



AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

**FUTBOLCULARDA SPORCU TATMİNİ VE ZİHİNSEL
DAYANIKLILIĞIN TÜKENMİŞLİK ÜZERİNE ETKİSİ**

DOKTORA TEZİ

ÖZGÜR AKTAŞ

PROF. DR. HÜSEYİN ÜNLÜ

AKSARAY-2024

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

**FUTBOLCULARDA SPORCU TATMİNİ VE ZİHİNSEL
DAYANIKLILIĞIN TÜKENMİŞLİK ÜZERİNE ETKİSİ**

DOKTORA TEZİ

ÖZGÜR AKTAŞ

DANIŞMAN : PROF. DR. HÜSEYİN ÜNLÜ
JÜRİ ÜYESİ : DOÇ. DR. ÇALIK VELİ KOÇAK
JÜRİ ÜYESİ : DOÇ. DR. SERKAN PANCAR
JÜRİ ÜYESİ : PROF. DR. HAKKI ULUCAN
JÜRİ ÜYESİ : PROF. DR. ZİYA BAHADIR

AKSARAY-2024

TELİF HAKLARI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 24 (yirmi dört) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Özgür
Soyadı : AKTAŞ
Bölümü : Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı
İmza :
Teslim Tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı : Futbolcularda Sporcu Tatmini ve Zihinsel Dayanıklılığın
Tükenmişlik Üzerine Etkisi

İngilizce Adı : The Effect of Athlete Satisfaction and Mental Toughness on
Burnout in Football Players

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Özgür AKTAŞ

İmza:

T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
JÜRİ ONAY SAYFASI

Özgür AKTAŞ tarafından hazırlanan “Futbolcularda Sporcu Tatmini ve Zihinsel Dayanıklılığın Tükenmişlik Üzerine Etkisi” başlıklı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı’nda Doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof. Dr. Hüseyin ÜNLÜ

İmza

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Aksaray Üniversitesi

.....

Üye: Doç. Dr. Çalık Veli KOÇAK

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Aksaray Üniversitesi

.....

Üye: Doç. Dr. Serkan PANCAR

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Aksaray Üniversitesi

.....

Üye: Prof. Dr. Hakkı ULUCAN

Spor Yönetimi Anabilim Dalı, Erciyes Üniversitesi

.....

Üye: Prof. Dr. Ziya BAHADIR

Rekreasyon Anabilim Dalı, Erciyes Üniversitesi

.....

Tez Savunma Tarihi:/...../.....

Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun tarih ve sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

Prof. Dr. Aybala ÇAYIR

İmza

TEŞEKKÜR SAYFASI

Bu çalışmanın yürütülmesinde, kıymetli bilgilerini benimle paylaşan, her zaman değerli zamanını ayırıp faydalı olabilmek için büyük bir sabır ve ilgiyle yardımcı olan doktora eğitimimde desteğini her fırsatta hissettiğim, kıymetli danışman hocam Prof. Dr. Hüseyin ÜNLÜ'ye,

Bu çalışmanın yürütülmesi sürecinde bilgi ve tecrübelerini aktaran, Tez İzleme Komitesi üyeleri Doç. Dr. Çalık Veli KOÇAK ve Doç. Dr. Serkan PANCAR hocalarıma,

Çalışmamın özellikle veri toplama aşamasında çok yardımcı olan Ahmet AĞLAMAZ'a

Desteğini bir gün olsun esirgemeyen annem, babam ve kardeşlerime,

Son olarak her koşulda yanımda olan ve destekleyen yoldaşım, eşim Şehyanur AKTAŞ'a ve ailemizin yeni üyesi canımın içi oğlum Uraz Giray AKTAŞ'a

Teşekkür ediyor, şükranlarımı sunuyorum.

ÖZET

Sporcu tatmini ve zihinsel dayanıklılığın sporcu tükenmişliği üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla gerçekleştirilen araştırmaya, profesyonel futbol takımlarının akademilerinde oynayan 191 futbolcu katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; Kişisel Bilgi Formu, Sporcu Tatmin Ölçeği, Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve Sporcu Tükenmişlik Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edildikten sonra ikili grup karşılaştırmaları için bağımsız örneklem t testi, değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak için Pearson korelasyon testi ve sporcu tatmini ile zihinsel dayanıklılığın sporcu tükenmişliği üzerindeki yordayıcılığını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda antrenman saatlerinden memnuniyet ve antrenman ekipmanlarından memnuniyet değişkenleri ile sporcu tatmini alt boyutları olan antrenör tatmini, bireysel tatmin, takım tatmini ve sporcu tükenmişliği alt boyutu olan duyarsızlaşma arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Yine beslenme memnuniyeti ile sporcu tatmini alt boyutlarından olan antrenör tatmini, bireysel tatmin, takım tatmini, zihinsel dayanıklılık alt boyutları olan devamlılık, kontrol ve sporcu tükenmişliği alt boyutu olan azalan başarı hissi arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Sporcu tatmini ve zihinsel dayanıklılık ile sporcu tükenmişliği arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Sporcu tatminin, sporcu tükenmişliğinin azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma alt boyutları üzerinde önemli ve anlamlı bir yordayıcı olduğu belirlenmiştir. Bunun yanında zihinsel dayanıklılığın güven ve kontrol alt boyutlarının sporcu tükenmişliğinin azalan başarı hissi üzerinde önemli ve anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Sonuç olarak sporcu tatmini ve zihinsel dayanıklılığın sporcu tükenmişliği üzerinde etkili olduğu, subjektif antrenman memnuniyeti ile ilgili değişkenlerin de sporcular için önemli olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Futbolcu, Sporcu Tatmini, Sporcu Tükenmişliği, Zihinsel Dayanıklılık

Bilim Kodu:130105

Sayfa Adedi: 93

Yazar: Özgür AKTAŞ

Danışman: Prof. Dr. Hüseyin ÜNLÜ

ABSTRACT

This A total of 191 football players playing in the academies of professional football teams participated in this study, which was conducted to examine the effects of athlete satisfaction and mental toughness on athlete burnout. Personal Information Form, Athlete Satisfaction Scale, Mental Toughness Scale and Athlete Burnout Scale were used as data collection tools. Pearson correlation test was used to reveal the relationship between the variables; and multiple linear regression analysis was used to determine the prediction of athlete satisfaction and mental toughness on athlete burnout. According to the results of the analyses, a statistically significant difference was found between the variables of satisfaction with training hours and satisfaction with training equipment and Athlete Satisfaction sub-dimensions of coach satisfaction, individual satisfaction, team satisfaction and Athlete Burnout sub-dimension of devaluation. In addition, a significant difference was found between nutritional satisfaction and Athlete Satisfaction sub-dimensions of coach satisfaction, individual satisfaction, team satisfaction, Mental Toughness sub-dimensions of constancy, control and Athlete Burnout sub-dimension of reduced sense of accomplishment. Moderately significant negative correlations were found between athlete satisfaction, mental toughness and athlete burnout. Athlete satisfaction was found to be an important and significant predictor of Athlete Burnout sub-dimensions of reduced sense of accomplishment and devaluation. In addition, Mental Toughness sub-dimensions of confidence and control were found to be important and significant predictors of Athlete Burnout sub-dimension of reduced sense of accomplishment. As a result, it was concluded that athlete satisfaction and mental toughness were effective on athlete burnout, and variables related to subjective training satisfaction were also crucial for athletes.

Keywords: Footballer, Athlete Satisfaction, Mental Toughness, Athlete Burnout.

Science Code:130105

Number of Pages: 93

Author: Özgür AKTAŞ

Supervisor: Prof. Dr. Hüseyin ÜNLÜ

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKLARI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
TEŞEKKÜR SAYFASI	iv
ÖZET	v
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ	x
SİMGELER VE KISALTMALAR	xi
GİRİŞ	1
Problem Cümlesi	3
Alt Problemler	3
Araştırmanın Amacı	4
Araştırmanın Önemi	4
Araştırmanın Varsayımları	5
Araştırmanın Sınırlılıkları	6
Tanımlar	6
BİRİNCİ BÖLÜM	7
ALAN YAZIN TARAMASI.....	7
1.1. Sporcu Tatmini	7
1.1.1. Antrenör Tatmini	9
1.1.2. Takımdan ve Takımdaki Rolden Duyulan Tatmin	9
1.1.3. Bireysel Performanstan Duyulan Tatmin	10
1.2. Zihinsel Dayanıklılık.....	10
1.2.1. Sporda Zihinsel Dayanıklılığın Önemi	12
1.2.2. Zihinsel Dayanıklılığın Fiziksel ve Psikolojik Etkileri	13
1.2.3. Zihinsel Dayanıklılığın Geliştirilmesi	14
1.3. Sporcu Tükenmişliği	15
1.3.1. Genç Sporcularda Tükenmişliğe Neden Olan Faktörler.....	16
1.3.2. Sporcu Tükenmişliğinin Sonuçları	17
1.3.3. Genç Sporcular Arasında Tükenmişliğin Yaygınlığı	17

