayan birey, yıpranmış, motivasyon kaybına uğramış ve mücadele etmekten uzaktır (50).

Tükenmişlik kavramı çok boyutlu bir kavramdır. Bir çok kavram altında incelenir ve bir çok belirtileri vardır. Bazı durumlarda fiziksel belirtiler gösterirken bazı durumlarda ise psikolojik belirtiler gösterir. Belirtileri belirlemek ve fark edebilmek oldukça zordur (98). Aynı zamanda tükenmişlik durumunun derecesi ve belirtileri bir çok parametrede cinsiyet faktörü ayırıcı bir etkidir. Tükenmiş kavramının buradan bireyler üzerinde spesifik belirtileri ve derecelendirmesi olduğunu düşünebiliriz (132).

Tükenmişlik seviyesi, yapılan iş ve sorumluluk yüklerine göre değişkenlik göstermektedir. Otizm Spektrum Bozukluğu olan öğrencilerle birlikte çalışan öğretmenler üzerine yapılan bir çalışmada, diğer öğretmenlere göre tükenmişlik seviyelerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuçta tükenmişlik sendromunun oluşmasında mesleki zorluk ve sorumluluk yükleri arasında bir ilişki olduğunu gösterir (24).

Kişi iş hayatında çeşitli problemlerden ötürü ruhsal anlamda bir depresyon durumuna geçmiş olabilir. Bu depresyon durumunun kronik olarak devamı halinde, kişinin giderek tükenmişlik sendromu yaşamaya başladığının gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Depresyon ve stres gibi duygu durumu üzerinde negatif etkisi olan durumların, tükenmiş ile pozitif bir korelasyonu vardır (94).

Sporla tükenme kavramına baktığımızda, yoğun antrenman yükleri, beklentiler, hedefler ve maddi kaygılar altında strese maruz kalmış, stresle mücadelede sorun yaşayan, yaptığı spor branşından beklentileri ve isteği azalmış sporcular görmekteyiz (109). Sporunun üzerinde hissettiği baskı o kadar yüksektir ki, artık yaptığı spor branşına karşı doyum hissi zayıflamıştır. Bu da sporunun verim grafiğini aşağı çekmektedir (111).

Tükenmişlik kavramı 70'li yaşların sonunda iş verimini artırmak için ortaya atıldıysa da, daha sonraları spor ve sporculuk kavramlarına aktarıldı. Duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarının azalması ile karakterizedir (26).

Literatür üzerine baktığımızda, spor da tükenmişlik kavramının, çok fazla incelenmediğini görürüz. Sporcular üzerinde Türkçe literatür üzerinde pek fazla hakemli dergide yayınlanan çalışma yoktur.

Hipotez 1: Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Tükenmişlik Düzeylerine Göre Bir Fark Vardır:

Hipotezler bazında bulgularımızı incelediğimizde, kadın katılımcıların, erkek katılımcılara göre daha fazla tükenmişlik durumuna sahip olduğunu görürüz. Tükenmişlik seviyelerinin çok ileri derecede olmamasına karşın, düşük seviye de tükenmişliğin anlamlı derecede büyük bir fark yaratmıştır.

Kang ve ark. 2016 yılında yaptıkları, kadın golfçülerin, mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik sendromu arasında bağlantıyı inceledikleri bir çalışması vardır. Bu çalışmada, 245 profesyonel ve 233 profesyonel olmayan kadın golfçü katılmıştır. Tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik kavramlarına bakıldığında, profesyonel olan sporcuların, profesyonel olmayan sporculara göre daha fazla tükenmişlik yaşadıkları saptanmıştır. Literatür üzerinde cinsiyet farkını ortaya koyan çalışmalarda vardır (72).

Pedrosa ve ark. 2012 yılında, sporcuların, sosyal becerilerini ve bu becerilere göre destek alma durumlarını inceleyen bir çalışma yapmışlardır. Bu çalışmaya yaşları 13 – 64 arasında değişen toplamda, 397 sporcu katılmıştır. Araştırma sonuçları göstermiştir ki, sosyal destek alması gereken ve tükenmişlik hisseden sporcular dan istatistiksel açıdan, kadınlar daha yüksek skor yaratmışlardır. Aynı zamanda tükenmişliğe uğrama hızları da erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur (103).

Armon ve ark. 2008 yılında, obezite ve tükenmişlik ilişkisini inceledikleri bir çalışma yapmıştır. Çalışma da obezite ve tükenmişlik nedenleri verilmiş, hem obezite hem de, tükenmişlikle mücadelede egzersizin önemi anlatılmıştır. Hem obezite için hem de tükenmişlik için cinsiyet, ayırt edici bir sonuç olarak göze çarpmıştır. Kadınların erkeklere göre daha fazla tükenmişlikle karşılaştığı vurgulanmıştır (10).

Molinero ve ark. 2012 yılında, aşırı antrenmanın, sporcular üzerinde ki duygu durumlarını inceledikleri bir çalışmaları, bulunmaktadır. Çalışma da tükenmişliğin yanın da, yoğun antrenmanın kişiyi zihinsel anlamda etkilediğini ve tükenmişlik durumunun stres ile bağlantılı olduklarını bulmuşlardır. Kadın ve erkek kıyasında kadınların anlamlı derecede tükenmişlik durumları fazladır (93).

BerenguiGil ve ark 2015 yılında, olimpiik güreşçilerde, psikolijik yetenekler ve tükenmişlik sendromunun, performans üzerinde ki etkilerini incelemişlerdir. Çalışmaya altmış bir erkek sporcu ve otuz beş kadın sporcu katılmıştır. Sporculara, Psikolojik Performans Envanteri ve Sporcu Tükenmişlik Envanteri yaptırılmıştır. Sonuçlara bakıldığında, kadın sporcuların, Sporcu Tükenmişlik Envanteri sonucuna göre, kontrol grubundan yüksek bulunmuştur (19).

Tükenmişlik durumunun cinsiyetler arası farkın saptanması için verilen, örnek çalışmalara bakıldığında sonuçların 1 numaralı hipotezimiz ile uyduğunu görmekteyiz. Literatür üzerinde çoğu çalışma da kadınların erkeklere göre daha kolay ve hızlı bir şekilde tükenmiş durumuna sürüklendiği görülmektedir.

Hipotez 2: Katılımcıların YaşlarınaGöre Tükenmişlik Düzeylerinde Bir Fark Vardır:

Raedeke 1997 yılında yüzücüler üzerinde, tükenmişlik durumunu araştıran, çalışmasında, tükenmişliğin sadece bir stress durumumu yoksa daha fazlasını olduğunu tanımlamaya çalışmıştır. Bu çalışmaya benzer yaş gruplarından katılan toplamda 236 sporcu üzerinde çalışma yapmıştır. Yapılan test sonuçlarına göre, sporcularda spora başlama yaşının sportif tükenmişlik üzerinde anlamlı bir fark bulduğu gibi, yaşlar arasında da tükenmişlik seviyelerine göre bir fark vardır (108).

Tükenmişlik kavramını yaş üzerinden değerlendiren çalışmalar literatür üzerinde bulunmaktadır. Bu çalışmalardan bazıları küçük yaş gruplarında ki tükenmişlik durumunun daha fazla yaşanabildiğini göstermektedir (110).

Li ve ark. 2017 yılında yayımladıkları çalışmalarında, farklı tükenmişlik seviyelerine sahip genç sporcularının gelişimleri incelenmiştir. Yetenek gelişiminin yoğun olarak yaşandığı çocuk adölesan bireylerin tükenmiş kaygılarını inceleyen bu çalışmada, farklı tükenmişlik seviyelerine sahip sporcuların oluşturduğu, 39 kişilik bir örneklem kullanılmıştır. Gruplar 2 çok ve az tükenmiş olarak ikiye ayrılarak

incelenmiştir. Ve sonuç olarak yüksek tükenmişlik düzeyine sahip sporcuların daha az yetenek gelişimi gösterdiği kayıt altına alınmıştır (81).

Madigan'ın 2017 yılında yaptığı ve genç sporcuların mental dayanıklılık ve tükenmişlik durumlarını kıyasladığı çalışmasında, yaş ortalamaları 17 olan 93 sporcu katılmıştır. Bu çalışma sonucu bulgularına göre, mental dayanıklılığı yüksek olan sporcuların tükenmişlik durumuna düşmelerinde anlamsal olarak bir fark bulunmuştur. Yani zihnen doymuş sporcuların daha zor tükenmişlik yaşadığına dair veriler verilmiştir. Aynı zamanda mental dayanıklılık ve zaman arasında anlamlı bir ilişki vardır (87).

Yang 2012 yılında, Çin'in Zhejiang eyaletinde ki, 183 sporcu üzerinde, tükenmişlik durumlarını incelemiştir. Çalışmada çeşitli parametrelerin etkisine bakılmıştır. Tükenmişlik durumunu etkileyen faktörlere bakıldığında, genel tükenmişlik seviyelerinin yüksek olmadığı görülmüştür. Ancak yaş, cinsiyet sorumluluk gibi faktörlere bakıldığında, farklılıklar gözlemlenmiştir. Yaş kategorisinde küçük ve büyük yaş grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklar yer almaktadır (134).

Literatür üzerinde yaş ve tükenmişlik üzerine yapılan çalışmalara baktığımız da genellikle, olgunluğun arttıkça tükenmişlik durumunun daha az yaşandığını görmekteyiz. Olgunluğun burada yaş kavramı olarak değerlendirildiğini ve yaşı ilerleyen sporcuların daha az tükenmişlik yaşadığını görmekteyiz.

Hipotez 3: Katılımcıların Spor Dallarına Göre Tükenmişlik Düzeylerinde Bir Fark Vardır:

Literatür üzerine baktığımız da, 3. Hipotezimiz olan, spor branşlarına göre tükenmişlik yapılmamıştır. Çeşitli spor branşlarının tükenmişlik seviyeleri incelenmiş ama hepsinin tek bir çalışmada incelendiği çalışma sayısı yoktur. Bu açıdan bakıldığında çalışmamız öncül bir çalışmadır.

Torrado ve ark. 2017 yılında yaşlılar arasında liderlik ve tükenmişlik kavramını inceledikleri çalışmalarını yayımlamışlardır. Bu çalışmaya futbol ve basketbol takımlarından toplamda 219 sporcu katılmıştır. Sporcu Tükenmişlik Envanteri ve 6 maddelik duygu durum tespiti yapılmıştır. Bu çalışma sonucunda,

hem basketbol hem de futbol takımlarında, liderlik seviyesi ve tükenmişlik kavramı arasında test orantı olduğu görülmüştür (129).

Lu ve ark. 2016 yılında yaptıkları çeşitli takımlarda oynayan sporcuların, antrenör desteğine göre, tükenmişlik ve stresle başa çıkma durumları incelenmiştir. Bu çalışmaya sağlık ve çeşitli spor branşlarında spor yapan yüz elli dokuz erkek sporcu, elli dokuz kadın sporcu olmak üzere toplamda, iki yüz on sekiz sporcu katılmıştır. Çalışma sonucu göstermiştir ki spor branşı farkı olmadan herkes tükenmişlik yaşayabilir ve antrenör desteği tükenmişliğin üstesinden gelmek için faydalı olduğu sayılabilir (84).

Schellenberg ve ark. 2013 yılında Voleybolcular üzerinde obsesif tutku ve baş etme arasındaki ilişkiyi incelemiş ve baş etme yönteminin tutku türleri ile tükenmişlik ve hedef kazanımlarındaki değişiklikler arasındaki ilişkiye bakmışlardır. Çalışmaya üniversitede öğrenim gören veya üniversite seviyesindeki voleybol oynayan toplamda 421 deneği incelemişlerdir. Yapılan çalışmalar ve değerlendirmeler sonucunda, Uyumlu tutku görev odaklı başa çıkma ile pozitif yönde ilişkiliydi. Saplantılı tutku sırasıyla, ayrılma odaklı başa çıkma ile ilişkiliydi ve bu da sırasıyla tükenme ve hedef kazanımlarındaki değişikliklerle pozitif ve negatif ilişkiliydi. Yani obsesif saplantı ve tükenmişlik arasında anlamlı bir korelasyon vardır (116).

Hipotez 4: Katılımcıların Spora Katılım Düzeylerine Göre Tükenmişlik Düzeylerinde Bir Fark Vardır:

Cresswell 2004 yılında tükenmiş sendromunun erken teşhisi ve olası belirtilerinin belirlenmesinin önemini anlatan bir makale yayımlamıştır. Bu makaleye Yeni Zelanda’ da forma giyen, yarı – profesyonel ve profesyonel olmak üzere toplam 199 sporcu katılmıştır. Bu sporcuların gösterdiği erken tükenmişlik belirtileri ile, sporcuların tükenmişlikten korunması arasında pozitif bulgular yakalanmıştır. Ayrıca sporcuların, profesyonel seviyede daha fazla tükenmişlik durumu yaşaması ise, katılım seviyelerine göre sporcuların tükenmişlik farkları olarak yorumlanabilir (32).

LopesVerardi ve ark. 2015 yılında yayımladıkları, Brezilyalı Futbolcular üzerinde ki, tükenmişlik ve maç öncesi duygu durumları çalışmasını yapmışlardır.

Bu çalışmaya, 71 profesyonel, 63 amatör futbolcu katılmıştır. Sporculara tükenmişlik seviyesi için, Sporcu Tükenmişlik Envanteri testi ve duygu durum testi yapılmıştır. Hemen hemen her seviyede sporcunun tükenmişlik yaşamasına rağmen, profesyonel sporcuların tükenmişlik belirtisi olan duyguları daha yoğun yaşadığı ve baskı hissettiği bildirilmiştir. Bu yönü ile bu çalışmanın katılım seviyesine göre tükenmişlik farklarını gösterdiği savunulabilir (83).

Nicholls ve ark. 2009 yılında ragbi oyuncuları üzerinde spor ve spor dışı stres kaynaklarını inceledikleri bir çalışma yapmışlardır. Bilindiği üzere stres tükenmişlik durumu kaynaklarından birisidir (54). Nicholls'un yaptığı çalışmada, spor ve spor dışı stres kaynaklarını ve bunlara bağlı semptomların dinlenme günlerinde, eğitim günlerinde, ve maç günlerinde, stres ve duygusal kaynaklı semptomların zamansal yönlerini incelenmiştir. Çalışmaya, 16 profesyonel ragbi sporcusu katılmıştır. Çalışma sonucunda, sporcuların bazı maç günlerinde, stres kaynağının normalden daha kötü olduğunu, yoğun antrenman günlerinde de normalden daha fazla, stres artışı yaşadıklarını belirttiler (99).