1.3.4. Sporcu Tükenmişliğini Önleme.....	18
1.3.5. Sporcu Tükenmişlik Modelleri.....	19
1.3.5.1. Bilişsel Duygusal Stres Modeli.....	19
1.3.5.2. Olumsuz Antrenman Stres Yanıt Modeli.....	20
1.3.5.3. Tek Boyutlu Kimlik Gelişimi ve Dış Kontrol Modeli.....	21
1.3.5.4. Bağlılık ve Tuzak Kuramı.....	21
1.3.5.5. Bütünleşik Model.....	22
1.4. İlgili Araştırmalar.....	23
İKİNCİ BÖLÜM.....	28
MATERYAL ve METOT.....	28
2.1. Araştırma Modeli	28
2.2. Katılımcılar.....	28
2.3. Veri Toplama Araçları	29
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu:	29
2.3.2. Sporcu Tatmin Ölçeği:	29
2.3.3. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri:	30
2.3.4. Sporcu Tükenmişlik Ölçeği:	30
2.4. Verilerin Analizi.....	30
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	33
BULGULAR.....	33
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	42
TARTIŞMA.....	42
SONUÇ.....	50
Öneriler.....	50
KAYNAKÇA.....	52
EKLER.....	75

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 2.2. 1. Katılımcıların Bağımsız Değişkenlere Göre Dağılımı	28
Tablo 2.4. 1. Verilerin Normallik Analizi.....	32
Tablo 3. 2. Futbolcuların Bağımsız Değişken Aritmetik Ortalamaları.....	33
Tablo 3. 3. Antrenman Saatlerinden Memnuniyet Değişkenine Göre Sporcu Tatmini Zihinsel Dayanıklılık ve Sporcu Tükenmişliği Alt Boyutlarının t Testi Sonuçları	33
Tablo 3. 4. Antrenman Ekipmanlarından Memnuniyet Değişkenine Göre Sporcu Tatmini Zihinsel Dayanıklılık ve Sporcu Tükenmişliği Alt Boyutlarının t Testi Sonuçları	35
Tablo 3. 5. Kendi Ekipmanlarından Memnuniyet Değişkenine Göre Sporcu Tatmini Zihinsel Dayanıklılık ve Sporcu Tükenmişliği Alt Boyutlarının t Testi Sonuçları	36
Tablo 3. 6. Beslenme Memnuniyeti Değişkenine Göre Sporcu Tatmini Zihinsel Dayanıklılık ve Sporcu Tükenmişliği Alt Boyutlarının t Testi Sonuçları	37
Tablo 3. 7. Değişkenler Arası Korelasyon Testi.....	38
Tablo 3. 8. Sporcu Tatmininin Duygusal ve Fiziksel Tükenmeyi Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi.....	39
Tablo 3. 9. Sporcu Tatmininin Azalan Başarı Hissini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi.....	39
Tablo 3. 10. Sporcu Tatminin Duyarsızlaşmayı Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi..	39
Tablo 3. 11. Zihinsel Dayanıklılığın Duygusal ve Fiziksel Tükenmeyi Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi.....	40
Tablo 3. 12. Zihinsel Dayanıklılığın Azalan Başarı Hissini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi.....	41
Tablo 3. 13. Zihinsel Dayanıklılığın Duyarsızlaşmayı Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi.....	41

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Sporcu Tükenmişliği Boyutları, Tanımları ve Belirtileri	15
Şekil 2. Bütünleşik Model.....	23
Şekil 3. Etki Modeli	31



SİMGELER VE KISALTMALAR

ABH:	Azalan Başarı Hissi
AT:	Antrenör Tatmini
BT:	Bireysel Tatmin
DEV:	Devamlılık
DFT:	Duygusal ve Fiziksel Tükenme
DUY:	Duyarsızlaşma
f:	Frekans
GÜV:	Güven
KON:	Kontrol
n:	Veri Sayısı
p:	Anlamlılık Değeri
SS:	Standart Sapma
ST:	Sporcu Tatmini
STÜK:	Sporcu Tükenmişliği
t:	t Değeri
TT:	Takım Tatmini
$\bar{X}$:	Aritmetik Ortamalama
ZD:	Zihinsel Dayanıklılık

GİRİŞ

Futbol kulüpleri hem maddi hem de manevi kazançlardan dolayı medya ile sponsorların ilgisini çekmek zorundadırlar (Gül ve Onay, 2021). Bunu gerçekleştirebilmeleri ise müsabakalardan galip ayrılarak başarıya ulaşmalarına bağlıdır. Kulüplerin başarıya ulaşmaları içinse takımlarını yetenekli oyunculardan kurmaları gerekmekte olup bu sebeple oldukça zahmetli olsa da potansiyel yetenekli genç oyuncular keşfetme, özenle yetiştirme ve onlara takımlarda yer vermeleri önem arz etmektedir (Florin & Ionel, 2023). Bunun bilincinde olan kulüpler profesyonel takımda yer almaları amacıyla genç, yetenekli futbolcuları keşfetmek ve performanslarını geliştirmek için akademi ortamı hazırlarlar (Gangsø vd., 2021). Artık genç oyuncular iyi bir şekilde yetiştirilerek üst takımlara çıkarmanın yanı sıra başarıya ulaşmak için doğru uygulamaların neler olduğu ve maddi manevi sebeplerden dolayı futbolcular yetiştirip bir değer yaratma güdüsü içerisinde olan futbol kulüpleri için de yetiştirme süreci ve akademi ortamının önemli olduğu bilinmektedir (Onağ ve Çevik, 2019). Araştırmacılar genç sporcuları genel olarak teknik, taktik, fiziksel olarak hazırlamanın yanı sıra sosyal ve psikolojik (duygusal) olarak da hazırlayacak ortamların kaliteli fırsatlar sunabileceğini ve böyle bir ortamın sporcunun potansiyelinin ortaya çıkmasına ve üst takımlarda başarıyla mücadele etmesine yardımcı olabileceğini ifade etmişlerdir (Saward vd., 2019). Nitekim müsabakalar esnasında fiziksel özelliklerin (dayanıklılık, çabukluk, kuvvet) yanı sıra zihinsel özelliklerin de (taktik, oyun becerisi) oldukça etkili olduğu bilinmektedir. Antrenörler sporculara küçük yaşlarda yaptığı spora özgü temel becerileri kazandırma kaygısı güderken artık yarışmacı konumuna geldiğinde genel olarak kondisyonun iyi olması beklenir. Bu sebeple sporcu hem takımla hem de bireysel kondisyon çalışmaları yapar. Fakat sporcuların ve sporun içerisinde yer alan diğer grupların genel olarak ilgilenmediği bir diğer önemli nokta ise fiziksel boyut ile zihinsel boyut arasında oldukça güçlü göz ardı edilemeyecek bir ilişki olduğudur (Ekmekçi, 2017, s. 2-3). Zihinsel hazırlık bireysel sporlarda olduğu gibi takım sporları için de oldukça önemlidir. Nitekim takım başarısını takım uyumu, takım motivasyonu, teknik, taktik ve kondisyon gibi özelliklere ek olarak kişisel özellikler de belirler. Sporcuların kişisel özellikleri arasında ise kendine güven, sporcu tatmini, istek, cesaret sayılabilir (Biçer, 2017,

s. 20). Bakıldığında bu özelliklerin zihinsel özellikler kategorisi içinde yer aldığı ifade edilebilir.

Sporcunun istenen performansa ulaşabilmesi adına psikolojik süreçlerin en az fiziksel süreçler kadar önemli olduğu gerçeği fark edildikten sonra egzersiz ve spor psikolojisi alanındaki çalışmaların yoğunluğu ve sayısı arttırılmıştır (Yeltepe Ercan, 2013, s. 7). Fakat buna rağmen çoğu insan bu alanın sadece elit düzeydeki sporcuları kapsayacağını düşünmüş ve bugün spor katılımcılarının büyük bir çoğunluğunun gençlerden meydana geldiğini göz ardı etmişlerdir (Weinberg & Gould, 2019, s. 530). Eğer kulüpler genç sporcuların sportif tatminini ve performansını istedik seviyeye getirmek isterlerse akademi ortamlarını ve onların psikolojilerini anlamak ve gerekli müdahaleleri zamanında yapmak adına gayret sarf etmeleri gerekmektedir. Çünkü Çevik ve Onağ (2019)'a göre spor ve sporda gelişim konusu bir süreçtir ve sporun en temel amaçları arasında yer alan başarının yakalanması içinse akademi ortamlarından itibaren elit sporcu olma potansiyeli içerisinde yer alan genç sporcuların doğru yetiştirilmesi oldukça önemlidir.

Akademideki sporcular hedef alınarak yapılan araştırmaların büyük bir çoğunluğu dışsal faktör olarak belirlenen değişkenlerin performansı nasıl etkilediği üzerine odaklanmıştır (Stambulova, 2009; Stambulova & Alfermann, 2009). İşin bir başka boyutu olan psikolojik yönler hedef alınarak yapılan çalışmalar da bulunmakta olup oyuncuların gelişiminde etkili olan faktörler sıralanmıştır. Bu faktörlerden bazıları ise farkındalık, zihinsel dayanıklılık, profesyonel tutum, antrenör ilişkileri ve rekabet gücüdür (Mills vd., 2012; Gledhill vd., 2017). Ülkemizde de profesyonel düzeydeki futbol takımlarının akademileri üzerine araştırmalar bulunmaktadır. Bu araştırmalardan bazıları takımların oyuncu yetiştirme konusundaki verimliliklerini ve karşılaşılan problemleri incelerken (Aslan vd., 2015; Onağ ve Çevik, 2019; Çokpartal ve Yenel, 2021) bazı araştırmalar performans çıktıları ve yetenek kriterlerinin neler olduğu üzerine odaklanmıştır (Dinçer vd., 2017; Gürkan ve Müniroğlu, 2001). Yönetimsel yapısını ve diğer ülkelerle kıyaslamalarının yapıldığı araştırmalar da bulunsun da (Akkoyun, 2014; Sunay ve Kaya, 2018) psikolojik yönleri hedef alarak yapılan araştırmaların (Doğan vd., 2004; Turan vd., 2020) sayısının oldukça az olduğu söylenebilir.

Sporcu tükenmişliği, sporcunun fiziksel ve duygusal anlamda tükenme belirtileri göstermesi, sportif başarının azalması ve artık sporun değersiz bir hal alması gibi durumlarla karakterize edilmiş psikolojik bir sendromdur (Raedeke, 1997; Raedeke & Smith, 2001). Bu olumsuz durumla karşılaşmamak adına sporcuların bir sezon içerisinde genel olarak sportif anlamda

tatmin olmasının yanı sıra sezon boyunca karşılaşılan saha içi ve saha dışı sorun ve yoğun stres kaynaklarıyla etkili biçimde başa çıkarak tükenmişliği önleyebilecekleri varsayıldığından zihinsel olarak da dayanıklı olması gerektiği düşünülmektedir. Nitekim kulüpleri yönetenler ve antrenörler hem kişisel anlamda belirledikleri hedeflerini gerçekleştirmek hem de kulübün belirlediği hedeflere varmak adına sporcuların performanslarını arttırmak için onların sportif ihtiyaçlarını tatmin ederek motivasyonlarını arttırırlar çünkü düşük motivasyonun başarısızlıkla sonuçlanacağını bilincindedirler (Özmutlu, 2011). Düşük bir başarı algısı ise sporcunun tükenmişlik yaşamasına sebep olacağı söylenebilir. Yine optimum performans ve rekabetçi spor için gerekli olan yoğun antrenman, sporcuları tükenmişliğin olumsuz sonuçlarına karşı duyarlı hale getirebilir. (Goodger vd., 2007). Bu sebeple bu tip durumlarla başa çıkması için sporcunun zihinsel anlamda güçlü olması gerekmektedir. Nitekim sporcunun zihinsel olarak güçlü olmasını sağlayacak birçok özelliği zihinsel dayanıklılık kavramı bünyesinde barındırmaktadır (Gucciardi vd., 2008).

Yukarıdaki bilgilerden hareketle profesyonel futbol kulüplerinin akademilerinde oynayan futbolcuların sporcu tatmini, zihinsel dayanıklılık ve sporcu tükenmişliği düzeylerini belirlemenin yanı sıra spor ortamında istenmeyen ve oldukça önemli psikolojik bir faktör olan sporcu tükenmişliği ile ilişkili olduğu düşünülen değişkenlerin incelenmesi gerekliliğinin önemli olduğu düşünüldüğünden mevcut araştırma tasarlanmıştır.

Problem Cümlesi

Araştırma örneklemindeki futbolcuların sporcu tatmini ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin sporcu tükenmişliğine etkisi nasıldır?

Alt Problemler

Araştırma örneklemindeki futbolcularda;

- 1-) Sporcu tatmini, zihinsel dayanıklılık ve sporcu tükenmişliği arasındaki ilişki nasıldır?
- 2-) Sporcu tatmini, zihinsel dayanıklılık ve sporcu tükenmişlik düzeyi nasıldır?
- 3-) Antrenman saatlerinden memnuniyet değişkeni açısından sporcu tatmini, zihinsel dayanıklılık ve sporcu tükenmişliği düzeyleri nasıldır?

4-) Antrenman ekipmanlarından memnuniyet değişkeni açısından sporcu tatmini, zihinsel dayanıklılık ve sporcu tükenmişliği düzeyleri nasıldır?

5-) Kendi ekipmanlarından memnuniyet değişkeni açısından sporcu tatmini, zihinsel dayanıklılık ve sporcu tükenmişliği düzeyleri nasıldır?

6-) Beslenme memnuniyeti değişkeni açısından sporcu tatmini, zihinsel dayanıklılık ve sporcu tükenmişliği düzeyleri nasıldır?

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, profesyonel takımların akademilerinde oynayan futbolcularda sporcu tatmini, zihinsel dayanıklılık ve sporcu tükenmişliği arasındaki ilişki hakkında kapsamlı bilgi ve bulgulara ulaşmak ve sporcu tatmini ve zihinsel dayanıklılığın sporcu tükenmişliğinin önemli bir yordayıcısı olup olmadığını tespit etmektir. Ayrıca futbolcuların sporcu tatmini, zihinsel dayanıklılık ve tükenmişlik düzeylerini belirlemenin yanı sıra sporcu tatmini, zihinsel dayanıklılık ve sporcu tükenmişliği ile antrenman saatinden memnuniyet, antrenman ekipmanlarından memnuniyet, kendi ekipmanlarından memnuniyet, antrenman öncesi ve sonrası beslenmeden memnuniyet gibi değişkenler arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit etmektir.

Araştırmanın Önemi

Çeşitli araştırmalara göre şartların ve yeteneklerin birbirine denk olduğu müsabakalarda psikoloji başlığı altında yer alan dayanıklılık, biliş ve kişilik gibi faktörlerin sonuç üzerinde %50'den fazla etkisi olabileceği ifade edilmiştir (Weinberg & Gould, 2019). Bu sebeple sporcuların değerlendirmesi yapılırken psikolojik durumların bir kriter haline getirilmesi ve izlenmesi önemli bir hale gelmiştir (Chang vd., 2012; Lou vd., 2014). Bu psikolojik faktörlerden birisi de sporcu tükenmişliğidir. Bakıldığında tükenmişliğin performansta düşüşe (Ahola vd., 2005) ciddi sayılabilecek fiziksel ve zihinsel sağlık problemlerine (Weinberg & Gould, 2014) sebep olmasının yanı sıra olumsuz semptomlarının uzun süre hissedildiği gözlemlendiğinden (Toppinen-Tanner vd., 2002) önemli bir psikolojik faktör olduğu düşünülmektedir. Nitekim rekabetçi spor ortamı, yoğun antrenmanlar ve optimum performans kaygısı sporcuların tükenmişliğe duyarlı hale gelmesine bunun sonucunda performanslarının düşmesi hatta sporu bırakma gibi ciddi sorunlarla karşılaşılmasına yol

açabileceği ifade edilmiştir (Goodger, vd., 2007). Sonuç olarak tükenmişliğin olumsuz sonuçlarından korunmaya yardımcı olabilecek kişisel faktörlerin neler olabileceği ve atletik deneyimin farklı bileşenlerinin sporcu tükenmişliği ile nasıl bir etkileşim içerisinde olduğu merak konusu olmuştur. Mevcut araştırma kapsamında sporcu tükenmişliğinin olumsuz sonuçlarından korunmayı sağlayabilecek ve ilişkisi olduğu düşünülen iki değişken belirlenmiştir. Bunlardan biri zihinsel dayanıklılıktır. Nitekim Kurtulget ve diğerleri (2018) zihinsel dayanıklılığı sporcuların stres düzeylerini dengelemelerine yardımcı olan psikolojik bir yapı olarak ifade ederken Horsburgh ve diğerleri (2009) stresli bir olay karşısında duygusal istikrarı korumayla ilişkilendirmişlerdir. Bu tanımlara bakıldığında zihinsel dayanıklılığın stres seviyesi yüksek sayılabilecek olayları daha düşük stres yoğunluğuyla atlattırma ve olay üzerinde kontrolü kaybetmemeye imkân sağladığı düşünülmektedir (Kaiseler vd., 2009). Fakat özellikle Türkiye popülasyonunda bu iddiayı destekleyen çalışma sayısı oldukça azdır.