Pulido ve ark. 2017 yılında antrenörlerin katıldığı bir çalışma yapmış, antrenörlerin tükenmişlik seviyelerini incelemişlerdir. Bu çalışmada antrenörlere, 'Maslach Tükenmişlik Ölçeği' uygulanmıştır. 26 farklı spor branşından katılan, toplamda 147 antrenör katılmıştır. Çalışma sonucunda görülmüştür ki, orta ve alt düzeyde antrenörlük yapanların, üst düzeyde antrenörlük yapan antrenörlerden daha az tükenmişlik durumu ile karşılaşmaktadır. Kendini geliştirmiş ve üst seviyelerde ki antrenörlerin daha fazla tükenmişlik durumu yaşadığını söyleyebiliriz (70).

Altfeld ve Kellmann 2015 yılında antrenörlerin çeşitli parametrelerde, tükenmişlik düzeylerini incelemişlerdir. Çalışma saatleri, seviyeleri, iş ortamı gibi çeşitli parametrelere bakmışlar ve Maslach Tükenmiş Ölçeği ile Duygusal Toparlanma Ölçeğini kullanmışlardır. Çalışmaya katılan antrenörlerin test sonuçlarına bakıldığında, çalışma saatleri yüksek olan ve iş ortamı uygun olmayan antrenörlerde fazla görülmüştür. Aynı şekilde seviye olarak yüksek seviye çalışanlarda tükenmiş boyutu fazla olarak gözlemlenmiştir. Bu çalışma sonucuna göre, katılım düzeylerine fark vardır.

Bu doğrultuda, katılım seviyesine göre fark parametresine uyum sağladığı söylenebilir.

Hipotez 5: Katılımcıların Spor Yapma Yıllarına Göre Tükenmişlik Düzeylerinde Bir Fark Vardır:

Fender'ın 1985 yılında tanımladığı spor ve tükenmişlik kavramında, yaş ve tükenmişlik bağıntısına da değinilmiştir. Fender bazı durumlarda daha yaşlı sporcuların genç sporculara göre daha az tükenmişlik durumu yada kaygısı yaşadığını belirtir. Devamlı olarak yapılan antrenmanın, bir adaptasyon ve tecrübe yarattığı bununda tükenmişlik üzerinde yaşa bağlı olarak bir farklılık yarattığı söylenmektedir (50).

Cote ve ark. 2009 yılında yaptıkları ve çocukların küçük yaşta spora başlamaları ile ileriye dönük performans ve gelişim düzeylerinin incelemesinin yapıldığı çalışması bulunmaktadır. Çalışma derleme benzeri tanımsal bir özellik taşımaktadır. Cote ve ark. Spora erken başlamanın temel becerileri ve spesifik becerileri geliştirdiği gibi duyuşsal ve psikolojik gelişiminde sağlandığını belirtir. Aynı zamanda erken başlayan sporcuların genç yaşta tükenmişlik yaşayabileceğine rağmen, ilerleyen yaşlarda, daha fazla tecrübe sağlayabileceğinden olgunluk döneminde tükenmişliğe yakalanma durumunun daha zorlaştığını belirtir (29).

Brewer'ın 2004 yılında çalışan bireyler üzerinde yaptığı çalışmasında, çalışma yaşı ve tükenmiş seviyeleri incelenmiştir. Bu çalışma sonucunda kişinin herhangi bir iş kolunda çalışma yılı arttıkça o iş kolu hakkında deneyim ve birikiminin arttığı görülmektedir. Bunun sonucunda kişinin çalışma yılı ve tükenmişlik sendromu bağlantısı arasında negatif korelasyon gözlemlenmiştir (22).

Smith'in tükenmiş sendromunu ve farklı yaklaşımları incelediği bir tanımlayıcı çalışması bulunmaktadır. Bu çalışmada tükenmişlik kavramı ile ilgili çok fazla konuya değinilmiştir. Bu çalışmada sonuçlarından birisi de, tükenmiş durumunun yaşa bağlı bazı etkileri olduğudur. Yaş ilerledikçe tükenmişlik sendromu azalır, bir direnç bir adaptasyon oluşur (121).

Yapılan çalışmalara baktığımızda, spor yapma yaşı arttıkça sporcunun tükenmiş yaşama ihtimalide giderek azalmaktadır. Bu bir tecrübe etkisinin yanında,

yaş ile birlikte bir olgunluk durumundanda kaynaklanmaktadır. Spor yaşı ve tükenmişlik negatif uyum göstermektedir (84). Spor yaşı ve tükenmişlik arasında literatür üzerinde çok fazla hakemli dergide yayımlanan çalışma bulunmamaktadır.

Hipotez 6: Katılımcıların BeklentilerineGöre Tükenmişlik Düzeylerinde Bir Fark Vardır:

Diğer iş kolları arasında ki bağıntıların tümü spor içinde ortak olduğu düşünülebilir. Çünkü profesyonel sporculukta tıpkı diğer iş kolları gibi kişinin mesleğidir.

Katılımcıların ileriye dönük beklentilerine baktığımız da, doğrudan bu parametreyi ölçen literatür üzerinde bir çalışma bulunmamaktadır. Bu noktada yine öncül bir çalışma olarak, çalışmamız dikkat çekmektedir.

Bu kategoride yine literatür üzerinde çalışma alanı fazla olan bir konu olmaması ile örnek çalışma kaynağımız kısıtlıdır.

Cresswell ve Eklund 2005 yılında yayımladıkları ve ragbi oyuncularının motivasyon ve tükenmişlik düzeylerini inceledikleri çalışmalarında, katılımcıları 3 alt başlıkta kolej, amatör ve profesyonel olarak ayırmıştır. Çalışmaya 19-33 yaş aralığında 199 sporcu katılmıştır. Katılımcılara, ‘Sporcu Tükenmişlik Ölçeği’ uygulanmıştır. 3 alt başlıkta ayrılan gruplara baktığımızda katılımcıların, profesyonelleştikçe tükenmiş durumunun yoğunlaştığı görülmektedir. Ancak bu profesyonelleşme arzusunun bir fark yaratmadığı görülmektedir (30).

Hipotez 7: Katılımcıların Spordan Gelir Elde Edip Etmeme Durumlarına Göre Tükenmişlik Düzeylerinde Bir Fark Vardır:

Sporcularda tükenmişliğin bir başka boyutta incelenmesi ise, spordan maddi kazanç sağlayıp sağlamadıklarıdır. Yani kişinin sporu bir profesyonel meslek haline getirerek bundan maddi kazanç durumunda tükenmişliğin nasıl etkilendiğidir. Bu kategoride yine literatür üzerinde çalışma alanı fazla olan bir konu olmaması ile örnek çalışma kaynağımız kısıtlıdır.

Belem ve ark. 2016 yayımladıkları çalışmasında, MMA (karma dövüş sanatları) sporcularının, stres ve stresle başa çıkma yolları incelenmiştir. Çalışmaya 50 Brezilyalı MMA dövüşçüsü katılmış ve stres düzeyleri çeşitli yöntemlerle

ölçülmüştür. Çalışma sonu bulgularından birisine göre, sadece para kazanma spor olan bireylerde stres düzeyinin yükseldiği görülmektedir. Sporcu para kazanmaya başladıkça düzeyi yükselecek ve baskıda aratacaktır. Bu bakımdan ele alındığında para kazanma durumuna göre tükenmişliğin faktörü olabilmektedir (18).

Schmidt'in 1991 yılı itibari ile yayınladığı çalışmasında, sporcuların çeşitli özelliklerine yer verilmiş derleme bir çalışma olduğunu görürüz. Bu çalışmada belirtilen noktalardan birisinin, de gelir olarak para kazanan sporcunun üzerinde ki baskının artması ile strese yenik düşmesidir. Sporcu para kazanmaya başladığı an, hitap ettiği çevre genişler buda onu destekleyen insanlara sunar. Sporcunun üzerinde bu çeşit bir baskı hissetmesi zamanla tükenmişlik sendromu yaşamasına neden olabilir (117).

Cresswel ve ark. Tarafından 2006 yılında yayımlanan, ragbi sporcunun tükenmişlik seviyelerini inceledikleri tanımlayıcı çalışmalarında, para kazanma zorunluluğunun baskıyı arttıran bir parametre olduğunu söyler (31).

Sporcunun bir spor dalını meslek olduğunu düşünürsek, sporcu para kazanmak için spor yapmak zorundadır. Bu bağlamda spordan para kazanmaya başlayan bir sporcuya, yönetici, taraftar gibi unsurlar çeşitli dışa dönük stres yüklerler. Bu da sporcunun para kazanabilmek için her zaman en iyisini yapmasını gerektiren bir anlayışa sürükler. Sürekli olarak bir beklenti baskı insanların verim düzeyini düşürür (51).

Coakley 1992 yılında genç sporcuların tükenmişlik yaşamasının, bireysel mi yoksa sosyal bir problem mi olduğu açıkladığı bir çalışması bulunmaktadır. Çalışma gözlemsel bir yöntem olmamakla birlikte, pek çok çalışmanın derlemesidir. Çalışmada, genç sporcuların para kazanma durumunda üzerinde baskının da artabileceğini söyler. Ayrıca tükenmişliğin sosyal boyutunu ele aldığı bölümde, gelir düzeyi düşük ailelerden gelen genç sporcuların, tükenme durumuna uygun olduğunu gösterir (28).

Hipotez 8: Katılımcıların Kendilerini Tanımlama Şekillerine Göre Tükenmişlik Düzeylerinde Bir Fark Vardır:

Sporcuların, kendi kişilik özellikleri, duyguları, hassasiyetleri gibi özellikleri, gündelik hayatlarında etkili olduğu kadar spor yaşantısında da etkilidir. Duygu

durumları ve motivasyonel yaklaşımlar sportif başarı üzerinde oldukça etkilidir. Aynı şekilde sporcuların çeşitli tükenmiş durumları ile kendilerini karakteristik olarak nasıl tanımladıklarında önemli olarak düşünülmektedir.

Literatür üzerinde ki çalışmaların büyük çoğunlukta sporcuların kendilerini tanımlama ölçütleri, mükemmeliyetçilik kavramı üzerinden ilerlemektedir. Ancak hipotez bazında baktığımızda ölçüğümüzün kullandığı tanımlama ölçütleriyle bakılan çalışma çok az miktardadır. Bu noktada çalışmamızın nadir bulunur bir soru üzerinden tükenmişlik boyutlarına değindiği söylenebilir.

Lucidi ve ark. 2016 yılında, 669 maraton koşucusu üzerinde bir çalışma yapmışlardır. Çalışmaya katılan sporcuların çoğunluğunu erkekler oluştururken çalışma, stres ve motivasyonel durumları arasında ki ilişkiyi incelemek üzerine kurulmuştur. Çalışma bulguları incelendiğinde, müsabaka dönemi yaklaştığında içine kapalı ve kaygılı davranışlar sergileyen sporcuların, daha fazla motivasyon kaybı yaşadığı ve durumun uzun süreli olması halinde tükenmişliğe daha yakın oldukları görülmüştür (85).

Villena ve ark. 2016 yılında genç-adölesan sporcular üzerinde, mükemmeliyetçilik ve öfke durumlarının incelendiği bir çalışma yapmışlardır. Çalışmaya takım sporları ile uğraşan, yaşları 13 – 17 arasında değişen 130 erkek adölesan sporcu katılmıştır. Çalışmaya duygu durumları ve öfke ile ilgili çeşitli anketler ve ölçekler kullanılmıştır. Öfke durumunun çeşitli değişkenler tarafından etkilendiği korelasyon analizleri ile belirlenmiştir. Özellikle, öz saygının ve haksız mükemmeliyetçiliğin yoğun sporcular kendilerini sınırlı olarak tanımlamışlardır (97).

Sporcular üzerinde, hakemli ve saygın dergilerde incelenen, tükenmişliğin kendini tanımlayarak ölçülme parametresi henüz çok fazla araştırılmamıştır. Ancak farklı iş gruplarında, tükenmişlik ve kendini hipotezimiz içinde yer alan parametrelere göre tanımlama noktasında benzer bir kaç çalışma bulunabilmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu çalışmada farklı spor branşları ile uğraşan sporcuların bazı değişkenlere göre tükenmişlik düzeylerinin araştırılması amaçlanmıştır. Çalışmaya 161 erkek ve 61 kadın gönüllü katılmıştır. Tükenmişlik Düzeyleri, Tükenmişlik Ölçeğinin Kısaltılmış Versiyonu ile ölçülmüştür. Katılımcıların yaş profillerine bakıldığında, büyük bir çoğunluğun; 18 ve altı ev 19 – 25 yaş aralığında ki sporculardan oluştuğunu görmekteyiz.

Çalışma sonuçlarında baktığımızda, cinsiyet değişkenine göre tükenmiş durumda istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre kadınlar ($X=2,28\pm 1,05$) erkeklere ($X=1,90\pm,99$) göre daha fazla tükenmişlik halini yaşamaktadır. Bu sonuç kadın ve erkek sporcular arasında ki fizyolojik farklar kadar psikolojik farkları da göz önüne sermektedir. Kadın sporcuların daha fazla tükenmişlik sendromu yaşamaları, kadın sporcuların antrenman ve yüklenme periyotları arasında ki dinlenme sürelerinin faha farklı ayarlanması gerektiğini düşündürebilir.

Tükenmişlik durumunun yaşa göre incelemesine baktığımızda ise, katılımcıların tükenmişlik düzeyleri yaşlarına göre farklılık göstermektedir. Bulgulara göre, 19-25 yaş aralığında ki tükenmişlik seviyesi ($X=2,35\pm 1,13$), 18 ve altı yaş aralığına göre anlamlı derecede yüksek çıkmıştır. Ancak farklı olarak diğer yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Bu durumda yaş parametrelerinin tamamı ele alındığında yaş anlamlı bir farklılık oluşturmazken, yetişkinliğin ilk yıllarında tükenmişliğin daha yoğun yaşandığı söylenebilir.

Branşlara göre analizlere baktığımızda Futbol branşı ile uğraşan sporcuların diğer spor dallarına göre istatistiksel açıdan daha az tükenmişlik gösterdikleri tespit edilmiştir. Bu sonuç oldukça düşündürücüdür. Futbol gibi küresel anlamda dünyanın en popüler ve izleyici ortalamaları en yüksek olan spor branşı ile uğraşan sporcunun, daha az tükenmişlik yaşaması sürpriz olarak görülebilir.

Sporcuların katılma, yani bireysel başarı durumuna bakıldığında ise, katılımcıların tükenmişlik düzeyleri spora katılım düzeylerine göre farklılık

göstermektedir ($F_{(2,219)}=5,750;p<0,05$). Çalışmaya katılan katılımcılardan, kendini profesyonel olarak tanımlayan katılımcıların, diğer düzeyde katılan sporculara göre daha tükenmişlik yaşamaları ilgi çekici bir bulgudur. Sporda başarı durumu yükseldikçe, artan antrenman yükleri ve psikolojik baskılar, en çok milli seviyede yaşanmasını beklerken profesyonel sporcularda görülmüştür.