Zihinsel dayanıklılığa ek olarak diğer bir değişken ise sporcu tatminidir. Çünkü Gerber ve diğerleri (2015) tükenmişliği açıklamada ve önlemede zihinsel dayanıklılığın tek başına yeterli olmadığını ifade etmişlerdir. Ayrıca yüksek bir tatmin duygusunun performansa olumlu yansıması beklenirken düşük bir tatmin duygusunun ise performansa olumsuz yansiyarak sporcunun tükenmişlik yaşamasına sebep olabileceği düşünülmekte olup literatürde bu savı destekleyen araştırmalar bulunmaktadır (Altahayneh, 2003; Monfared vd., 2021).

Yukarıdaki bilgilerden hareketle sporcu tatmini ve zihinsel dayanıklılığın sporcu tükenmişliği ile ilişkisi olup olmadığı merak edilmiştir. Bu sebeple sporcu tatmini, zihinsel dayanıklılık ve tükenmişlik arasındaki ilişkileri ortaya çıkarmanın önemli olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın Varsayımları

- 1-) Araştırmada futbolcuların sportif tatmin, zihinsel dayanıklılık ve sportif tükenmişlik düzeylerini belirlemek amacıyla kullanılan ölçme araçlarının geçerli ve güvenilir olduğu,
- 2-) Ölçeklerin yeterli ve istenilen özellikleri ölçme niteliklere sahip olduğu,
- 3-) Ölçeklerdeki ifadelerin futbolcular tarafından doğru anlaşıldığı,
- 4-) Verilen ölçeklerin futbolcular tarafından objektif bir şekilde doldurulduğu,

- 5-) Ölçeklerin doldurulması aşamasında tüm kriterlerin bütün futbolcular için eşit olduğu,
- 6-) Araştırma için seçilen örneklemin, evreni temsil etme gücüne sahip olduğu,
- 7-) Araştırmada etik kurallara uygun hareket edildiği varsayılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

- 1-) Araştırma için kullanılan veriler 2021-2022 sezonu ile,
- 2-) Araştırma Türkiye Futbol Federasyonu faaliyet programında yer alan U-19 Gelişim Ligi'nde mücadele eden takımların 191 lisanslı futbolcusu ile,
- 3-) Verileri toplamak adına futbolcular tarafından doldurulan ölçeklerden elde edilen veriler ile,
- 4-) Araştırmada kullanılmak üzere toplanan verilerin geçerlik süresi, ölçeklerin uygulandığı tarihler ile,
- 5-) Araştırma konu ile ilgili mevcut literatür taranarak ulaşılan akademik bilgiler ile,
- 6-) Araştırma konu açısından futbolcuların sportif tatmin, zihinsel dayanıklılık ve sportif tükenmişlik düzeylerinin ölçülmesi ile sınırlandırılmıştır.

Tanımlar

Sporcu Tatmini: Sporcuların kendi performansları ve takımın performansı ile ilgili olarak ifade edilen tatmin derecesi olup, performansın beklenen seviyelere ulaştığı veya ulaşmadığı durumunu ifade eder (Chelladurai, 1984).

Zihinsel Dayanıklılık: Kişinin zorluklarla başa çıkma ve kendi belirlediği hedeflere ulaşma yeteneğini tanımlayan psikolojik bir kavramdır (Clough vd., 2002).

Sporcu Tükenmişliği: Fiziksel ve duygusal bitkinlik, spora verilen değer ve atletik başarılarında azalma hissi olarak tanımlanmıştır (Readeke, 1997).

Akademi Futbolcuları: Profesyonel futbol liglerinde bulunan takımların genç oyuncularını yetiştirmek adına kendi bünyelerinde yaş kategorilerine göre kurdukları takımlarda oynayan futbolculardır.

BİRİNCİ BÖLÜM

ALAN YAZIN TARAMASI

1.1. Sporcu Tatmini

Tatmin, kişinin verilen görevde harcayacağı eforu, örgüt içerisinde yer edinip edinmeyeceği ve yine örgüt içerisindeki genel mutluluğu etkilediği bilindiğinden örgütsel literatürde daima popüler bir inceleme konusu olmuştur (Riener & Chelladurai, 1998). Her ne kadar takım sporlarında takım uyumu, takım dinamiği, birlikte hareket etme gibi örgütsel faktörler ön planda olsa da takımı oluşturan sporcuların bireysel özellikleri de es geçilemeyecek kadar önemlidir. Bu bireysel özelliklerden birisi de sporcunun tatminidir (Karreman vd., 2009). Chelladurai & Riener'e (1997) göre sporcu tatmini genel anlamda sporcunun kendi belirlediği standartlara ulaşip ulaşmadığına yönelik verdiği tepkilerin bütünüdür ifade etmektedir. Özel tanımı ise yine Chelladurai & Riener (1997) tarafından yapılmıştır. Bakıldığında sporcu tatminini "spor deneyimiyle ilişkili yapıların, süreçlerin ve sonuçların karmaşık bir değerlendirmesinden kaynaklanan olumlu bir duygusal durum" olarak tanımlamışlardır. Bu tanımı üç faktöre göre şekillendirdiler. Bunlardan ilki neyin istendiği ve ne kadarının karşılandığıyla ilgiliydi ikincisi bu tanımın çok boyutlu olmasıydı çünkü bu tanım yargı, süreç ve sonuçtan kaynaklanabilirdi. Son olarak üçüncüsü ise ikinci faktörde belirlenen üç boyutun toplamı sporcunun tatmin düzeyini vermemekteydi çünkü sporcu sürecin faydalarını sonucun faydalarından daha değerli görebilir bu sayede sonuçtan ziyade süreçten tatmin algılayabilirdi. Bu tanım ve tanımı şekillendiren faktörler üzerinden yola çıkan Bezair (2020) ise sporcu tatminini, sporcunun spor ortamında yaşadığı deneyimi algılama şekli olarak ifade etmektedir. Bu iki tanımın sporcunun tatmin konusunda farklı bakış açılarına sahip olması hususunda ortak noktada birleştiği görülmektedir. Objektif olarak değerlendirme kriterleri genel geçer olsa da sübjektif algılanan deneyimler ve olaylara karşı verilen tepkiler farklılık gösterebilir (Bezair, 2020). Örgütsel açıdan başarılı olmuş ekiplere bakıldığında muhakkak ekibi oluşturan kişilerin ihtiyaçlarının karşılandığı görülmüştür ve bunun spor ortamında da aynı olması beklenir. Kişisel anlamda görüş farklılıkları olsa da sporcular takımı oluşturan en önemli unsurlardır ve sporcu tatmini hem

teorik hem de pratikte oldukça önemlidir (Rierner & Chelladurai, 1998). Yine sporcunun ihtiyaçlarının karşılanmadığı, isteklerinin önemsenmediğı, düşüncelerinin dikkate alınmadığı ortamda genel olarak memnuniyetsizlik yaşanacak ve sporcu spor ortamından tatmin olmayacaktır. Fakat unutulmamalıdır ki yöneticiler takımın veya ekibin başarıya ulaşmasını istiyorlarsa sporcuların gerek çalışma ortamından ve ekip arkadaşlarıyla olan ilişkisinden gerekse görevlerinden memnun veya tatmin olmaları gerekmektedir (Zid vd., 2017). Aksi takdirde sporcuların çalışma ve performanslarını geliştirme eğilimleri oldukça düşük olacak hatta antrenmanlardan uzaklaşma, pes etme ve tükenmişlik yaşama durumları ortaya çıkacaktır (Fraser vd., 2008; Zid vd., 2017). Sporcu tatminini etkileyen 5 tema vardır. Bunlardan birincisi liderlik, ikincisi kişisel performans, üçüncüsü takım performansı, dördüncüsü takıma sağlanan genel destek ve son olarak beşincisi ise sporcunun takıma yaptığı bireysel anlamdaki katkılar ve takım için gösterdiği özveridir (Rierner & Chelladurai, 1998). Turner'a (2018) göre ise bu faktörler antrenör, oyuncunun takımdaki rolü, takımın genel performansı ve takım ortamıdır. Bu faktörler sporcunun tatminini etkileyen ana faktörler olarak belirlenmiştir.

Sporcu tatmini kavramının ortaya çıkmasına sebep olan kuramların başında Chelladurai tarafından geliştirilen Çok Boyutlu Liderlik Modeli ile Carron tarafından ortaya atılan Sporda Uyum Çalışması Çerçevesidir. Bu kuramların her ikisinde de sporcu tatmini bir sonuç değişkeni olarak verilmiş olup araştırmacılar tarafından oldukça önemli bir kavram olarak ifade edilmiştir (Hirsch, 2019). Chelladurai & Rierner (1997, s. 135) bu kavramın kuramsal yapısını oluşturmak üzere çalışmalara başlamış ve sporcu tatminini “spor deneyimiyle ilişkili yapıların, süreçlerin ve sonuçların karmaşık bir değerlendirmesinden kaynaklanan olumlu duygusal bir durum” olarak tanımlamışlardır. Bu tanımdan yola çıkarak sporcu tatmini, bireyi veya takımı etkileyen süreç ve sonuçların birleşimi olarak literatüre kazandırılmıştır (Chelladurai & Rierner, 1994'den aktaran Hirsch, 2019).