Yapılan analizlere göre katılımcıların tükenmişlik düzeyleri spor yıllarına göre farklılık göstermektedir ($F_{(3,218)}=9,660;p<0,05$). Yapılan analizlere göre en çok tükenmişlik puanları 8-11 yıl arasında spor yaşı olan sporcularda görülmüştür. Bu bulguya göre branş üzerinde uzmanlık durumunun artması, tükenmişlik durumu azaltıcı bir faktör değildir. Aksine uzmanlık durumu artıkça, profesyonelliğin arttığı düşüncesi, bu bulguyu isabetli bir şekilde yorumlamamıza imkan verir.

Katılımcıların ileride olmak istedikleri sportif seviyelere göre tükenmişlik durumlarına baktığımızda, hiçbir beklentide fark bulunmamıştır. Bu bulguya göre tükenmişlik, sporcunun yaşadığı mesleki yorgunluk, antrenman yükleri ve fizyolojik stresin yarattığı bir kavramdır. İleriye dönük beklentiler sporcunun üzerinde ruhsal ve fizyolojik anlamda bir baskı yaratmamaktadır.

Son olarak sporcuların, spordan para kazanma durumlarına göre tükenmişlikleri incelendiğinde, spordan para kazanan sporcuların, kazanmayan sporculara göre istatistiksel anlamda daha yüksek skorlar elde ettikleri görülmüştür. Bu durum oldukça oldukça beklenen bir gelişmedir. Spordan para kazanma durumu, beraberinde profesyonellik durumunu da arttırmaktadır. Profesyonellik durumunun artmasının tükenmişliği arttığı bulgularımızla desteklenmiştir. Para kazanma durumunun tükenmişliği arttırdığı sonucu oldukça doğal bir sonuçtur. Bir spor dalında para kazanma ve profesyonelliğin artması, sporcu üzerinde ruhsal ve fizyolojik anlamda antrenman stresini arttıracaktır.

6.2. Öneriler

- Örneklem sayısı artırılarak, evren değerlerine daha yakın sonuçlar elde edilebilir.
- Diğer duygu durumunu ölçen ölçeklerinde çalışmaya katılarak çalışma yapılabilir.
- Stres gibi tükenmişlik üzerinde etkili komponentler çalışmaya dahil edilebilir.

- Uzun süreli gözlem yapılarak tükenmişliğin uzun süreli takibi yapılabilir.
- Farklı yaş gruplarındaki sedanter bireyler ile sporcuların tükenmişlik seviyeleri karşılaştırılabilir.
- Olimpik ve elit sporcular ile amatör sporcular karşılaştırılabilir.
- Kronolojik yaş gruplarına göre tükenmişlik düzeyleri araştırılabilir.



KAYNAKÇA

1. Adıgüzel İ. Okul Öncesi Öğretmenlerinin Sınıf Yönetimi Becerileri İle Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişki [Dergi]. - Rize : Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016.
2. Akı C. B Ticari spor işletmelerinde ve belediyeye ait spor tesislerinde çalışan antrenörlerin tükenmişlik durumunun karşılaştırılması (İstanbul'daki fitness işletmeleri ve Spor AŞ örneği) [Dergi]. - [s.l.] : (Doctoral dissertation, Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü), 2014.
3. Akıncı M. Özel Eğitim Kurumlarında (Rehabilitasyon) Ve Devlet Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeyleri [Dergi]. - İstanbul : Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016.
4. Al-Dubai S. A. R., Ganasegeran, K., Perianayagam, W., & Rampal, K. G. Emotional burnout, perceived sources of job stress, professional fulfillment, and engagement among medical residents in Malaysia [Dergi]. - [s.l.] : The Scientific World Journal, 2013. - Cilt 2013.
5. Altay H., & Akgül, V Seyahat Acentaları Çalışanlarının Tükenmişlik Düzeyi: Hatay Örneği/Burnout Level Of Travel Agencies' Employees: Hatay Sample. [Dergi]. - [s.l.] : Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2010. - Cilt 7(14).
6. Appleton P. R., Hall, H. K., & Hill, A. P. Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes [Dergi]. - [s.l.] : Psychology of sport and exercise, 2009. - Cilt 10(4), 457-465.
7. Ardiç K., & Polatci, S Tükenmişlik sendromu akademisyenler üzerinde bir uygulama (GOÜ Örneği) [Dergi]. - [s.l.] : İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 2008. - Cilt 10(2), 1-28.
8. Ardiç K., & Polatci, S. Tükenmişlik sendromu ve madalyonun öbür yüzü: işle bütünleşme [Dergi]. - [s.l.] : Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 2009. - Cilt (32), 21-46.

9. ARI G. S., & Bal, E. Ç Tükenmişlik kavramı: Birey ve örgütler açısından önemi [Dergi]. - [s.l.]: Yönetim ve Ekonomi: Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 2008. - Cilt 15(1), 131-148.
10. Armon G., Shirom, A., Berliner, S., Shapira, I., & Melamed, S. A prospective study of the association between obesity and burnout among apparently healthy men and women [Dergi]. - [s.l.]: Journal of Occupational Health Psychology, 2008. - Cilt 13(1), 43.
11. Avcı A. Şirketlerde Nepotizm Uygulamasının Çalışanların İş Tatmini Ve Tükenmişlik Düzeylerine Etkisi [Dergi]. - İstanbul: Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tez, 2017.
12. Avcı Ü., & Seferoğlu, S. S. Bilgi toplumunda öğretmenin tükenmişliği: Teknoloji kullanımı ve tükenmişliği önlemeye yönelik alınabilecek önlemler [Dergi]. - [s.l.]: Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi, 2011. - Cilt 9, 13-26.
13. Ayvaz U. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi [Dergi]. - İstanbul: Yeditepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi., 2015.
14. Baltaş A., & Baltaş, Z Stres ve Başa Çıkma Yolları [Kitap]. - İstanbul: Remzi Kitabevi, 1993.
15. Baş A. Okul Öncesi Öğretmenlerinin Örgütsel Sosyalleşme İle Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi [Dergi]. - [s.l.]: Kahramanmaraş: Sütçü İmam Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi., 2016.
16. Baydar H. Ö. İlkokul Ve Orta Okulda Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Yaşam Doyumları Ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi [Dergi]. - Ankara: Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tez, 2013.
17. Bayram V Eğitim Çalışanlarının Tükenmişlik ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi [Dergi]. - İstanbul: Beykent Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2016.

18. Belem I., Costa, L. C. A. D., Both, J., Passos, P. C. B., & Vieira, J. L. L. Stress In Mma: Can Coping Strategies Improve The Performance Of Fighters? [Dergi]. - [s.l.] : Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 2016. - Cilt 22(4), 287-290.
19. Berengui Gil R., de Los Fayos Ruiz, E. J. G., Lopez-Gullon, J. M., & Cuevas Caravaca, E. Psychological skills and burnout in sports performance-an analysis of Olympic wrestling [Dergi]. - [s.l.] : Archives of Budo Science of Martial Arts and Extreme Sports, 2015. - Cilt 11, 81-87.
20. Beşiktaş M. Y. Doping Kullanan Erkek Vücut Geliştirme Sporcularının Yarışma Sonrası Tükenmişlik Durumlarının Ölçülmesi [Dergi]. - [s.l.] : Spor Bilimleri Dergisi, 2016. - Cilt 6(3), 13-21.
21. Brenner J. S. Overuse injuries, overtraining, and burnout in child and adolescent athletes [Dergi]. - [s.l.] : Pediatrics, 2007. - Cilt 119(6), 1242-1245.
22. Brewer E. W., & Shapard, L. Employee burnout: A meta-analysis of the relationship between age or years of experience [Dergi]. - [s.l.] : Human resource development review, 2004. - Cilt 3(2), 102-123.
23. Budak G., & Sürgevil, O. Tükenmişlik ve tükenmişliği etkileyen örgütsel faktörlerin analizine ilişkin akademik personel üzerinde bir uygulama [Dergi]. - [s.l.] : Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 2013. - Cilt 20(2).
24. Cappe E., Bolduc, M., Poirier, N., Popa-Roch, M. A., & Boujut, E. Teaching students with Autism Spectrum Disorder across various educational settings: The factors involved in burnout [Dergi]. - [s.l.] : Teaching and Teacher Education, 2017. - Cilt 67, 498-508.
25. Cardinell C. F. Burnout? Mid-life crisis? Let's understand ourselves [Dergi]. - [s.l.] : Contemporary education, 1981. - Cilt 52(2), 103.
26. Carlin M., & de los Fayos, E. J. G. The burnout syndrome: Historical evolution since the employment context to the sports field [Dergi]. - [s.l.] : Anales de Psicología/Annals of Psychology, 2010. - Cilt 26(1), 169-180.

27. Cherniss C Staff burnout: Job stress in the human services (p. 21) [Kitap]. - Beverly Hills : Sage Publications, 1980.
28. Coakley J Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem? [Dergi]. - [s.l.] : Sociology of sport journal, 1992. - Cilt 9(3), 271-285.
29. Côté J. E. A. N., Lidor, R., & Hackfort, D. ISSP position stand: To sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance [Dergi]. - [s.l.] : International Journal of Sport and Exercise Psychology, 2009. - Cilt 7(1), 7-17.
30. Cresswell S. L., & Eklund, R. C Motivation and burnout in professional rugby players [Dergi]. - [s.l.] : Research Quarterly for Exercise and Sport, 2005. - Cilt 76(3), 370-376.
31. Cresswell S. L., & Eklund, R. C The nature of player burnout in rugby: Key characteristics and attributions [Dergi]. - [s.l.] : Journal of Applied Sport Psychology, 2006. - Cilt 18(3), 219-239.
32. Cresswell S. L., & Eklund, R. C. The athlete burnout syndrome: Possible early signs [Dergi]. - [s.l.] : Journal of science and medicine in sport, 2004. - Cilt 7(4), 481-487.
33. Curran T., Appleton, P. R., Hill, A. P., & Hall, H. K The mediating role of psychological need satisfaction in relationships between types of passion for sport and athlete burnout [Dergi]. - [s.l.] : Journal of Sports Sciences, 2013. - Cilt 31(6), 597-606.
34. ÇAVUŞOĞLU G., Ünver, Ş., DOĞAN, E., İSLAMOĞLU, İ., & ÖZDEMİR, S Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Elemanları ile Diğer Fakülte Öğretim Elemanlarının Tükenmişlik Düzeylerinin Karşılaştırılması [Dergi]. - [s.l.] : Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri, 2015. - Cilt 10(1).
35. Çelebi E. Yaşlı Ve Çocuk Grupları İle Çalışan Psikologlarda Mesleki Tükenmişlik, Psikolojik İyi Oluş Ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin İncelenmesi [Dergi]. - İstanbul : Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016.

36. Çil F. Bilgisayar Öğretmenliğinin Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi [Dergi]. - İstanbul : Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, (2016).
37. Çınar Y. Psikolojik Danışmanların Tükenmişlik Düzeyleri Ve Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi. [Dergi]. - Ankara : Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi., 2016.
38. Çolak Y. İlkokul Ve Ortaokullarda Görev Yapan Yönetici Ve Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi [Dergi]. - Gaziantep : Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2017.
39. Dale J., & Weinberg, R. Burnout in sport: A review and critique. [Dergi]. - [s.l.] : Journal of Applied Sport Psychology, 1990. - Cilt 2(1), 67-83.
40. De Francisco C., Arce, C., del Pilar Vilchez, M., & Vales, Á Antecedents and consequences of burnout in athletes: Perceived stress and depression [Dergi]. - [s.l.] : International Journal of Clinical and Health Psychology, 2016. - Cilt 16(3), 239-246..
41. Deran A., & Beller, B. Muhasebe Meslek Mensuplarında Tükenmişlik Sendromu Üzerine Giresun İl Merkezinde Yapılan Bir Araştırma [Dergi]. - [s.l.] : Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 2015. - Cilt (45), 69-93.
42. Dikmetaş E., Top, M., & Ergin, G Asistan hekimlerin tükenmişlik ve mobbing düzeylerinin incelenmesi [Dergi]. - [s.l.] : Türk Psikiyatri Dergisi, 2011. - Cilt 22(3), 137-149.
43. Dinçerol C Tükenmişlik sendromunun mesleki tükenmişlik ve iş tükenmişliği açısından incelenmesi: öğretmenler üzerinde bir uygulama [Dergi]. - Ankara : Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Yüksek Lisans Tezi, 2013.
44. Edelwich J., & Brodsky, A. Burn-out: Stages of disillusionment in the helping professions [Kitap]. - New York : Human Sciences Press, 1980.

45. Eisenberger R., Armeli, S., Rexwinkel, B., Lynch, P. D., & Rhoades, L. Reciprocation of perceived organizational support [Dergi]. - [s.l.] : Journal of applied psychology, 2001. - Cilt 86(1), 42.
46. Emrecan Ü. Tekirdağ İli Üretim Fabrikalarında Görev Yapan Çalışanlardaki Tükenmişlik Düzeyi. [Dergi]. - [s.l.] : Tekirdağ: Namık Kemal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016.
47. Erdoğan Ö. Çalışma Hayatında Tükenmişlik Ve İş Doyumu [Dergi]. - İstanbul : Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Te, 2016.
48. Ergin C. Akademisyenlerde tükenmişlik ve çeşitli stres kaynaklarının incelenmesi [Dergi]. - [s.l.] : Edebiyat Fakültesi Dergisi, 1995. - Cilt 12(1-2).
49. Farber B. A Introduction: Understanding and treating burnout in a changing culture. [Dergi]. - [s.l.] : Journal of Clinical Psychology, 2000. - Cilt 56(5), 589-594.
50. Fender L. K. Athlete burnout: Potential for research and intervention strategies [Dergi]. - [s.l.] : The Sport Psychologist, 1989. - Cilt 3(1), 63-71.
51. Fortier M. S., Vallerand, R. J., Brière, N. M., & Provencher, P. J. Competitive and recreational sport structures and gender: A test of their relationship with sport motivation [Dergi]. - [s.l.] : International journal of sport psychology, 1995.
52. Fortunato V. J., & Harsh, J. Stress and sleep quality: The moderating role of negative affectivity [Dergi]. - [s.l.] : Personality and Individual Differences, 2006. - Cilt 41(5), 825-836.
53. Franke J Stress burnout and addiction [Dergi]. - [s.l.] : Texas medicine, 1999. - Cilt 95(3), 42.
54. Freudenberger H. J Staff burn-out [Dergi] // Journal of social issues. - 1974. - s. 30(1), 159-165.

55. González H., & Valadez, J. Personality and psychological response in athletes. Temporal and adaptive representation of the person-sport process. [Dergi]. - [s.l.] : RETOS-Neuvas Tendencias en Educacion Fisica, Deporte y Recreacion, 2016. - Cilt (30), 211-215.
56. Gould D., Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J. Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment [Dergi]. - [s.l.] : The sport psychologist, 1996. - Cilt 10(4), 322-340.
57. Gustafsson H., Hassmén, P., & Podlog, L. Exploring the relationship between hope and burnout in competitive sport [Dergi]. - [s.l.] : Journal of Sports Sciences, 2010. - Cilt 28(14), 1495-1504.
58. Güllüce A. Ç., & İşcan, Ö. F. Mesleki tükenmişlik ve duygusal zekâ arasındaki ilişki [Dergi]. - [s.l.] : Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İİBF Dergisi, 2010. - Cilt 5(2), 7-29.
59. Güllüoğlu Ö Lise Sonda Okumakta Olan Öğrencilerde Bir İşte Çalışıp Çalışmamanın Tükenmişlik Sendromuna Ve Okul Başarısına Etkisi [Dergi]. - İstanbul : Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, (2015).
60. Gündüz B., Erkan, Z., & Gökçakan, N Polislerde tükenmişlik ve görülen psikolojik belirtiler [Dergi]. - [s.l.] : Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2007. - Cilt 16(2).
61. Hendrix A. E., Acevedo, E. O., & Hebert, E An examination of stress and burnout in certified athletic trainers at Division IA universities [Dergi]. - [s.l.] : Journal of athletic training, 2000. - Cilt 35(2), 139.
62. Hobfoll S. E Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress [Dergi]. - [s.l.] : American psychologist, 1989. - Cilt 44(3), 513.
63. Hodge K., Lonsdale, C., & Ng, J. Y. Burnout in elite rugby: Relationships with basic psychological needs fulfilment [Dergi]. - [s.l.] : Journal of Sports Sciences, 2008. - Cilt 26(8), 835-844.

64. Iacovides A., Fountoulakis, K. N., Kaprinis, S., & Kaprinis, G The relationship between job stress, burnout and clinical depression [Dergi]. - [s.l.] : Journal of affective disorders, 2003. - Cilt 75(3), 209-221.
65. İğneler K. Ö. Müzik Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesi (Gaziantep İli Örneği) [Dergi]. - Gaziantep : Zirve Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2015.
66. İlkım T. Y. Türkiye'deki güreş hakemlerinin iş doyumunu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin çeşitli faktörler açısından incelenmesi [Dergi]. - [s.l.] : (Master's thesis, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü), 2013.
67. Isoard-Gautheu S., Guillet-Descas, E., Gaudreau, P., & Chanal, J Development of burnout perceptions during adolescence among high-level athletes: a developmental and gendered perspective [Dergi]. - [s.l.] : Journal of Sport and Exercise Psychology, 2015. - Cilt 37(4), 436-448.
68. Isoard-Gauthier S., Oger, M., Guillet, E., & Martin-Krumm, C Validation of a French version of the Athlete Burnout Questionnaire [Dergi]. - [s.l.] : European Journal of Psychological Assessment, 2013.
69. J W. Applied Sport Psychology Personal Growth To Peak Performance [Dergi]. - New York: : Ed, McGraw-Hill., 2006.
70. Jose Pulido J., Sanchez-Oliva, D., Leo, F. M., Gonzalez-Ponce, I., & Garcia-Calvo, T.Thwarting Of Need Frustration, Motivation And Burnout In Coaches: Incidence Of Teaching [Dergi]. - [s.l.] : Revista De Psicologia Del Deporte, 2017. - Cilt 26(1), 27-36.
71. Kaçmaz N. Tükenmişlik (burnout) sendromu [Dergi]. - İstanbul : İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi, 2005. - Cilt 68(1).
72. Kang K. D., Hannon, J. C., Harveson, A., Lee, J. W., Nam, J. J., & Han, D. H. Perfectionism and burnout in women professional golfers. [Dergi]. - [s.l.] : The Journal of sports medicine and physical fitness, 2016. - Cilt 56(9), 1077-1085.

73. Karahan Ş., & Balat, G. U Özel eğitim okullarında çalışan eğitimcilerin öz-yeterlik algılarının ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi [Dergi]. - [s.l.] : Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2011. - Cilt 29(29), 1-14.
74. KAYABAŞI Y Bazi Değişkenler Açısından Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri [Dergi]. - [s.l.] : Sosyal Bilimler Dergisi, 2008. - Cilt 20, 191-212.
75. Kilo R. A., & Hassmén, P Burnout and turnover intentions in Australian coaches as related to organisational support and perceived control. [Dergi]. - [s.l.] : International journal of Sports Science & Coaching, 2016. - Cilt 11(2), 151-161.
76. Konter E Spor Psikolojisi El Kitabı [Dergi]. - [s.l.] : Nobel Yayın Dağıtım, 2006.
77. Köse G. Örgütsel Adalet Algısının Tükenmişlik Üzerindeki Etkisini Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma [Dergi]. - Ankara : Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi., 2014.
78. Kroshus E., & DeFreese, J. D thlete Burnout Prevention Strategies Utilized by US Collegiate Soccer Coaches [Dergi]. - [s.l.] : The Sport Psychologist, 2017. - Cilt 1-35.
79. Leiter M. P., & Maslach, C Areas of worklife: A structured approach to organizational predictors of job burnout. In Emotional and physiological processes and positive intervention strategies [Dergi]. - [s.l.] : Emerald Group Publishing Limited, 2003. - Cilt (pp. 91-134).
80. Lemyre P. N., Hall, H. K., & Roberts, G. C. A social cognitive approach to burnout in elite athletes [Dergi]. - [s.l.] : Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 2008. - Cilt 18(2), 221-234.
81. Li C., Wang, C., & Pyun, D. The roles of the talent development environment on athlete burnout: a qualitative study [Dergi]. - [s.l.] : International Journal of Sport Psychology, 2017. - Cilt 48(2), 143-164.

82. Lin B. Y. J., & Lin, C. D. Training demands on clerk burnout: determining whether achievement goal motivation orientations matter [Dergi]. - [s.l.] : BMC medical education, 2016. - Cilt 16(1), 214.
83. Lopes Verardi C. E., Kawano Nagamine, K., Micelli Domingos, N. A., De Marco, A., & De Oliveira Santos Miyazaki, M. C Burnout and pre-competition: A study of its occurrence in Brazilian soccer players [Dergi]. - [s.l.] : Revista de Psicología del deporte, 2015. - Cilt 24(2).
84. Lu F. J., Lee, W. P., Chang, Y. K., Chou, C. C., Hsu, Y. W., Lin, J. H., & Gill, D. L. Interaction of athletes' resilience and coaches' social support on the stress-burnout relationship: A conjunctive moderation perspective [Dergi]. - [s.l.] : Psychology of Sport and Exercise, 2016. - Cilt 22, 202-209.
85. Lucidi F., Pica, G., Mallia, L., Castrucci, E., Manganelli, S., Bélanger, J. J., & Pierro, A. Running away from stress: How regulatory modes prospectively affect athletes' stress through passion [Dergi]. - [s.l.] : Scandinavian journal of medicine & science in sports, 2016. - Cilt 26(6), 703-711.
86. Lundkvist E., Gustafsson, H., Davis, P., & Hassmén, P. Workaholism, Home–Work/Work–Home Interference, and Exhaustion Among Sports Coaches [Dergi]. - [s.l.] : Journal of Clinical Sport Psychology, 2016. - Cilt 10(3), 222-236.
87. Madigan D. J., & Nicholls, A. R. Mental toughness and burnout in junior athletes: A longitudinal investigation [Dergi]. - [s.l.] : Psychology of Sport and Exercise, 2017. - Cilt 32, 138-142.
88. Maslach C Burnout: The cost of caring [Kitap]. - [s.l.] : ISHK, 1982.
89. Maslach C Job burnout: New directions in research and intervention [Dergi]. - [s.l.] : Current directions in psychological science, 2003. - Cilt 12(5), 189-192.
90. Maslach C., & Leiter, M. P The truth about burnout [Dergi]. - 1997.
91. Maslach C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P Job burnout [Dergi]. - [s.l.] : Annual review of psychology, 2001. - Cilt 52(1), 397-422.

92. Meier S. T. (1984). The Construct Validity Of Burnout [Dergi]. - [s.l.] : The Construct Validity Of Burnout. Journal Of Occupational And Organizational Psychology, 57(3), 211-219, 1984. - Cilt 57(3), 211-219.
93. Molinero O., Salguero, A., & Marquez, S Stress and recovery in athletes and their relationship to mood state disturbances and coping strategies [Dergi]. - [s.l.] : Revista de Psicología del Deporte, 2012. - Cilt 21(1), 163-170.
94. Mousa O. Y., Dhamoon, M. S., & Dhamoon, A. S Physicians in the 21st century: between identification with medicine as a calling and self-diagnosing burnout, depression, and anxiety. [Dergi]. - [s.l.] : In Mayo Clinic Proceedings, 2017. - Cilt (Vol. 92, No. 8, pp. 1314-1315).
95. Muchinsky P. M Psychology applied to work: An introduction to industrial and organizational psychology [Dergi]. - [s.l.] : Cengage Learning, 2006.
96. Mumcu L. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin İş Doyumu Ve Tükenmişlik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi [Dergi]. - Trabzon : Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tez, 2014.
97. Munoz Villena A. J., Gonzalez Hernandez, J., & Olmedilla Zafra, A. Perceived Perfectionism and Expression of Anger in Adolescent Male Athletes: Influence on Self-Esteem [Dergi]. - [s.l.] : REVISTA ARGENTINA DE CIENCIAS DEL COMPORTAMIENTO, 2016. - Cilt 8(3), 30-39.
98. Murakami A., Smith, D., Hiraike, H., Okinaga, H., Takemoto, K., Nomura, K., ... & Sasamori, Y Effects of gaps in priorities between ideal and real lives on psychological burnout among academic faculty members at a medical university in Japan: a cross-sectional study [Dergi]. - [s.l.] : Environmental Health and Preventive Medicine, 2017. - Cilt 22(1), 32.
99. Nicholls A. R., Backhouse, S. H., Polman, R. C., & McKenna, J. Stressors and affective states among professional rugby union players [Dergi] //

- Scandinavian journal of medicine & science in sports. - 2009. - s. 19(1), 121-128.
100. Onay M., & Kılıcı, S. İş stresi ve tükenmişlik duygusunun işten ayrılma niyeti üzerine etkileri: Garsonlar ve aşçıbaşılar [Dergi]. - [s.l.] : Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi, 2011. - Cilt 3(2).
101. ÖREN N., & TÜRKOĞLU, H Öğretmen adaylarında tükenmişlik [Dergi]. - [s.l.] : Sosyal Ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi, 2011. - Cilt 1(16).
102. Özdemir S., Yalın, H. İ., & Sezgin, F. Öğretmenlik mesleğine giriş. [Kitap]. - [s.l.] : Nobel, 2003.
103. Pedrosa I., García-Cueto, E., Suarez-Alvarez, J., & Pérez, S. B. Spanish adaptation of a perceived Social Support Scale in sportspeople [Dergi]. - [s.l.] : Psicothema, 2012. - Cilt 24(3), 470-476.
104. Pines A. M. Burnout: An existential perspective [Dergi]. - [s.l.] : Series in applied psychology, Taylor & Francis., 1993.
105. Pires D. A., Debien, P. B., Coimbra, D. R., & Ugrinowitsch, H. Burnout And Coping Among Volleyball Athletes: A Longitudinal Analysis [Dergi]. - [s.l.] : Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 2016. - Cilt 22(4), 277-281.
106. Polatçı S. Tükenmişlik Sendromu Ve Tükenmişlik Sendromuna Etki Eden Faktörler (Gaziosmanpaşa Üniversitesi Akademik Personeli Üzerinde Bir Analiz) [Dergi]. - Tokat : Gaziosman Paşa Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2007.
107. Price M. S., & Weiss, M. R Relationships among coach burnout, coach behaviors, and athletes' psychological responses [Dergi]. - [s.l.] : The Sport Psychologist, 2000. - Cilt 14(4), 391-409.
108. Raedeke T. D. Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. [Dergi]. - [s.l.] : Journal of Sport and Exercise Psychology, 1997. - Cilt 19(4), 396-417.

109. Raedeke T. D., & Smith, A. L. Development and preliminary validation of an athlete burnout measure [Dergi]. - [s.l.] : Journal of sport and exercise psychology, 2001. - Cilt 23.4: 281-306.
110. Ramazanoğlu M. Or İşletmelerinde Çalışan Personelin Tükenmişlik Durumunun İncelenmesi [Dergi]. - [s.l.] : Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2007.
111. Read A. D. When coaches burnout: Understanding the phenomenon from the perspective of high performance coaches [Dergi]. - Ottawa : (Doctoral dissertation, University of Ottawa (Canada)), 2009.
112. Ryu K., Kim, J., Ali, A., Choi, S., Kim, H., & Radlo, S. J. Comparison of Athletes with and without Burnout Using the Stroop Color and Word Test [Dergi]. - [s.l.] : Perceptual and motor skills, 2015. - Cilt 121(2), 413-430.
113. Şanlı, S. Adana İlinde Çalışan Polislerin İş Doyumu Ve Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi [Dergi]. - Adana : Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2006.
114. Sağlam A. S. Ç. Akademik Personelin Sosyo-Demografik Özelliklerinin Tükenmişlik Düzeyleri İle İlişkisi [Dergi]. - [s.l.] : Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2011. - Cilt 8(15).
115. Schaufeli W. B., & Van Dierendonck, D The construct validity of two burnout measures [Dergi]. - [s.l.] : Journal of organizational behavior, 1993. - Cilt 14(7), 631-647.
116. Schellenberg B. J., Gaudreau, P., & Crocker, P. R. Passion and coping: Relationships with changes in burnout and goal attainment in collegiate volleyball players [Dergi]. - [s.l.] : Journal of Sport and Exercise Psychology, 2013. - Cilt 35(3), 270-280.
117. Schmidt G. W., & Stein, G. L Sport commitment: A model integrating enjoyment, dropout, and burnout [Dergi]. - [s.l.] : Journal of sport and exercise psychology, 1991. - Cilt 13(3), 254-265.
118. Silva III J. M An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics [Dergi]. - 1990.