Süreçlerin ve sonuçların ekip düzeyinde veya bireysel düzeyde çalışabileceğini ve görev veya sosyal odaklı olabileceğini belirtir. Görev odaklı bir bireysel sonuç olan bireysel hedeflere ulaşılması da tatmini etkileyebilecekken takımın aldığı sonuçlarda (galibiyetler/mağlubiyetler) bir sporcunun tatminini etkileyebilir. Başka bir örnek ise antrenörler üzerinden verilebilir. Bakıldığında antrenörün herkese eşit yaklaşması ve sporcuların bunu algılaması görev odaklı bir takım süreciyken, antrenörün takımdaki bir sporcuyla özel olarak iletişim gerçekleştirmesi sosyal odaklı bireysel süreçtir. Bu öznel

ölçümlerin her biri, bireysel bir sporcunun tatmin derecelendirme düzeyi üzerinde etkili olup bu yönler, bu yapıyı inceleyen araştırmalar için ölçüt olarak kullanılabilir (Fehr, 2017).

1.1.1. Antrenör Tatmini

Antrenör ile sporcu arasındaki kurulan bağın, sporcuların fiziksel ve psikososyal gelişiminde önemli role sahip olduğu bilinmekte (Gervis & Dunn, 2004; Jowett & Cockerill, 2002; Jowett & Poczwardowski, 2007) hatta genel olarak sporcuların belirledikleri hedeflere ulaşmak için onlara rehberlik edecek, olumlu tutum geliştirmelerine yardımcı olup sportif anlamda tatmin yaşamalarını sağlayacak lider bir antrenör arayışı içerisinde oldukları ifade edilmektedir (Hatamleh vd., 2009). Bu sebeple birçok araştırmacı, bir sporcunun atletik deneyiminden duyduğu tatminde antrenörün rolünün önemli olduğu kanısına varmıştır (Kao vd., 2015; Mata ve Gomes, 2013; Moen vd., 2014). Antrenörden duyulan tatmin, genel olarak sporcu ve antrenör arasındaki ilişkinin duygusal olarak ifade edilmesidir (Kassing & Infante, 1999). Ayrıca bir antrenörün antrenman yöntemi, maç stratejilerinin uygulanabilir olması, yaptırdığı bireysel antrenmanlar ve sporcuya davranış şekli sporcu tatminini etkileyeceği düşünüldüğünden genel spor deneyimine katkıda bulunabilir (Riemer & Chelladurai, 1998). Bu nedenle sporcu tatminini tartışmaya başlamak için antrenörün rolüyle başlamak önemlidir. Nitekim yapılan öz değerlendirme formlarında performanslarından tatmin olan sporcuların, antrenörlerinin yaptırdığı antrenmanlardan, sosyal desteklerinden, geribildirim verme tarzlarından ve davranışlarından da tatmin oldukları belirlenmiştir (Moen vd., 2014). Yine sporcuların tatmin durumlarının antrenörlerinin fiziksel davranışlarından (Davis vd., 2019) ve liderlik tarzı da (Kim vd., 2014) dahil olmak üzere birçok özelliğinden etkilendiği saptanmıştır.

1.1.2. Takımdan ve Takımdaki Rolden Duyulan Tatmin

Takımın belirlediği hedefe ulaşabilmesi için takımı oluşturan bireylerin işbirliği içerisinde ve aidiyet duygusuyla hareket etmesi gerekmektedir (Turman, 2012). Aidiyet ve işbirliği unsurlarının da sporcu tatmini üzerinde oldukça etkili olduğu bilinmektedir (Spink vd., 2005; Abu Samah vd., 2015). Takımın ortaya koyduğu performans her ne kadar kolektif bir eylem olsa da takıma yönelik sporcu tatmini takım davranışlarından (takımın performansı, takıma katkı, takımın birlikte hareket etmesi) bireysel olarak tatmin olmayı ifade etmektedir (Abu

Samah vd., 2015). Yine takım tatmini, bir sporcunun müsabaka sırasında takımın performansından ve başarısından duyduğu tatmindir. Bu bileşen, sporcunun içsel motivasyonunu da etkileyebilir (Abu Samah vd., 2015). Takımdaki rolden duyulan tatmin ise sporcuya antrenörleri tarafından verilen ve saha içerisinde başarıyla uygulaması istenilen rolü beğenme de kabul edip benimsemesini ifade etmektedir. Nitekim yapılan bir araştırmada 15 sporcunun 9'u kendilerine takım içerisinde belirlenen rolü beğenme de kabul ettiklerini ifade etmişlerdir. Fakat grup bağlılığı ve bunun rol kabulü ile ilişkisi açısından, grubun içerisindeki uyumun yüksek olması durumunda bireysel tatminin de güçlü olacağı ifade edilmiştir (Benson vd., 2013).

1.1.3. Bireysel Performanstan Duyulan Tatmin

Bireysel spor performansı, bilişsel faktörlerin yanı sıra duygusal faktörlerin de etkisiyle birlikte sporcunun mevcut sportif performansını kendi belirlediği ya da başkalarının belirlediği kriterlere göre değerlendirmesi olarak ifade edilebilir (Hook, vd., 2013; Howle & Eklund, 2013). Bireysel performanstan tatmin ise sporcunun kendisine antrenörü tarafından verilen görevleri yerine getirip getirmeme durumundan duyduğu memnuniyeti ya da tatmini ifade etmektedir (Riemer & Chelladurai, 1998). Nitekim mevcut araştırmada kullanılan ölçme aracının soruları incelendiğinde sporcunun sezon sonuna gelindiğinde ulaştığı performans seviyesi ve sezon öncesine göre sezon sonundaki teknik beceri düzeyi gibi fiziksel parametrelerini değerlendirmesinin yanı sıra müsabaka anlarındaki motivasyon seviyesini değerlendirdiği psikolojik parametreleri de hedef alıp sporcu tatminini meydana getiren bir faktördür. Ayrıca bir sporcu genel olarak bir sezonda sergilemiş olduğu performansından tatmin olsa da takım performansından veya antrenörünün iletişim ve göstermiş olduğu çabadan tatmin olmayabilir ya da bu durumların tersi de yaşanabilir. Bu sebeple sporcu sporcu tatminini oluşturan bu öğelere ayrı ayrı ulaşması da ihtimal dâhilindedir (Riemer & Chelladurai, 1998).

1.2. Zihinsel Dayanıklılık

Zihinsel dayanıklılığın pek çok farklı tanımı bulunsa da (Lin vd., 2017) zihinsel dayanıklılığa ait literatür tarandığında tanımının ‘‘Gündelik zorluk ve olumsuzlara rağmen yüksek düzeyde öznel veya nesnel performans üretmeye devam etme kapasitesi’’ olarak

özetlendiği görülmüştür (Gucciardi vd., 2015). Ayrıca bu özet tanımının yanı sıra performansta tutarlılığı sağlamaya yarayan en temel psikolojik faktörlerden birisi olarak kabul edilmektedir. Nitekim zihinsel olarak dayanıklı bir sporcunun duygusal istikrarı yakaladığı, çevresiyle özgün ilişkiler kurduğu, rasyonel, yaratıcı, odaklanmış, zorlu antrenman ve maç sırasında bile yüksek seviyede performans gösterdiği tespit edilmiştir (Moran, 2012). Daha sonra yapılan araştırmalarda ise zihinsel dayanıklılığın sarsılmaz bir güven (inanç) ve motivasyonla kişisel değerleri korumaya yönelik yapılan faaliyetler olduğu aktarılmıştır (Vaughan vd., 2018). Aslında zihinsel dayanıklılığa ait ilk tanımlar incelendiğinde hep tek boyutlu bir yapıya atıfta bulunuluyordu fakat daha sonra araştırmacılar çok boyutlu yapıdan oluştuğunu konusunda fikir birliği sağladılar (Hardy vd., 2014). Artık spor camiasında gelişimin en önemli psikolojik özelliği olarak kabul edilmekte (Crust, 2011; McGeown vd., 2016) yüksek strese maruz kalmasına rağmen başarıyla performansını sergileyen insanların en önemli özelliği olarak kabul edilmektedir (Gucciardi vd. 2015; Jones vd., 2002).