119. Sinha R., & Jastreboff, A. M Stress as a common risk factor for obesity and addiction [Dergi]. - [s.l.] : Biological psychiatry, 2013. - Cilt 73(9), 827-835.
120. Smith A. L., Gustafsson, H., & Hassmén, P Peer motivational climate and burnout perceptions of adolescent athletes [Dergi]. - [s.l.] : Psychology of Sport and Exercise, 2010. - Cilt 11(6), 453-460.
121. Smith R. E Toward a cognitive-affective model of athletic burnout [Dergi]. - [s.l.] : Journal of sport psychology, 1986. - Cilt 8(1), 36-50.
122. Sorkkila M., Aunola, K., & Ryba, T. V. A person-oriented approach to sport and school burnout in adolescent student-athletes: The role of individual and parental expectations [Dergi]. - [s.l.] : Psychology of Sport and Exercise, 2017. - Cilt 28, 58-67.
123. Storlie F. J. Burnout: the elaboration of a concept [Dergi]. - [s.l.] : Burnout: the elaboration of a concept, 1979. - Cilt 79(12), 2108-2111.
124. Şentürk Z. Öğretmen Adaylarının Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. [Dergi]. - Kırşehir : Ahi Evran Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi., 2016.
125. Taylor W. C., King, K. E., Shegog, R., Paxton, R. J., Evans-Hudnall, G. L., Rempel, D. M., ... & Yancey, A. K Booster Breaks in the workplace: participants' perspectives on health-promoting work breaks [Dergi]. - [s.l.] : Health education research, 28(3), 414-425, 2013.
126. Tel M. Bir Spor Dalı Olarak Taekwondo [Dergi] // e-Journal of New World Sciences Academy . - 2008. - s. Volume: 3, Number: 4.
127. Telli E., Ünsar, A. S., & Oğuzhan, A Liderlik davranış tarzlarının çalışanların örgütsel tükenmişlik ve işten ayrılma eğilimleri üzerine etkisi: Konuyla ilgili bir uygulama. EJOVOC [Dergi]. - [s.l.] : Electronic Journal of Vocational Colleges, 2012. - Cilt 2(2).
128. Thoits P. A. Stress and health: Major findings and policy implications [Dergi]. - [s.l.] : Journal of health and social behavior, 2010. - Cilt S41-S53.

129. Torrado J., Arce, C., Vales-Vázquez, Á., Areces, A., Iglesias, G., Valle, I., & Patiño, G Relationship between Leadership among Peers and Burnout in Sports Teams [Dergi]. - [s.l.] : The Spanish Journal of Psychology, 2017. - Cilt 20.
130. Tümkiye S., &Çavuşoğlu, İ Sınıf öğretmenliği son sınıf öğretmen adaylarının tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi [Dergi]. - [s.l.] : Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2010. - Cilt 19(2)..
131. Tümkiye S., Sabahattin, Ç. A. M., & Çavuşoğlu, İ. Tükenmişlik Ölçeği Kısa Versiyonu'nun Türkçe'ye Uyarlama Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması [Dergi] // Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. - 2009. - s. 18(1).
132. Worly B., Verbeck, N., Walker, C., Clinchot, D., Keder, L., & Steinauer, J. Gender Differences in Medical Students' Experience of Burnout, Perceived Stress, and Empathic Concern [Dergi]. - [s.l.] : Obstetrics & Gynecology, 2017. - Cilt 130, 61S.
133. Yağcı C. (2017) Aile Ve Sosyal Politikalar Bakanlığı'na Bağlı Çocuk Refahı Kurumlarında Çalışan Sosyal Hizmet Uzmanlarının İş Yükleri Ve Tükenmişlik Düzeyleri [Dergi]. - [s.l.] : Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2017.
134. Yang D. Survey on Athletes Burnout in Zhejiang [Dergi]. - [s.l.] : In International Conference on Computer and Computer Intelligence (ICCCI 2011), 2012.
135. Yıldırım U. Sınıf Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeyi İle Sınıf Yönetimi Arasındaki İlişki [Dergi]. - [s.l.] : İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016.

EKLER

Ek-1 Veriler

SIRA	CİNSİYET	YAŞ	SPOR DALI	SPOR DÜZEYİ	SPOR YAPMA SÜRESİ	ELDE EDİLEN BAŞARI	ELDE ETMEK İSTENEN	GELİR	KAZANÇ	TANIMLAMA	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10
1	2	2	2	1	3	TÜRKİYE ŞAM GİTMEK	MİLLİ OLMAK	1	2	4	2	7	1	1	1	2	1	2	7	2
2	2	2	2	1	2	AMATÖR 1 LİGE ÇIKMA	PRO.SPORCU OLMAK	1	2	2	3	4	1	1	1	1	1	1	4	1
3	2	2	2	1	1		PRO.SPORCU OLMAK	2		3	2	5	2	1	1	1	1	1	2	1
4	2	2	2	1	1	OKUL ARAS.TUR.ŞAMP	MİLLİ OLMAK	2		2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1
5	2	2	2	1	2		PRO.SPORCU OLMAK	2		2	4	1	1	1	1	2	1	1	5	2
6	2	2	2	1	1	SÜP.AMAT KÜME ŞAM	PRO.SPORCU OLMAK	1	1	2	2	3	1	1	1	2	1	1	2	2
7	2	2	2	1	3	İL ŞAMPİYONLUĞU	MİLLİ OLMAK	2		1	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3
8	2	2	2	1	3	LİG ŞAMPİYONLUĞU	PRO.SPORCU OLMAK	1	3	1	2	7	3	1	1	1	1	1	1	3
9	2	2	2	1	2			2		1	4	2	2	1	1	1	2	4	7	7
10	2	2	2	1	2		MİLLİ OLMAK	2		2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
11	2	2	2	1	3	TÜRKİYE ŞAM GİTMEK	PRO.SPORCU OLMAK	2		1	2	3	1	1	1	2	1	2	1	1
12	2	2	2	1	3	TÜRKİYE 8 LİĞİ	MİLLİ OLMAK	1	2	2	3	5	3	1	1	3	1	1	2	1
13	2	2	6	1	3	GENÇLER TÜR.ŞAMPİ	MİLLİ OLMAK	2	1	3	4	3	4	4	2	5	2	5	2	2
14	1	2	5	1	2			2		3	3	3	3	3	3	3	1	1	5	3
15	1	1	5	1	2	OKUL ARAS.TUR.ŞAMP	MİLLİ OLMAK	2		3	4	4	3	2	2	2	1	1	1	4
16	1	2	5	2	4		PRO.SPORCU OLMAK	1	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
17	1	2	14	1	2	TÜRKİYE 2 LİĞİ		2		3	1	1	1	1	1	6	1	1	7	7
18	1	2	2	1	2	TÜRKİYE 3 LÜĞÜ		2		1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1
19	2	2	21	2	3	TÜRKİYE ŞAMPİYONLU	OLİMPİYATLARDA BŞR	1	2	2	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7
20	2	2	21	3	2	ULUSLAR ARASI 7 LİK		1	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
21	2	2	14	1	2		BERLİN MART İLK 1000	2		3	1	1	1	1	1	1	1	1	6	1
22	2	2	15	2	1			2		2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2
23	2	2	6	1	3		ÇOK ŞAMPİYONLUK	2		4	7	5	6	7	6	7	3	1	2	2
24	2	2	11	1	3	TÜRKİYE 3 LÜĞÜ	PRO.SPORCU OLMAK	2		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
25	1	2	23	1	1		PRO.SPORCU OLMAK	1	3	3	4	6	1	5	1	3	5	5	7	7
26	2	2	6	2	4	TÜRKİYE ŞAMPİYONLU	MİLLİ OLMAK	1	3	1	7	7	5	5	5	5	6	2	6	7
27	1	2	23	1	3	TÜR.ŞAMPİYONASINA	MİLLİ OLMAK	2		2	4	1	2	2	2	2	2	1	1	4
28	2	2	14	3	2	TÜRKİYE 1 LİĞİ		1	2	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1
29	2	2	23	2	2	TÜR.YAPILAN YARŞ.1L	YURT DIŞINDA YRŞMK	1	3	2	5	1	1	1	1	1	1	1	4	1
30	2	2	6	1	3	TÜRKİYE DERECELER	MİLLİ OLMAK	1	3	1	5	5	6	5	6	6	6	5	7	4
31	2	1	23	1	4	ULUSLAR ARS.6 LİK	DÜNYA ŞAMP.OLMAK	2		3	3	7	2	1	1	1	1	1	3	1
32	2	1	19	3	2	EYOWF 2 LİK	DÜNYA-OLİMPİYAT MA	1	1	3	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2
33	2	2	18	3	3	BALKAN ŞAMPİYONLU	AVRUPA ŞAMPİYONLU	1	2	3	2	5	2	1	1	1	1	2	2	2
34	2	1	18	3	3	EYOWF 4 LÜK	OLİMPİYAT ŞAMPİYONL	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1
35	2	1	18	3	2	BALKAN 2.Sİ	OLİMPİYTLARDA YRŞM	2		2	3	3	2	2	2	2	1	1	3	2
36	2	1	18	3	2	TÜRKİYE ŞAMPİYONLU	OLİMPİYTLARDA YRŞM	1	2	2	5	5	2	2	3	2	2	2	3	3
37	2	1	18	3	1	TÜRKİYE 2 LİĞİ	OLİMPİYTLARDA YRŞM	2		3	5	6	3	2	2	2	1	2	2	2
38	2	1	18	3	1		DÜNYA ŞAMP.OLMAK	2		1	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1
39	2	1	18	3	1	TÜRKİYE ŞAMPİYONLU	OLİMPİYTLARDA YRŞM	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
40	2	1	18	3	2	TÜRKİYE ŞAMPİYONLUĞU		1	3	4	3	3	3	1	1	1	1	1	7	3
41	2	1	18	3	2	TÜRKİYE ŞAMPİYONLUĞU		1	3	4	3	3	3	1	1	1	1	1	7	3
42	2	1	18	3	2	TÜRKİYE ŞAMPİYONLU	DÜNYA ŞAMP.OLMAK	2		4	6	1	2	1	1	1	1	1	1	1
43	2	1	18	3	1		DÜNYA ŞAMP.OLMAK	2		1	3	1	2	1	1	2	2	1	1	2
44	2	1	18	3	2	TÜRKİYE ŞAMPİYONLU	OLİMPİYAT ŞAMPİYONL	2		3	3	1	2	1	1	1	1	2	1	1
45	2	1	18	3	2	TÜRKİYE ŞAMPİYONLU	OLİMPİYAT ŞAMPİYONL	2		4	2	6	1	1	1	1	1	1	1	1
46	2	1	18	3	4	TÜRKİYE ŞAMPİYONLU	OLİMPİYAT ŞAMPİYONL	1	2	2	6	5	2	1	7	4	1	2	3	7
47	2	1	18	3	3	TÜRKİYE ŞAMPİYONLU	OLİMPİYAT ŞAMPİYONL	1	3	1	6	2	1	1	2	1	1	2	1	3
48	2	1	18	3	4	ULUSLAR ARS BŞRLA	WORLD CUP TA İLK 30	2		4	7	1	7	7	7	7	1	1	7	7
49	2	1	18	3	2			2		2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1
50	1	1	18	1	1	TÜRKİYE 3 LÜĞÜ	AVRUPA ŞAMPİYONLU	2		3	3	4	2	3	2	2	2	2	3	3
51	1	1	18	3	2	TÜRKİYE 2 LİĞİ	DÜNYA-OLİMPY. YRŞM	1	1	1	5	6	4	4	3	2	1	2	2	2
52	1	1	18	3	2	TÜRKİYE 1 LİĞİ	DÜNYA-OLİMPY. YRŞM	1	2	4	3	5	4	2	2	2	2	3	2	2
53	1	1	18	3	3	TÜRKİYE 3 LÜĞÜ	OLİMPİYTLARDA YRŞM	1	2	2	4	6	3	1	2	4	5	2	7	2
54	1	1	18	3	3	BALKAN ŞAMPİYONLUĞU		1	3	3	6	5	1	2	1	2	7	1	2	3
55	1	1	18	3	1			1	3	1	4	1	2	2	1	1	1	1	1	2
56	1	1	18	3	3	TÜRKİYE 1 LİĞİ	OLİMPYTLRD EN İYİ DR	1	4	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
57	1	1	18	3	2	TÜRKİYE 3 LÜĞÜ	EYOWFDA DRC ALMAK	1	3	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1
58	1	1	18	3	2	TÜRKİYE ŞAMPİYONLU	EYOWFDA DRC ALMAK	1	3	4	2	2	1	1	1	2	2	1	7	2
59	1	1	18	3	1		DÜNYA ŞAMP.KATILMA	1	3	3	2	2	1	1	1	1	3	1	1	1
60	1	1	18	3	2	TÜRKİYE ŞAMPİYONLU	DÜNYA ŞAMP.KATILMA	1	2	3	2	3	2	2	1	4	5	2	7	7
61	1	1	18	3	4	ŞAMPİYONLUKLAR	ULUSLAR ARASI MDLY	1	2	2	4	2	2	1	5	2	2	2	1	2
62	1	1	18	3	4		OLİMPİYTLARDA YRŞM	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2
63	1	1	18	3	3		OLİMPİYTLARDA YRŞM	1	2	2	4	1	1	1	3	7	7	1	1	7
64	1	1	18	3	3	TÜRKİYE ŞAMPİYONLU	OLİMPİYTLARDA YRŞM	1	3	3	7	3	2	2	2	1	1	1	1	1
65	1	1	18	3	2	TÜRKİYE 1. - BALKAN	AVRUPA ŞAMPİYONLU	2		3	3	2	2	2	2	1	1	2	2	3
66	1	1	18	3	2	EYOWF 3 LÜK	DÜNYA-OLİMPY. YRŞM	1	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	1
67	1	2	5	2	4	TÜRKİYE 2 LİĞİ		2		2	5	2	2	5	2	2	4	2	6	5
68	1	2	5	2	4	1.LİGDE OYNAMAK		2		3	5	2	3	5	3	1	3	1	4	6
69	1	1	5	2	2			2		2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
70	1	2	5	2	2	GENÇLER FINAL MSB	MİLLİ OLMAK	2		2	4	3	3	2	2	2	2	2	1	2
71	1	2	5	2	3	MİLLİ TAKIM KAMPLARI	ŞAMPİYON OLMAK	2		3	6	3	4	4	4	6	3	7	6	7
72	1	2	5	2	3			2		2	4	4	3	1	1	3	5	5	1	5
73	1	1	5	2	3	TÜRKİYE ŞAMPİYONLU	MİLLİ OLMAK	2		2	7	4	3	2	2	4	4	1	1	7