Zihinsel dayanıklılığa ait araştırmaların ilerlemesi ve çoğalması birlikte bu yapıyı araştırmacılar spor performansı ile ilişkilendirmeye başladılar. Nitekim zihinsel dayanıklılığa temel olan teorilerden birisi olarak kabul edilen Kelly'nin 1955 yılında ortaya attığı Kişisel Yapılar Kuramıdır (Jones vd., 2002). Bu kurama göre insanların gelecekle ilgili tahminleri ya da bulundukları çevreye ilişkin bir beklentileri bulunmaktadır. Birtakım davranışlar göstererek geleceğe yönelik yaptıkları tahminlerin ve bulundukları çevreye yönelik beklentilerin gerçekleşip gerçekleşmediğini ya da gerçeğe uygun olup olmadığını test ederler. Sağlıklı kişiler bu denencelerini duruma göre yeniden düzenleme yoluna gidebilir veya memnun kalıp olduğu gibi koruyabilirler (Bannister ve Fransella, 1986). Bunu spor ve sporcuya uyarlayacak olursak sporcunun sonuçları tahmin etmesini ve daha önce deneyimlemediği durumlar ortaya çıktığında sakin kalması gerektiğini bildiği ifade edilmektedir (Hjelle & Ziegler, 1992). Bu kuramı dikkate alarak zihinsel dayanıklılığı spor ortamına uyarlayan çalışmalar bulunmaktadır (Jones vd., 2002, Gucciardi vd., 2009).

Zihinsel dayanıklılığın temelini oluşturan başka bir kuramcı ise Raymond Cattell'dir. Cattell'in ortaya attığı 16 kişilik faktörü kuramındaki bazı kişilik özellikler incelendiğinde kişilerin özgür, realist, sorumluluklarının bilincinde olan, dayanıklı ve zorluklarla mücadele edebilen insanlar olduğu belirtilmiştir. Bu açıklamalar incelendiğinde zihinsel dayanıklılığın günümüzde kabul edilen tanımına paralel olduğu görülmektedir (Crust, 2008).

Zihinsel dayanıklılığın temelini oluşturan ve en popüler olarak kabul edilen teori ise Kobasa'ya ait olan "Sağlam Kişilik Modeli'dir (Hardy Personality Model). Bu modelde Kobasa zihinsel dayanıklılığı aşırı düzeyde olan strese karşı direnç göstermenin yanı sıra etkili bir başa çıkma becerisi geliştirme olarak ifade etmiştir (Kobasa vd., 1982). Ayrıca Kobasa stresin ortaya çıkması muhtemel hastalıklar üzerindeki etkisini incelerken dayanıklılığın üç faktörden oluştuğunu vurgulamıştır (Clough vd., 2002). Clough ve diğerleri (2002) ise Kobasa'dan etkilenecek mevcut literatüre 4C olarak giren zihinsel dayanıklılık modelini geliştirmiş ve zihinsel dayanıklılığın 4 faktörden oluştuğunu ifade etmişlerdir. Bunlar; Kontrol (Control), Mücadele (Challenge), Bağlılık (Commitment) ve son olarak Güven (Confidence).

1.2.1. Sporda Zihinsel Dayanıklılığın Önemi

Sporda başarıyı yakalamak isteyenlerin asla es geçemeyeceği faktörlerden birisi de zihinsel dayanıklılıktır. Nitekim antrenör ve sporcular başarının %50'sini zihinsel dayanıklılık başta olmak üzere psikolojik etmenlere bağlamaktadır (Loehr, 1986). Yine antrenör, aile üyeleri ve sporcuların büyük bir çoğunluğu zihinsel dayanıklılığı başarıyla ilişkilendirmişlerdir (Gould vd., 2002). Hatta farklı spor branşlarında görev yapan antrenörlerin büyük çoğunluğu ve spor psikolojisi uzmanları zihinsel dayanıklılığın inşa edilmesi ve geliştirilmesi gerektiğini vurgulamış ve fiziksel dayanıklılık kadar zihinsel dayanıklılığında önemli olduğu kanısına varmışlardır (Clough vd., 2002; Gould vd., 2002).

Spordaki en temel amaç çevrenin ve rakibin üzerinde kurmaya çalıştığı baskıyı ve zorluğu kırarak sahadan galip ayrılmaktır. Bunun içinse özellikle rekabetçi sporlarda sporculardan yöneticilerin fiziksel talepleri olur ve bu talepler bazen yorgunluk ve sakatlığa sebep olur. Bu sakatlıklar ciddi sayılabilecek; beyin ve omurilik travmalarına bağlı komplikasyonlardır. Fakat sporcular bu risklere rağmen atletik yeteneklerini kariyer haline getirmektedirler (Oye-Trautloff, 2018). Her ne kadar pek çok sporcu yetenekleri sayesinde profesyonel kariyere ulaşmaya çalışsa da yalnızca çok az sayıda kişi bu hedefe ulaşabilmektedir. Sporcuların çoğu benzer fiziksel yeteneklere sahip olsa da bir bireyin veya takımın zihinsel dayanıklılığı, iyi sayılabilecek sporcularla harika sporcuları birbirinden ayırıyor gibi görünmektedir (Oye-Trautloff, 2018).

1.2.2. Zihinsel Dayanıklılığın Fiziksel ve Psikolojik Etkileri

Zihinsel anlamda güçlü veya dayanıklı olarak tanımlanan sporcular diğer sporculara nazaran çevresinde gelişen olayları farklı bir açıdan değerlendirmesinden dolayı zihinsel olarak üstün kabul edilmiş ve bu tip sporcuların fizyolojik avantajlara da sahip olduğu gözlenmiş hatta sakatlıkların ardından rehabilitasyona ve antrenmana daha kısa sürede döndüğü görülmüştür (Petrie vd., 2014). Bu her ne kadar zihinsel anlamda dayanıklı olmanın kişinin fiziksel olarak daha hızlı toparlanmasına direkt olarak katkısı olduğu anlamına gelmese de, bir sporcunun vücudunu nasıl hissettiğine ilişkin algısını nasıl değiştirebileceğini göstermektedir (Petrie vd., 2014). Nitekim Brand ve diğerleri (2014) tarafından yapılan bir araştırmada diğerlerine göre daha yüksek zihinsel dayanıklılığa sahip olan ergenlerin daha kolay uykuya dalmasının yanı sıra daha dinlendirici bir uyku uyuyabildiklerini tespit etmiş olup araştırmanın sonuçlarının diğer yaş grupları içinde geçerli olabileceğini vurgulamışlardır. Buradan hareketle zihinsel dayanıklılığın sporcularda rehabilitasyon sürecinin önemli bir parçası olan uykuya dolaylı ve olumlu bir etkisinin olduğu söylenebilir. Yine başka bir araştırma incelendiğinde zihinsel olarak dayanıklı olan bireylerin daha fazla uyku uyuyabildiği, daha az yaralandığı ve gün içerisinde daha fazla mesafe kat ettikleri rapor edilmiştir (Martindale vd., 2015). Ayrıca fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olmasının yanı sıra diyetlerini ve sağlık durumlarını düzeltmeye yönelik yaptıkları etkinliklere olan bağlılıklarının ve kontrollerinin daha yüksek olduğu da başka bir araştırmada tespit edilmiştir (Crust vd., 2015). Futbolcuları örneklem grubu olarak belirleyen bir çalışmada da zihinsel dayanıklılık düzeyinin aerobik ve anaerobik kapasite ile sürat üst ekstremitelerde kassal dayanıklılık performansını olumlu yönde etkileyen bir unsur olduğu görülmüştür. Buradan hareketle futbolcularda kondisyon antrenmanlarına ek olarak zihinsel dayanıklılık çalışmalarına yer verilmesi gerektiği vurgulanmıştır (Tokgöz, 2021). Zihinsel dayanıklılık fiziksel etkilerinin yanı sıra psikolojik parametreler üzerinde de etkili olduğu söylenebilir. Nitekim zihinsel dayanıklılık ile genel psikolojik iyi olma durumu arasında da ilişkiler saptanmıştır. Sporcu olmayan nüfusla yapılan araştırmalar, zihinsel dayanıklılık değerlendirme ölçümlerinde yüksek puan alan kişilerin genel olarak hayatlarında daha mutlu olduklarını bildirmişlerdir (Stamp vd., 2015).

1.2.3. Zihinsel Dayanıklılığın Geliştirilmesi

Gucciardi ve diğerleri (2009) sporda zihinsel dayanıklılığı; karşılaşılan tüm olumsuzluklara, engellere ve baskılara rağmen sporcunun konsantrasyon ve motivasyonundan taviz vermeden üstesinden gelmesini sağlayan değerler, tutumlar, duygular bütünü olarak ifade etmişlerdir. Bu tanımın tüm yaş kategorilerini kapsadığını düşünen araştırmacılar örneklem gruplarını bazen elit sporculardan bazen de genç sporculardan oluşturmuşlardır (Jones vd., 2002; Gerber vd., 2012; Gucciardi, 2009, 2010, 2011). Özellikle son yıllarda araştırmacılar zihinsel dayanıklılığın ne olduğundan çok nasıl inşa edildiği konusuna yoğunlaşmışlardır (Connaughton vd., 2011). Bu çeşitlilik sayesinde inşa süreçleri araştırılmaya başlanmıştır (Jones & Parker, 2013). Zihinsel dayanıklılığın değiştirilebilmesi veya geliştirilebilmesi için antrenörün bu konuya olan bakış açısı önem arz etmektedir. Nitekim sporcuların zorluk ve engellere karşı geliştirecekleri başa çıkma senaryolarını antrenmanlara yerleştirme, onlara bu durumlarla karşı karşıya kaldıklarında nasıl davranmaları gerektiğini öğretme gibi konularda antrenör oldukça önemli bir faktör olup sporcuların antrenman ve gelişimlerinde bahsi geçen konulara özen gösterilirse zihinsel dayanıklılığında gelişeceğine inanılmaktadır (Weinberg vd. 2018). Zihinsel dayanıklılığa ilgi duyan bazı araştırmacılar elit sporcuların kariyerlerinin ilk yıllarında zihinsel dayanıklılığı nasıl geliştirdiklerini merak etmiş ve sporculardan yansıtıcı cevaplar alacakları bir araştırma yapmışlardır (Bull vd, 2005; Connaughton vd., 2008). Bull ve diğerleri (2005) tarafından yapılan araştırmanın sonucunda sporcuların bazı faktörler aracılığıyla zihinsel dayanıklılığı geliştirdiğini tespit etmişlerdir. Bu faktörleri ise rekabet etmeye açık olma, katı tutum olarak ifade edilebilecek yapacağın en son noktayı hedefleme ve başarabileceğine olan özgüven olarak sıralamışlardır. Ayrıca kriket sporcularından oluşan örneklem grubu erken dönemdeki aksiliklerle baş edebilmek ve dışarıdan birinin doğru zihniyeti geliştirmeye yardımcı olmasının zihinsel dayanıklılıklarını geliştirmede etkili olduğunu ifade etmişlerdir. Connaughton ve diğerleri (2008) tarafından yapılan araştırmada ise elit sporcular kritik yaşam olayları, performansta gerilemeler, kardeş rekabeti ve destekleyici ebeveynlere sahip olma gibi çeşitli deneyimlerin zihinsel dayanıklılığın gelişmesinde önemli olduğunu vurgulamışlardır. Bu iki çalışmada da çevresel faktörlere atıf yapıldığı görülmekte olup çevrenin sporcuyu nasıl etkilediğini vurgulamışlardır. Buradan hareketle zihinsel dayanıklılığı geliştirmek için spor psikologları veya antrenörlerin gerek ev ortamını gerekse antrenman ortamını zihinsel dayanıklılığı geliştirecek şekilde dizayn etmeleri gerektiği sonucu çıkmaktadır.

1.3. Sporcu Tükenmişliği

Tükenmişlik kavramı ilk olarak Freudenberg (1974) tarafından sağlık kliniklerinde çalışan bireyler üzerinde yapılan bir araştırma sonucunda ifade edilmiştir. Bu çalışmada kronik anlamda gerginlik ve sinirlilik yaşayan bireyler incelenmiştir. Bu bireylerde aşırı talep ve isteklere maruz kalmalarından dolayı fiziksel ve zihinsel bozulma görülmüş olmasının yanı sıra fonksiyonel anlamda da yetersizlik ve etkisizlik tespit edilmiş olup aslında ilk tükenmişlik tanımı da ortaya çıkmıştır (Cresswell & Eklund, 2007). Tükenmişlik adına yapılan bir başka tanım ise Schaufeli & Greenglass (2001) tarafından yapılmıştır. Bu tanımda da yine yoğun ve zorlu çalışma temposuna sürekli olarak maruz kalmanın sonucunda fiziksel, zihinsel ve duygusal anlamda bitme hali olarak ifade edilmeye çalışılmıştır. Freudenberg’den (1974) etkilenen Maslach (1976) ise araştırmayı sosyal hizmet alanında çalışanlar üzerine uyarlamış ve duygusal tükenme, duyarsızlaşma, başarısızlık boyutlarından oluşan bir psikososyal sendrom olarak kavramı genişletmiştir. Spor ortamı da sağlık ve sosyal hizmet alanı gibi rekabet ve mücadeleye dayalı taleplerin yoğun olduğu bir ortam olduğundan tükenmişlik kavramının da spora uyarlanabileceği fikri araştırmacılar tarafından fark edilmiştir (Dale & Weinberg, 1990). Maslach (1976) tarafından oluşturulan boyutlardan (duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve başarısızlık) esinlenen Raedeke (1997) tükenmişlik kavramını spora uyarlamış ve sporcu tükenmişliğini “Azalmış başarı hissi ve spora yönelik değer kaybı ile ilişkilendirilen çok boyutlu, bilişsel-duygusal bir sendrom” olarak ifade etmiştir. Tıpkı Maslach (1976) gibi Raedeke (1997) tarafından yapılan tanımda da tükenmişlik kavramının çok boyuttan oluştuğu ifade edilmiş ve bu boyutlara ilişkin tanımlamalar ve belirtiler Defreese ve diğerleri (2015) tarafından yapılmıştır.

Boyutlar	Tanımlar	Belirtiler
Duygusal ve Fiziksel Tükenme	Gerek antrenman gerekse mücadele ortamındaki beklenti ve talepler sonucunda ortaya çıkan yorgunluk hali.	- Aşırı yorgunluk ve uyuşukluk hali. - Duygusal olarak buhran hali. - Yorgunluğa bağlı olarak spor dışında yapılması gerekenleri yapmama.
Azalan Başarı Hissi	Sporcunun performans ve başarı bağlamında kendisini yetersiz görmesi eğilimi	- Sportif başarıya yönelik duygulanımda azalma - Beklenenin altında performans ortaya koyma - Sürekli olarak olumsuz öz değerlendirme
Spora Yönelik Değer Kaybı	Spora ve göstereceği performansa yönelik ilgisizlik hali	- Spor ve performans kalitesini önemsememe - Spora verilen değeri sorgulama - Spora karşı içermiş tutum

Şekil 1. Sporcu Tükenmişliği Boyutları, Tanımları ve Belirtileri (Defreese vd., 2015)

Schaufeli ve Enzmann (1998) tarafından yapılan bir araştırmada tükemişlik ile ilişkisi olduğu düşünölen 132 farklı semptom olduğu ifade edilmiştir. Schaufeli & Buunk (2003) tarafından bu semptomlar incelenerek kategori yapılmış ve 5 farklı kategoride bu semptomlar toplanmıştır. Bu kategoriler;

- Duygusal: Depresif ve ağlamaklı
- Bilişsel: Çaresizlik ve umutsuzluk
- Fiziksel: Yorgunluk ve bedensel problemler
- Davranışsal: Madde bağımlılığı, antrenmana yönelik devamsızlık
- Motivasyonel: Haz, ilgi ve coşku eksiklik olarak ifade edilmiştir.

Spor ortamında her yüz sporcundan 6'sı ila 11'inin yüksek düzeyde tükemişlik yaşayabilme potansiyeli olduğu hatta bu durumun sadece elit düzeyi kapsamadığı aynı zamanda amatör olarak spor yapanları da etkileyebileceği ifade edilmektedir (Eklund & Cresswell, 2007; Raedeke, 1997; Cresswell & Eklund, 2005). Sonuçları ağıısından da istenmeyen bir durum olarak ifade edilebilecek olan tükemişliğin oluşmasını engellemek için bu alandaki çalışmaların artırılması büyük bir önem taşımaktadır (Lopes & Vallerand, 2020).

1.3.1. Genç Sporcularda Tükemişliğe Neden Olan Faktörler

Sporcu tükemişliğine yönelik ilgi her geçen gün artmaktadır. Bakıldığında sporcular sporun doğası gereği özellikle ma ve antrenman sırasında üzerlerinde sürekli olarak baskı hissetmektedirler (Isoard Gautheur vd., 2015). Bazı araştırmacılara göre sporcuların tükemişlik yaşamasına sebep olabilecek faktörlerden birisi de sporcunun popölerliğine bağlıdır (Kasil, 2021). Fakat bu neden daha çok elit düzeydeki sporcuları ilgilendirmektedir. Oysaki Sorkkila ve diğerleri (2017) tükemişliğin sadece elit düzeydeki sporcuları kapsayan bir durum olmadığını amatör veya adölesan sporcuların da tükemişlikten etkilebileceğini ifade etmişlerdir. Tıpkı elit sporcular gibi adölesan dönemdeki bir sporcu da yoğun programlanmış antrenmanlara katılmakta, başarı, kazanma ve kaybetme başta olmak üzere mücadelecii ortamı sonuna kadar yaşamakta ve bunlara ek olarak eğitimini de sürdürmeye çalışmaktadır. Bu durumlara maruz kalan sporcunun dengeyi kuramaması halinde her alanda olumsuz etkilenebilir (Weinberg & Gould, 2019). Bunun yanı sıra sezon dışı dönemlerin oldukça kısa olması, spora oldukça erken başlamak veya yapacağı sporu belirlemek adına

birçok sporu denemeye yönelik yapılacak antrenmanlar da yine sporcuu tükenmişliğe itebilir (Weinberg & Gould, 2019).