146	2	2	16	3	2	GENÇLER ŞAM.	TÜRKİYE ŞAMPİYONL.	2		2	1	2	2	2	3	2	1	1	7	2	
147	1	4	16	3	3	AVRP.ŞAM.3.LÜK TK.	MILLİ TAKIM ANT.OLMK	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
148	1	3	16	3	4		EĞİTİMEN OLMAK	2		3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
149	2	3	16	3	4	AVRUPA 5 LİĞİ		2		4	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	
150	1	1	16	3	2	6.ULS.ARS.ÇO.OYUN.2	DÜNYA ŞAMPİYONASI	2		3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	
151	1	1	16	3	2	ALMANYA TURNUVASI	DÜNYA ŞAMPİYONLĞ.	2		2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
152	2	1	16	3	3		DÜNYA ŞAMPİYONLĞ.	2		3	2	1	3	3	3	3	1	2	4	3	
153	1	2	16	3	2	AVRUPA 3.LÜĞÜ	OLİMP.KATILMAK	2		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
154	2	3	16	2	2		AVRUPA ŞAMPİYONL.	2		4	2	4	6	5	4	4	4	4	1	5	
155	1	2	16	3	2	TÜRKİYE 2 LİĞİ	AVRUPA ŞAMPİYONL.	2		1	4	3	2	1	1	1	2	3	1	1	
156	1	3	16	3	3	TÜRKİYE ŞAMPİYONL.	AVRUPA ŞAMPİYONL.	2		3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
157	2	3	16	3	2	TÜRKİYE 2 LİĞİ	DÜNYA DERECESİ	2		3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
158	2	4	16	3	4	TÜRKİYE 2 LİĞİ	AVRUPA ŞAMPİYONL.	1	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	4	1	
159	2	4	16	2	4	ULUSLAR ARS.2.LİK	OLİMP.KATILMAK	2		3	2	1	2	1	1	2	2	2	7	5	
160	1	2	16	3	2	GENÇL OYUNL.2.LİK	DÜNYA DERECESİ	2		1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	
161	2	1	2	1	1	İL ŞAMPİYONLUĞU	TÜRKİYE ŞAMPİYONL.	2		3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
162	2	1	2	1	2		ŞAMPİYONLUKLAR	2		3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
163	2	1	2	1	2	MILLİ TAKIM SEÇİMLER	PRO.SPORCU OLMAK	2		1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	
164	2	1	2	1	2		MILLİ OLMAK	2		2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
165	2	1	2	1	2		MILLİ OLMAK	2		2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	
166	2	1	2	3	2	İL ŞAMPİYONLUĞU	TÜRKİYE ŞAMPİYONL.	2		2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
167	2	1	2	1	2	İL ŞAMPİYONLUĞU	MILLİ OLMAK	2		2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
168	2	1	2	1	2	TÜRKİYE 5 LİĞİ	MILLİ OLMAK	2		3	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	
169	2	1	2	1	3		MILLİ OLMAK	2		2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
170	2	1	2	1	3	TÜR.ŞAMPİYNS GIT.	MILLİ OLMAK	2		2	3	2	1	1	1	1	1	1	3	4	
171	2	1	2	1	2	TÜRKİYE 5 LİĞİ	MILLİ OLMAK	2		2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
172	2	1	2	1	2			2		2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	
173	2	1	2	1	2	TÜRKİYE 5 LİĞİ	MILLİ OLMAK	2		2	3	1	1	1	1	2	1	3	1	1	
174	2	1	2	1	2	TÜRKİYE 5 LİĞİ	MILLİ OLMAK	2		2	4	6	2	1	1	2	1	1	2	2	
175	2	1	2	1	2	TÜRKİYE 5 LİĞİ	PRO.SPORCU OLMAK	2		2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
176	2	1	2	1	2		PRO.SPORCU OLMAK	2		3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
177	2	1	2	1	1	MİL.TK.ADAY KDR.GİTM	PRO.SPORCU OLMAK	2		2	3	1	1	1	1	1	1	2	2	1	
178	2	1	2	1	2	TÜRKİYE 5 LİĞİ	MILLİ OLMAK	2		2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	
179	2	1	2	1	2	TÜRKİYE 5 LİĞİ	MILLİ OLMAK	2		3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
180	2	1	2	1	1		MILLİ OLMAK	2		3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
181	2	1	2	1	2		PRO.SPORCU OLMAK	2		3	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	
182	2	1	2	1	2	İL.KARM.SEÇİLMEK	ŞAMPİPLİĞİ OYNAMAK	2		3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
183	2	1	2	1	1			2		2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
184	2	1	2	1	1			2		1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	
185	2	1	2	1	2		FB.OYNAMAK	2		3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
186	2	1	2	1	2		PRO.SPORCU OLMAK	2		3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
187	2	1	2	1	2			2		1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	
188	2	1	2	1	2		PRO.SPORCU OLMAK	2		2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	
189	2	1	2	1	2			2		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
190	2	1	2	1	2	AKADEMİ LİGİN.OYNM	MILLİ OLMAK	2		3	3	2	2	1	1	1	1	1	4	2	
191	2	1	2	1	2			2		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
192	2	1	2	1	2		PRO.SPORCU OLMAK	2		1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	
193	2	1	2	1	2		PRO.SPORCU OLMAK	1	4	3	3	1	1	1	1	2	2	1	1	1	
194	2	1	2	1	2		PRO.SPORCU OLMAK	2		1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
195	2	1	2	1	1	AKADEMİ LİGİN.OYNM	PRO.SPORCU OLMAK	2		1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
196	2	1	2	1	2	AKADEMİ LİGİN.OYNM	PRO.SPORCU OLMAK	2		3	2	1	1	1	1	1	1	3	1	2	
197	2	1	2	1	1		MILLİ OLMAK	2		3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
198	2	1	2	1	2	AKADEMİ LİGİN.OYNM	MILLİ OLMAK	2		2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
199	2	1	2	1	2		PRO.SPORCU OLMAK	2		3	2	1	3	1	2	1	4	2	1	2	
200	2	1	2	1	2	8 MAÇTA 30 GOL ATTIM	BÜY.KULÜPTE OYNM	2		2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
201	2	1	2	1	2	LİG 4.LÜĞÜ	PRO.SPORCU OLMAK	2		2	3	2	1	1	1	1	1	6	2	1	
202	2	1	2	1	2	İL.KARM.SEÇİLMEK	PRO.SPORCU OLMAK	2		3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
203	2	1	2	1	1	GOL ATMAK	PRO.SPORCU OLMAK	2		3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	
204	2	1	2	1	2	AKADEMİ LİGİN.OYNM	MILLİ OLMAK	2		1	1	3	1	1	1	2	1	2	1	1	
205	2	1	2	1	2	AKADEMİ LİGİN.OYNM	ŞAMPİYON OLMAK	2		2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
206	2	1	23	3	2	YLIDZ.TÜR.3.LÜĞÜ	AVRUPA ŞAM.KATILMK	2		2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	
207	2	2	23	3	3	BALKAN 3.LÜĞÜ	AVR.DNY.ŞAM.KATILMK	2		1	3	1	5	1	1	1	1	1	2	3	
208	2	2	23	3	3	BYKLER TÜR.3.LÜĞÜ	OLİMP.KATILMAK	2		2	3	2	1	1	2	2	1	1	3	2	
209	2	1	23	3	2	YLIDZ.TÜR.3.LÜĞÜ	AVRUPA ŞAM.KATILMK	2		4	1	1	1	1	1	1	3	2	5	2	
210	2	1	23	3	2	YLIDZ.TÜR.1.LİĞİ	AVR.DNY.ŞAM.KATILMK	2		2	2	4	2	2	2	2	1	1	1	2	
211	2	1	23	3	2	YLDZ.TÜR.1.BLKN.4.LÜĞÜ	GENÇLİK OLM.KATILMK	2		3	5	1	1	1	1	3	1	1	1	1	
212	2	4	23	3	4	ESK DOĞU BLOĞ 2.LİK	OLİMP.KATILMAK	1	4	2	4	4	3	1	1	6	1	1	1	1	
213	2	2	23	3	2	AVRUPA KUPAS 3.LÜĞÜ	OLİMP.KATILMAK	2		1	6	5	6	2	1	3	4	2	4	7	
214	2	2	23	3	2	YLDZ.TÜR.1.BLKN.1.LİĞİ	AVR.DNY.ŞAM.KATILMK	2		1	5	2	1	1	1	2	1	3	2	3	
215	2	2	23	3	3	YLDZ.TÜR.1.GNÇ.TR.3	BALKAN ŞAMPİYONLU	2		1	3	2	2	1	1	1	1	1	3	2	
216	2	2	23	2	2	YLIDZ.TÜR.5.LİĞİ	AVRUPA ŞAMPİYONLU	2		3	4	5	4	1	3	2	1	3	5	3	
217	2	1	23	2	2	YLIDZ.TÜR.3.LÜĞÜ	AVRUPA ŞAMPİYONLU	2		3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
218	1	1	23	2	2	TÜRKİYE ŞAMP.1.LİK	AVRUPA ŞAMPİYONLU	2		2	4	2	1	1	1	3	2	1	1	4	
218	1	1	23	2	2	TÜRKİYE ŞAMP.1.LİĞİ	AVRUPA ŞAMPİYONLU	2		2	4	2	1	1	1	3	2	1	1	4	
219	2	1	23	2	2	MINİKL.TÜR.1.LİĞİ	ULUSLAR ARASI MDLY	2		3	3	3	4	3	2	2	2	2	1	4	
220	2	4	23	1	2	YAŞ GRUPLR.2.LİĞİ	TÜRKİYE ŞAMPİYONL.	2		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
221	2	1	23	2	2	YLIDZ.TÜR.4.LÜĞÜ	ULUSLAR ARASI MDLY	2		4	3	5	2	1	2	3	2	1	2	2	
222	2	1	23	2	2	MINİKL.TÜR.1.LİĞİ	OLİMP.KATILMAK	2		3	3	2	1	1	2	2	1	1	1	2	

Ek-2 Etik Kurul Raporu

Evrak Tarih ve Sayısı: 30/05/2017-E.5074



T. C.
DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



Sayı :77976620-300-
Konu :Etik Kurul Sonucu

Sayın Volkan ÖZCOŞAN
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans

Üniversitemiz Etik Kurul Başkanlığının anket çalışmanız ile ilgili kararı yazımız ekinde sunulmuştur.

Gereğini bilgilerinize rica ederim.

e-imza
Prof. Dr. Muhammet DÖNMEZ
Enstitü Müdürü

EK :
Kurul Kararı

___/___/___ Memur : H.CEYLAN
___/___/___ Enst. Sek. : H.ŞEN

Evrak Doğrulamak için : <https://ebys.dpu.edu.tr/en/Vision/DoGrula/BA4E0LN>

Evllya Çelebi Yerleşkezi Tavşanlı Yolu 10. Km 43100 KÜTAHYA
Telefon: (0 274) 265 20 79-Faks: (0 274) 265 20 95
E-Posta : saglikbilimleri@dpu.edu.tr

Ayrıntılı bilgi için irtibat: H.CEYLAN Memur
Elektronik ağı:sabe.dpu.edu.tr
KEP Adresi: dumlupinaruniversitesi@hs01.kep.tr

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.



T. C.
DÜMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurul Başkanlığı

Toplantı Tarihi: 11.05.2017
Toplantı Sayısı: 2017/04

GÜNDEM 3 : Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'nün 28.04.2017 tarihli ve E-20647 sayılı yazısı gereğince 2017/02 Gündem sayılı toplantıda Yönetim Kurulu kararlarının ayrı ayrı alınması yönünde karar verilmesi ve imza eksikliklerinin giderilmesi üzerine verilen karar gereği kurulumuza gönderilen, Enstitünün Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Volkan ÖZCOŞAN'ın "Farklı Spor Dallarındaki Sporcuların Başarı Durumlarının Tükenmişlik Düzeyine olan Etkisinin araştırılması" konulu anket çalışmasının etik açıdan uygunluğu üzerine görüşme.

KARAR 3 : Yapılan görüşme ve değerlendirme sonucunda;

İlgili anket çalışmasının yapılmasının etik açıdan uygun olduğuna ve başvurunun kabulüne oy birliği ile;


Prof.Dr.F.Göktay EDİZ
Başkan

Evliya Çelebi Yerleşkesi Tavşanlı Yolu 10. Km 43100 KÜTAHYA Ayrıntılı bilgi için irtibat: Havva AGARTAN Bilgisayar İşletmeni
Telefon: (0 274) 265 20 31 Faks: (0 274) 265 20 13 Dahili: 1452

e-posta: yazisleri@dpu.edu.tr Elektronik Ağ: www.dumlupinar.edu.tr

Ek-3 Kurum İzin Yazısı

GENÇLİK HİZMETLERİ VE SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜNE

BALIKESİR

Spor Bilimleri alanında "Farklı Spor Dallarındaki Sporcuların Başarı Durumlarının Tükenmişlik Düzeylerine Olan Etkisinin Araştırılması" konulu akademik çalışmayı yapmaktayım.

Bu kapsamda Balıkesir ili bünyesinde Ek'te sunmuş olduğum anket çalışmasını, Enstitümüz Yönetim Kurulu Onayı ve Üniversitemiz Etik Kurulu Başkanlığı Onayı alındıktan sonra yapmak istiyorum. Tarafıma gerekli iznin verilmesi hususunda gereğinin yapılmasını arz ederim.

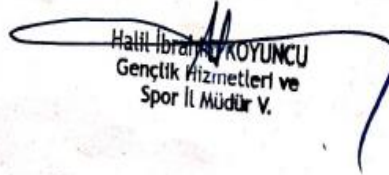
Volkan ÖZCOŞAN
21.04.2017



E K İ :
Anket Örneği

İLETİŞİM :
Telefon : 0544 830 14 25
Mail : vozcosan@gmail.com

Balıkesir Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü bünyesinde anketin uygulanmasında sakınca bulunmamaktadır. Gereklisi izni verilmiştir. 21.04.2017


Halil İbrahim KOYUNCU
Gençlik Hizmetleri ve
Spor İl Müdürü V.

Ek-4 Anket Formu

ANKET FORMU

Sayın katılımcı aşağıda kişisel özellikler ve tükenmişlik ile ilgili sorular bulunmaktadır. Vermiş olduğunuz bilgiler "Farklı Spor Dallarındaki Sporcuların Başarı Durumlarının Tükenmişlik Düzeylerine Olan Etkisinin Araştırılması" konulu araştırmada kullanılacaktır. Lütfen her ifadeyi cevaplayınız. Envanterin doldurulmasında gerekli özeni göstereceğinizi umar, katkılarınız için teşekkür ederim.

Volkan ÖZCOŞAN

Dumlupınar Ün. Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğt.ve Sp. A.B.D., Yüksek Lisans Öğrencisi

KİŞİSEL VE SOSYO-KÜLTÜREL ÖZELLİKLER

- 1- Cinsiyetiniz? Bayan Erkek
- 2- Yaşınız? 18 ve altı 19-25 26-31 32 ve üstü
- 3- Spor dalınız?
 Yürüyüş Futbol Yüzme Masa tenisi Voleybol
 Basketbol Bisiklet Cimnastik Halk oyunları Tenis
 Hentbol Uz.Doğ.spr. Step-Aerobik Atletizm Boks
 Tekvando Vücut geliştirme Kayak Buz pateni Dağcılık
 Güreş Badminton Diğer (yazınız).....
- 4- Sporculuk Düzeyiniz? Amatör Profesyonel Milli düzeyde Diğer (yazınız).....
- 5- Spor yapma süresi? 1-3 yıl 4-7 yıl 8-11 yıl 12 yıldan daha fazla
- 6- Yaptığınız sporda elde etmiş olduğunuz en önemli başarı?
- 7- Sporda elde etmek istediğiniz en önemli başarı sizce nedir?
- 8- Yaptığınız spordan gelir elde ediyor musunuz? Evet Hayır
- 9- Gelir elde ediyorsanız kazancınızı değerlendiriniz? Çok kötü Kötü Orta İyi Çok iyi
10. Günlük hayatta kendinizi nasıl tanımlarsınız? Sessiz, sakin Sosyal ve dışa dönük Hiperaktif (hareketli)
 Sinirli ve çabuk parlayan

TÜKENMİŞLİK ÖLÇEĞİ

	Hiç (1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Dalma (7)
1. Yorgunluk hissediyorum.							
2. İnsanlar tarafından hayal kırıklığına uğratılmış hissediyorum.							
3. Umutsuzluk duyuyorum.							
4. Kapana kısılmış gibi hissediyorum.							
5. Çaresiz hissediyorum.							
6. Üzüntülü/kederli (depresif) hissediyorum.							
7. Fiziksel olarak hastalıklı hissediyorum.							
8. Değersiz ve başansız biri gibi hissediyorum.							
9. Uyumada zorluk çekiyorum.							
10. Bıkkınlık hissediyorum.							

Ek-5 İstatistik Test Sonuçları

```
FREQUENCIES VARIABLES=cinsiyet
/ORDER=ANALYSIS.
```

Frequencies

Notes

Output Created	03-JUL-2017 15:32:41	
Comments		
Input	Data	C:\Users\user144\Downloads\ozi.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	222
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data.
Syntax	FREQUENCIES VARIABLES=cinsiyet /ORDER=ANALYSIS.	
Resources	Processor Time	00:00:00,00
	Elapsed Time	00:00:00,00

Statistics

cinsiyet		
N	Valid	222
	Missing	0

cinsiyet					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kadin	61	27,5	27,5	27,5
	erkek	161	72,5	72,5	100,0
	Total	222	100,0	100,0	

```
FREQUENCIES VARIABLES=yas spordali sporduzeyi sporyapmasuresi eldeedilenbasari
istenenbasari gelir kazanc tanımlama Kategori
/ORDER=ANALYSIS.
```

Frequencies

Notes

Output Created	03-JUL-2017 15:32:56	
Comments		
Input	Data	C:\Users\user144\Downloads\ozi.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	222
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data.
Syntax	<pre>FREQUENCIES VARIABLES=yas spordali sporduzeyi sporyapmasuresi eldeedilenbasari istenenbasari gelir kazanc tanımlama Kategori /ORDER=ANALYSIS.</pre>	
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,01

Statistics

	yas	spordali	sporduzeyi	sporyapmasuresi	eldeedilenbasari	istenenbasari	gelir	kazanc	tanımlama	Kategori
Valid	222	222	222	222	157	186	222	63	222	222
N										
Missing	0	0	0	0	65	36	0	159	0	0

Frequency Table

		yas			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18 ve altı	107	48,2	48,2	48,2
	19-25	102	45,9	45,9	94,1
	36-31	8	3,6	3,6	97,7
	32 ve üstü	5	2,3	2,3	100,0
	Total	222	100,0	100,0	

		spordali			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Futbol	80	36,0	36,0	36,0
	Voleybol	16	7,2	7,2	43,2
	Basketbol	20	9,0	9,0	52,3
	Hentbol	6	2,7	2,7	55,0
	Atletizm	9	4,1	4,1	59,0
	Tekvondo	31	14,0	14,0	73,0
	Kayak	34	15,3	15,3	88,3
	Güreş	9	4,1	4,1	92,3
	Triatlon	17	7,7	7,7	100,0
	Total	222	100,0	100,0	

		sporduzeyi			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Amatör	117	52,7	52,7	52,7
	Profesyonel	42	18,9	18,9	71,6
	Milli Düzeyde	63	28,4	28,4	100,0
	Total	222	100,0	100,0	

		sporyapmasuresi			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-3 yıl	37	16,7	16,7	16,7
	4-7 yıl	95	42,8	42,8	59,5
	8-11 yıl	61	27,5	27,5	86,9
	12 yıldan fazla	29	13,1	13,1	100,0
	Total	222	100,0	100,0	

		eldeedilenbasari			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Amatör Başarılar	27	12,2	17,2	17,2
	Avrupa Düzeyinde	11	5,0	7,0	24,2
	Dünya ve Uluslararası Düzeyde	9	4,1	5,7	29,9
	İl Düzeyinde	29	13,1	18,5	48,4
	Ülke Düzeyinde	81	36,5	51,6	100,0

	Total	157	70,7	100,0
Missing	System	65	29,3	
	Total	222	100,0	

istenenbasari

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	avrupa şampiyonluğu	18	8,1	9,7	9,7
	dünya derecesi	32	14,4	17,2	26,9
	milli olmak	40	18,0	21,5	48,4
Valid	olimpiyatlarda yarışmak	23	10,4	12,4	60,8
	profesyonel olmak	56	25,2	30,1	90,9
	türkiye şampiyonluğu	17	7,7	9,1	100,0
	Total	186	83,8	100,0	
Missing	System	36	16,2		
	Total	222	100,0		

gelir

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	Evet	62	27,9	27,9	27,9
Valid	Hayır	160	72,1	72,1	100,0
	Total	222	100,0	100,0	

tanımlama

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	Sessiz,sakin	50	22,5	22,5	22,5
	Sinirli ve çabuk parlayan	89	40,1	40,1	62,6
Valid	Sosyal ve dışa dönük	62	27,9	27,9	90,5
	Hiperatif	21	9,5	9,5	100,0
	Total	222	100,0	100,0	

Kategori

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
--	--	-----------	---------	---------------	--------------------

	Düşük Derecede	165	74,3	74,3	74,3
	Tükenmişlik Tehlikesi	37	16,7	16,7	91,0
	Tükenmiş	12	5,4	5,4	96,4
Valid	Ciddi Tükenmişlik Düzeyi	6	2,7	2,7	99,1
	Profesyonel Yardıma İhtiyaç	2	,9	,9	100,0
	Total	222	100,0	100,0	

```

ONEWAY Toplam BY yas
  /STATISTICS DESCRIPTIVES
  /MISSING ANALYSIS
  /POSTHOC=TUKEY ALPHA(0.05) .

```

Oneway

Notes

Output Created

03-JUL-2017 18:03:38

Comments

	Data	C:\Users\user144\Downloads\ozi.sav
	Active Dataset	DataSet1
Input	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	222
	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
Missing Value Handling	Cases Used	Statistics for each analysis are based on cases with no missing data for any variable in the analysis.
Syntax		ONEWAY Toplam BY yas /STATISTICS DESCRIPTIVES /MISSING ANALYSIS /POSTHOC=TUKEY ALPHA(0.05).
Resources	Processor Time	00:00:00,00
	Elapsed Time	00:00:00,04

Descriptives

Toplam								
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
18 ve altı	107	1,6972	,79271	,07663	1,5453	1,8491	1,00	5,20
19-25	102	2,3559	1,13936	,11281	2,1321	2,5797	1,00	6,70
36-31	8	1,9625	1,19993	,42424	,9593	2,9657	1,00	3,90
32 ve üstü	5	1,6800	,68702	,30725	,8269	2,5331	1,00	2,50
Total	222	2,0090	1,02662	,06890	1,8732	2,1448	1,00	6,70

ANOVA

Toplam						
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
Between Groups	23,235	3	7,745	8,052	,000	
Within Groups	209,687	218	,962			
Total	232,922	221				

Post Hoc Tests

Multiple Comparisons

Dependent Variable: Toplam

Tukey HSD

(I) yas	(J) yas	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
	19-25	-,65869*	,13572	,000	-1,0101	-,3073
18 ve alti	36-31	-,26530	,35948	,882	-1,1960	,6654
	32 ve ustü	,01720	,44874	1,000	-1,1446	1,1790
	18 ve alti	,65869*	,13572	,000	,3073	1,0101
19-25	36-31	,39338	,36009	,695	-,5389	1,3256
	32 ve ustü	,67588	,44923	,437	-,4871	1,8389
	18 ve alti	,26530	,35948	,882	-,6654	1,1960
36-31	19-25	-,39338	,36009	,695	-1,3256	,5389
	32 ve ustü	,28250	,55911	,958	-1,1650	1,7300
	18 ve alti	-,01720	,44874	1,000	-1,1790	1,1446
32 ve ustü	19-25	-,67588	,44923	,437	-1,8389	,4871
	36-31	-,28250	,55911	,958	-1,7300	1,1650

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Homogeneous Subsets

Toplam

Tukey HSD^{a,b}

yas	N	Subset for alpha = 0.05	
		1	
32 ve ustü	5		1,6800
18 ve alti	107		1,6972
36-31	8		1,9625
19-25	102		2,3559
Sig.			,347

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.
a. Uses Harmonic Mean Sample Size = 11,623.
b. The group sizes are unequal. The harmonic mean of the group sizes is used. Type I error levels are not guaranteed.

```
ONEWAY Toplam BY spordali
  /STATISTICS DESCRIPTIVES
  /MISSING ANALYSIS
  /POSTHOC=TUKEY ALPHA(0.05) .
```

Oneway

Notes

Output Created	03-JUL-2017 18:04:14	
Comments		
Input	Data	C:\Users\user144\Downloads\lozi.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	222
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on cases with no missing data for any variable in the analysis.
Syntax	<pre>ONEWAY Toplam BY spordali /STATISTICS DESCRIPTIVES /MISSING ANALYSIS /POSTHOC=TUKEY ALPHA(0.05).</pre>	
Resources	Processor Time	00:00:00,03
	Elapsed Time	00:00:00,05

Descriptives

Toplam	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
					Futbol	80		
Voleybol	16	2,7313	,97414	,24354	2,2122	3,2503	1,10	5,00
Basketbol	20	2,5850	1,44524	,32316	1,9086	3,2614	1,00	5,50
Hentbol	6	2,1833	1,62162	,66203	,4815	3,8851	1,00	5,30
Atletizm	9	2,0889	,54874	,18291	1,6671	2,5107	1,20	2,90
Teakwondo	31	1,9000	1,03247	,18544	1,5213	2,2787	1,00	4,60

Kayak	34	2,2206	,93380	,16015	1,8948	2,5464	1,00	5,20
Güreş	9	2,5778	1,82605	,60868	1,1742	3,9814	1,10	6,70
Triatlon	17	1,9941	,74622	,18098	1,6104	2,3778	1,00	4,00
Total	222	2,0090	1,02662	,06890	1,8732	2,1448	1,00	6,70

ANOVA

Toplam						
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
Between Groups	34,072	8	4,259	4,562	,000	
Within Groups	198,850	213	,934			
Total	232,922	221				

Post Hoc Tests

Multiple Comparisons

Dependent Variable: Toplam

Tukey HSD

(I) spordali	(J) spordali	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Futbol	Voleybol	-1,14125*	,26461	,001	-1,9705	-,3120
	Basketbol	-,99500*	,24155	,002	-1,7520	-,2380
	Hentbol	-,59333	,40898	,876	-1,8751	,6884
	Atletizm	-,49889	,33970	,869	-1,5635	,5657
	Teakwondo	-,31000	,20441	,847	-,9506	,3306
	Kayak	-,63059*	,19781	,043	-1,2505	-,0107
	Güreş	-,98778	,33970	,093	-2,0524	,0769
	Triatlon	-,40412	,25804	,822	-1,2128	,4046
Voleybol	Futbol	1,14125*	,26461	,001	,3120	1,9705
	Basketbol	,14625	,32408	1,000	-,8694	1,1619
	Hentbol	,54792	,46254	,959	-,9017	1,9975
	Atletizm	,64236	,40259	,806	-,6193	1,9041
	Teakwondo	,83125	,29743	,123	-,1009	1,7634
	Kayak	,51066	,29293	,719	-,4074	1,4287
	Güreş	,15347	,40259	1,000	-1,1082	1,4152
	Triatlon	,73713	,33655	,416	-,3176	1,7919

	Futbol	,99500*	,24155	,002	,2380	1,7520
	Voleybol	-,14625	,32408	1,000	-1,1619	,8694
	Hentbol	,40167	,44975	,993	-1,0078	1,8112
Basketbol	Atletizm	,49611	,38782	,936	-,7193	1,7115
	Teakwondo	,68500	,27712	,252	-,1835	1,5535
	Kayak	,36441	,27228	,919	-,4889	1,2177
	Güreş	,00722	,38782	1,000	-1,2082	1,2227
	Triatlon	,59088	,31874	,646	-,4080	1,5898
	Futbol	,59333	,40898	,876	-,6884	1,8751
	Voleybol	-,54792	,46254	,959	-1,9975	,9017
	Basketbol	-,40167	,44975	,993	-1,8112	1,0078
Hentbol	Atletizm	,09444	,50924	1,000	-1,5015	1,6904
	Teakwondo	,28333	,43094	,999	-1,0672	1,6339
	Kayak	-,03725	,42785	1,000	-1,3781	1,3036
	Güreş	-,39444	,50924	,997	-1,9904	1,2015
	Triatlon	,18922	,45881	1,000	-1,2487	1,6271
	Futbol	,49889	,33970	,869	-,5657	1,5635
	Voleybol	-,64236	,40259	,806	-1,9041	,6193
	Basketbol	-,49611	,38782	,936	-1,7115	,7193
Atletizm	Hentbol	-,09444	,50924	1,000	-1,6904	1,5015
	Teakwondo	,18889	,36585	1,000	-,9577	1,3355
	Kayak	-,13170	,36220	1,000	-1,2668	1,0034
	Güreş	-,48889	,45548	,977	-1,9163	,9386
	Triatlon	,09477	,39830	1,000	-1,1535	1,3430
	Futbol	,31000	,20441	,847	-,3306	,9506
	Voleybol	-,83125	,29743	,123	-1,7634	,1009
	Basketbol	-,68500	,27712	,252	-1,5535	,1835
Teakwondo	Hentbol	-,28333	,43094	,999	-1,6339	1,0672
	Atletizm	-,18889	,36585	1,000	-1,3355	,9577
	Kayak	-,32059	,23994	,919	-1,0726	,4314
	Güreş	-,67778	,36585	,647	-1,8243	,4688
	Triatlon	-,09412	,29160	1,000	-1,0080	,8198
	Futbol	,63059*	,19781	,043	,0107	1,2505
	Voleybol	-,51066	,29293	,719	-1,4287	,4074
Kayak	Basketbol	-,36441	,27228	,919	-1,2177	,4889
	Hentbol	,03725	,42785	1,000	-1,3036	1,3781
	Atletizm	,13170	,36220	1,000	-1,0034	1,2668

	Teakwondo	,32059	,23994	,919	-,4314	1,0726
	Güreş	-,35719	,36220	,987	-,14923	,7779
	Triatlon	,22647	,28701	,997	-,6730	1,1259
	Futbol	,98778	,33970	,093	-,0769	2,0524
	Voleybol	-,15347	,40259	1,000	-,14152	1,1082
	Basketbol	-,00722	,38782	1,000	-,12227	1,2082
Güreş	Hentbol	,39444	,50924	,997	-,12015	1,9904
	Atletizm	,48889	,45548	,977	-,9386	1,9163
	Teakwondo	,67778	,36585	,647	-,4688	1,8243
	Kayak	,35719	,36220	,987	-,7779	1,4923
	Triatlon	,58366	,39830	,870	-,6646	1,8319
	Futbol	,40412	,25804	,822	-,4046	1,2128
	Voleybol	-,73713	,33655	,416	-,17919	,3176
	Basketbol	-,59088	,31874	,646	-,15898	,4080
Triatlon	Hentbol	-,18922	,45881	1,000	-,16271	1,2487
	Atletizm	-,09477	,39830	1,000	-,13430	1,1535
	Teakwondo	,09412	,29160	1,000	-,8198	1,0080
	Kayak	-,22647	,28701	,997	-,11259	,6730
	Güreş	-,58366	,39830	,870	-,18319	,6646

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Homogeneous Subsets

		Toplam	
Tukey HSD ^{a,b}			
spordali	N	Subset for alpha = 0.05	
		1	2
Futbol	80	1,5900	
Teakwondo	31	1,9000	1,9000
Triatlon	17	1,9941	1,9941
Atletizm	9	2,0889	2,0889
Hentbol	6	2,1833	2,1833
Kayak	34	2,2206	2,2206
Güreş	9	2,5778	2,5778
Basketbol	20	2,5850	2,5850
Voleybol	16		2,7313
Sig.		,139	,352

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

a. Uses Harmonic Mean Sample Size = 14,187.

b. The group sizes are unequal. The harmonic mean of the group sizes is used.

Type I error levels are not guaranteed.

```

ONEWAY Toplam BY sporduzeyi
  /STATISTICS DESCRIPTIVES
  /MISSING ANALYSIS
  /POSTHOC= TUKEY ALPHA(0.05) .

```

Oneway**Notes**

Output Created	03-JUL-2017 18:04:39	
Comments		
Input	Data	C:\Users\user144\Downloads\lozi.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	222
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on cases with no missing data for any variable in the analysis.
Syntax	<pre> ONEWAY Toplam BY sporduzeyi /STATISTICS DESCRIPTIVES /MISSING ANALYSIS /POSTHOC=DUKEY ALPHA(0.05). </pre>	
Resources	Processor Time	00:00:00,03
	Elapsed Time	00:00:00,03

Descriptives

Toplam	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
					Amatör	117		
Profesyonel	42	2,4690	1,25163	,19313	2,0790	2,8591	1,00	6,70
Milli Düzeyde	63	1,9841	,92059	,11598	1,7523	2,2160	1,00	5,20
Total	222	2,0090	1,02662	,06890	1,8732	2,1448	1,00	6,70

ANOVA

Toplam					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	11,622	2	5,811	5,750	,004
Within Groups	221,300	219	1,011		
Total	232,922	221			

Post Hoc Tests

Multiple Comparisons

Dependent Variable: Toplam

Tukey HSD

(I) sporduzeyi	(J) sporduzeyi	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Amatör	Profesyonel	-,61178*	,18082	,002	-1,0385	-,1851
	Milli Düzeyde	-,12686	,15709	,699	-,4976	,2438
Profesyonel	Amatör	,61178*	,18082	,002	,1851	1,0385
	Milli Düzeyde	,48492*	,20025	,043	,0124	,9575
Milli Düzeyde	Amatör	,12686	,15709	,699	-,2438	,4976
	Profesyonel	-,48492*	,20025	,043	-,9575	-,0124

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Homogeneous Subsets

Toplam

Tukey HSD^{a,b}

sporduzeyi	N	Subset for alpha = 0.05	
		1	2
Amatör	117	1,8573	
Milli Düzeyde	63	1,9841	
Profesyonel	42		2,4690
Sig.		,761	1,000

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

a. Uses Harmonic Mean Sample Size = 62,203.

b. The group sizes are unequal. The harmonic mean of the group sizes is used. Type I error levels are not guaranteed.

```

ONEWAY Toplam BY sporyapmasuresi
  /STATISTICS DESCRIPTIVES
  /MISSING ANALYSIS
  /POSTHOC=TUKEY ALPHA(0.05) .

```

Oneway

Notes

Output Created	03-JUL-2017 18:04:47	
Comments		
Input	Data	C:\Users\user144\Downloads\ozi.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	222
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on cases with no missing data for any variable in the analysis.
Syntax	ONEWAY Toplam BY sporyapmasuresi /STATISTICS DESCRIPTIVES /MISSING ANALYSIS /POSTHOC=TUKEY ALPHA(0.05).	
Resources	Processor Time	00:00:00,03
	Elapsed Time	00:00:00,03

Descriptives

Toplam	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
					1-3 yıl	37		
4-7 yıl	95	1,6779	,71044	,07289	1,5332	1,8226	1,00	4,00
8-11 yıl	61	2,4770	1,23036	,15753	2,1619	2,7922	1,00	6,70
12 yıldan fazla	29	2,3103	1,20307	,22341	1,8527	2,7680	1,00	5,50

Total	222	2,0090	1,02662	,06890	1,8732	2,1448	1,00	6,70
-------	-----	--------	---------	--------	--------	--------	------	------

ANOVA

Toplam						
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
Between Groups	27,331	3	9,110	9,660	,000	
Within Groups	205,591	218	,943			
Total	232,922	221				

Post Hoc Tests

Multiple Comparisons

Dependent Variable: Toplam

Tukey HSD

(I) sporyapmasuresi	(J) sporyapmasuresi	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
	4-7 yıl	,17346	,18819	,793	-,3138	,6607
1-3 yıl	8-11 yıl	-,62570*	,20236	,012	-1,1496	-,1018
	12 yıldan fazla	-,45899	,24085	,229	-1,0825	,1646
	1-3 yıl	-,17346	,18819	,793	-,6607	,3138
4-7 yıl	8-11 yıl	-,79915*	,15933	,000	-1,2117	-,3866
	12 yıldan fazla	-,63245*	,20603	,013	-1,1658	-,0991
	1-3 yıl	,62570*	,20236	,012	,1018	1,1496
8-11 yıl	4-7 yıl	,79915*	,15933	,000	,3866	1,2117
	12 yıldan fazla	,16670	,21904	,872	-,4004	,7338
	1-3 yıl	,45899	,24085	,229	-,1646	1,0825
12 yıldan fazla	4-7 yıl	,63245*	,20603	,013	,0991	1,1658
	8-11 yıl	-,16670	,21904	,872	-,7338	,4004

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Homogeneous Subsets

Tukey HSD ^{a,b}	N	Toplam		
		Subset for alpha = 0,05		
		1	2	3
sporyapmasuresi				
4-7 yıl	95	1,6779		
1-3 yıl	37	1,8514	1,8514	
12 yıldan fazla	29		2,3103	2,3103
8-11 yıl	61			2,4770
Sig.		,831	,114	,847

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

a. Uses Harmonic Mean Sample Size = 45,234.

b. The group sizes are unequal. The harmonic mean of the group sizes is used. Type I error levels are not guaranteed.

```

SORT CASES BY istenenbasari (A).
ONEWAY Toplam BY istenenbasari
  /STATISTICS DESCRIPTIVES
  /MISSING ANALYSIS
  /POSTHOC=TUKEY ALPHA(0.05).

```

Oneway

Notes

Output Created		03-JUL-2017 18:06:33
Comments		
	Data	C:\Users\user144\Downloads\lozi.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
Input	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	222
	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
Missing Value Handling	Cases Used	Statistics for each analysis are based on cases with no missing data for any variable in the analysis.
Syntax		ONEWAY Toplam BY istenenbasari /STATISTICS DESCRIPTIVES /MISSING ANALYSIS /POSTHOC=TUKEY ALPHA(0.05).
	Processor Time	00:00:00,03
Resources	Elapsed Time	00:00:00,03

Descriptives

Toplam								
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
avrupa şampiyonluğu	18	2,0556	1,05453	,24855	1,5312	2,5800	1,00	4,60
dünya derecesi	32	1,9438	,80440	,14220	1,6537	2,2338	1,00	4,60
milli olmak	40	1,9800	1,08444	,17146	1,6332	2,3268	1,00	5,50
olimpiyatlarda yarışmak	23	2,4826	1,35702	,28296	1,8958	3,0694	1,00	6,70
profesyonel olmak	56	1,8518	,98793	,13202	1,5872	2,1164	1,00	5,30
türkiye şampiyonluğu	17	1,7824	1,05785	,25657	1,2385	2,3262	1,00	5,20
Yok	36	2,1250	,89263	,14877	1,8230	2,4270	1,00	3,80
Total	222	2,0090	1,02662	,06890	1,8732	2,1448	1,00	6,70

ANOVA

Toplam					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	8,110	6	1,352	1,293	,262
Within Groups	224,812	215	1,046		
Total	232,922	221			

Post Hoc Tests

Multiple Comparisons

Dependent Variable: Toplam

Tukey HSD

(I) istenenbasari	(J) istenenbasari	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
	dünya derecesi	,11181	,30128	1,000	-,7849	1,0085
	milli olmak	,07556	,29023	1,000	-,7883	,9394
avrupa şampiyonluğu	olimpiyatlarda yarışmak	-,42705	,32180	,839	-1,3849	,5308
	profesyonel olmak	,20377	,27706	,990	-,6209	1,0284
	türkiye şampiyonluğu	,27320	,34583	,986	-,7562	1,3026
	Yok	-,06944	,29519	1,000	-,9481	,8092
dünya derecesi	avrupa şampiyonluğu	-,11181	,30128	1,000	-1,0085	,7849

	milli olmak	-,03625	,24252	1,000	-,7581	,6856
	olimpiyatlarda yarışmak	-,53886	,27953	,464	-1,3709	,2932
	profesyonel olmak	,09196	,22660	1,000	-,5825	,7664
	türkiye şampiyonluğu	,16140	,30689	,998	-,7521	1,0749
	Yok	-,18125	,24844	,991	-,9207	,5582
	avrupa şampiyonluğu	-,07556	,29023	1,000	-,9394	,7883
	dünya derecesi	,03625	,24252	1,000	-,6856	,7581
milli olmak	olimpiyatlarda yarışmak	-,50261	,26759	,497	-1,2991	,2939
	profesyonel olmak	,12821	,21169	,997	-,5019	,7583
	türkiye şampiyonluğu	,19765	,29606	,994	-,6836	1,0788
	Yok	-,14500	,23492	,996	-,8442	,5542
	avrupa şampiyonluğu	,42705	,32180	,839	-,5308	1,3849
	dünya derecesi	,53886	,27953	,464	-,2932	1,3709
olimpiyatlarda yarışmak	milli olmak	,50261	,26759	,497	-,2939	1,2991
	profesyonel olmak	,63082	,25325	,168	-,1230	1,3846
	türkiye şampiyonluğu	,70026	,32706	,333	-,2732	1,6738
	Yok	,35761	,27296	,847	-,4549	1,1701
	avrupa şampiyonluğu	-,20377	,27706	,990	-1,0284	,6209
	dünya derecesi	-,09196	,22660	1,000	-,7664	,5825
profesyonel olmak	milli olmak	-,12821	,21169	,997	-,7583	,5019
	olimpiyatlarda yarışmak	-,63082	,25325	,168	-1,3846	,1230
	türkiye şampiyonluğu	,06943	,28316	1,000	-,7734	,9123
	Yok	-,27321	,21844	,873	-,9234	,3770
	avrupa şampiyonluğu	-,27320	,34583	,986	-1,3026	,7562
	dünya derecesi	-,16140	,30689	,998	-1,0749	,7521
türkiye şampiyonluğu	milli olmak	-,19765	,29606	,994	-1,0788	,6836
	olimpiyatlarda yarışmak	-,70026	,32706	,333	-1,6738	,2732
	profesyonel olmak	-,06943	,28316	1,000	-,9123	,7734
	Yok	-,34265	,30092	,915	-1,2383	,5530
	avrupa şampiyonluğu	,06944	,29519	1,000	-,8092	,9481
	dünya derecesi	,18125	,24844	,991	-,5582	,9207
Yok	milli olmak	,14500	,23492	,996	-,5542	,8442
	olimpiyatlarda yarışmak	-,35761	,27296	,847	-1,1701	,4549
	profesyonel olmak	,27321	,21844	,873	-,3770	,9234
	türkiye şampiyonluğu	,34265	,30092	,915	-,5530	1,2383

Homogeneous Subsets

Toplam

Tukey HSD^{a,b}

istenenbasari	N	Subset for alpha = 0.05	
		1	
türkiye şampiyonluğu	17		1,7824
profesyonel olmak	56		1,8518
dünya derecesi	32		1,9438
milli olmak	40		1,9800
avrupa şampiyonluğu	18		2,0556
Yok	36		2,1250
olimpiyatlarda yarışmak	23		2,4826
Sig.			,160

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

a. Uses Harmonic Mean Sample Size = 26,950.

b. The group sizes are unequal. The harmonic mean of the group sizes is used.

Type I error levels are not guaranteed.

```
T-TEST GROUPS=cinsiyet(1 2)
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=Toplam
/CRITERIA=CI(.95).
```

T-Test

Notes

Output Created		03-JUL-2017 18:07:12
Comments		
Input	Data	C:\Users\user144\Downloads\ozi.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.
Syntax		T-TEST GROUPS=cinsiyet(1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=Toplam /CRITERIA=CI(.95).
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,01

Group Statistics

	cinsiyet	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Toplam	kadın	61	2,2836	1,05849	,13553
	erkek	161	1,9050	,99799	,07865

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper	
Toplam	Equal variances assumed	1,860	,174	2,482	220	,014	,37864	,15258	,07793	,67934
	Equal variances not assumed			2,416	102,848	,017	,37864	,15669	,06786	,68941

```
T-TEST GROUPS=gelir(1 2)
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=Toplam
/CRITERIA=CI(.95).
```

T-Test

Notes

Output Created		03-JUL-2017 18:07:51
Comments		
Input	Data	C:\Users\user144\Downloads\ozi.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	222
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.
Syntax		T-TEST GROUPS=gelir(1 2) /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=Toplam /CRITERIA=CI(.95).
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,02

Group Statistics

	gelir	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Toplam	Evet	62	2,3113	1,13918	,14468
	Hayır	160	1,8919	,95792	,07573

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower		Upper
Topla m	Equal variances assumed	,887	,347	2,772	220	,006	,41942	,15131	,12122	,71761
	Equal variances not assumed			2,568	96,235	,012	,41942	,16330	,09528	,74355