1.3.2. Sporcu Tükenmişliğinin Sonuçları

Performansı optimum hale getirme ve rekabet edebilme adına ön koşul olarak kabul edilen yoğun antrenman programı, sporcuları tükenmişliğe itebilir ve tükenmişlik sonucunda karşılaşılması muhtemel sonuçlara açık hale getirebilir. Bu sonuçlardan bazıları ise refah durumunun düşmesi, performansta azalma ve son olarak sporu bırakma gibi ağır sonuçlar olabilir (Goodger vd., 2007). Spor ortamında sürantrenman ve tükenmişlik durumunun sonuçlarının neler olduğu sorusu sorulduğunda genel olarak verilen ilk cevap ‘‘sporunun performansında bariz düşüş’’ olur bunu fizyolojik ve psikolojik değişiklikler takip eder (Cureton, 2009). Sporcular arasında tükenmişliğe yakalananlar ise sıklıkla konsantrasyon düşüklüğü ve hafızada bozulmalar yaşadıklarını dile getirir bakıldığında bunlar bilişsel sorunlar olarak ifade edilebilir (Weber & Jaekel-Reinhard, 2000). Nitekim Ryu ve diğerleri (2015) stroop testine ilişkin bir analiz gerçekleştirdiklerinde her ne kadar tükenmişlik yaşayan sporcuların yaşamayanlara göre çevresel bir uyarana daha hızlı tepki verdiklerini gözlemleseler de tepkilerinin çok doğru olmadığını tespit etmişlerdir. Ayrıca Oosterholt ve diğerleri (2015) hayatımızda önemli bir yeri olan kortizol düzeyinin tükenmişlik yaşayan ve yaşamayanlar arasında farklılık gösterdiğine inandıklarını belirtmişlerdir.

Bu bilgilerden hareketle tükenmişliğin fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik sonuçlarının olduğu görülmektedir. Bu sebeple bu kavrama ilişkin yapılacak olan araştırmaların ne kadar önemli olduğu görülmektedir.

1.3.3. Genç Sporcular Arasında Tükenmişliğin Yaygınlığı

Özellikle genç sporcular ya da öğrenci sporcular için spor ortamının yapılan spora özgü becerileri, yetenekleri ve fiziksel özellikleri geliştirmesinin yanı sıra zihinsel ve fiziksel sağlığa, refaha, düzgün gelişime de katkı sağlaması gerekmektedir. Fakat sporun ‘‘ne olursa olsun kazanma’’ mantığı yüzünden sporcular kendilerini aşırı baskıda hissederek yukarıda bahsi geçen özellikleri geliştirme konusunda darbe alabilirler bu sebeple unutulmamalıdır ki özellikle genç sporcuların zihinsel sağlığı birincil endişe kaynağı olmalıdır (Umanets, 2021). Bakıldığında genç sporcuların optimum performans gösterebilmeleri ve ortaya çıkan

zorlukları aşabilmeleri adına sürekli antrenörlerinden, takımdaki arkadaşlarından, ebeveynlerinden ve toplumdan sürekli olarak bir baskı görmektedirler. Ayrıca eğitim hayatına da devam etmeyi seçen bu gençlerin stres düzeyi diğerlerine nazaran daha yüksektir (Kimball & Freysinger, 2003; Papanikolaou vd., 2003). Ayrıca gençler arasında sosyal medya kullanımı da dikkatle incelendiğinde genç sporcuların zaman zaman çevrimiçi zorbalıklara veya tacizlere de maruz kaldıkları bilinmektedir (Beran ve diğerleri, 2012). Bu sebepler altında yoğun baskıyla karşılaşan genç sporcular ya da sporcu öğrenciler tükenmişliğe yakalanabilirler (Moen vd., 2015; Raedeke & Smith, 2004).

Yine genç yaşta spora başlayan ve erken uzmanlaşan gençlerin spor ortamının rekabet ve başarı hedefli olmasının yanı sıra yüksek şiddetli antrenmanlar ve yoğun tempodan dolayı baskı altında kalarak tükenmişliğe yakalanabilir (Gustafsson vd., 2007). Bu sebeple genç sporcular arasındaki tükenmişliği anlamak, engellemek veya yönetmek için antrenör ve sporcuların bu konuya önem vermesi gerekir (Markati vd., 2019). Aksi halde bu durum çoğu zaman tükenmişlik ile ilişkili duygulara sebep olabilmektedir. (Gustafsson vd., 2011).

1.3.4. Sporcu Tükenmişliğini Önleme

Her ne kadar araştırmacılar tükenmişliğin strese verilen bir tepkiden çok daha fazlası olduğunu ifade etmiş olsalar da (Raedeke, 1997) stresle başa çıkma adına yapılan müdahalelerin işe yaradığına yönelik bulguların var olduğu bilinmektedir ve müdahale yöntemlerinden bir tanesi de ‘‘Bilişsel Davranışçı Terapi’’nin müdahale yöntemidir (Flaxman & Bond, 2010). Bilişsel davranışçı terapiye göre farkındalık ve kendini kabul kavramları oldukça önemlidir (Hayes, 2004). Farkındalık ve kabul kavramı ise şimdi ve burada ilkesi gözetilerek kişinin dikkatini istediği şekilde yönetmesi ve andaki deneyimlerin yargısız ve koşulsuz kabulü olarak ifade edilmektedir. (Kabat-Zinn, 2003). Farkındalığı kapsayan müdahale yöntemlerinin stres semptomları, kabul ve kararlılık terapisi çalışmalarının ise tükenmişlik sendromu üzerinde oldukça etkili olduğu yapılan araştırmalar sonucunda belirlenmiştir (Grossman vd., 2004; Hayes vd., 2004). Ayrıca DeFreese ve diğerleri (2015) herkes için geçerli olabilecek bir müdahale yönteminin olamayacağına inanarak önleme ve tedavi stratejilerini bireylerin kendilerine uygun hale getirmesini sağlayacak bir çerçeve çizmiş bu çerçeveye ait bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

- Durum Değerlendirme: Kişinin tükenmişliğe yakalanıp yakalanmayacağını belirlemeye yönelik durum değerlendirmesini kapsamaktadır. Burada potansiyel tükenmişlik belirtileri incelenir.
- Bireysel ve Organizasyonel Faktörleri Belirleme: Kişiyi tükenmişliğe itecek olan potansiyel bireysel ve örgütsel faktörlerin belirlenmesi amaçlanır.
- Müdahale Planı Tasarlama: Motivasyon ve stres temelli müdahale planları sporcuların kişilik özelliklerini, talepleri dikkate alarak tasarlanmalıdır.
- Müdahalenin Etkililiğini Değerlendirme: Müdahale programının işe yarayıp yaramadığı sık sık kontrol edilmeli ve yaramıyorsa alternatif stratejilere yönelmelidir.

Ayrıca Ekmekçi (2017) sporcuların tükenmişliğe yakalanmalarını engellemek adına birkaç madde sıralamıştır. Bunlar;

- Fiziksel kondisyonun iyi durumda olması,
- Sağlıklı beslenme ve uyku düzeni,
- Davranışların ve düşüncelerinin pozitif olması,
- Dinlenmeye gerekli özeni gösterme ve fiziksel, zihinsel rahatlamalara olanak sağlama,
- Hayatı planlı ve programlı yaşamak,
- Son olarak gerektiği kadar ve etkili bir çalışma sistemi.

1.3.5. Sporcu Tükenmişlik Modelleri

Tükenmişliği spor bağlamında incelemek ve daha iyi anlamak amacıyla çeşitli teorik modeller geliştirilmiştir.

1.3.5.1. Bilişsel Duygusal Stres Modeli

Spor ortamında strese sebep olup sporcu tükenmişliğe itecek istekler, talepler ve durumlar diğer alanlardakilerden farklı olduğu bilinmektedir (Eklund & Cresswell, 2007). Bundan dolayı spor ortamındaki tükenmişlik kavramının farklı şekilde ele alınması gerektiği konusunda fikir birliği sağlanmıştır (Appleby, 2018). Bu konuyla ilgili farklı ve spor ortamına özgü tükenmişlik modelleri geliştirilmiştir. Bunlardan birincisi 1986 yılında Smith

tarafından ortaya atılmıştır. Bu model stres temelli bir tükenmişlik modelini içermekte olup Bilişsel-Duygusal Stres Modeli olarak bilinmektedir. Bu modelde Smith (1986) tükenmişliğin 4 bileşenden oluştuğunu ifade etmektedir.

1-) Durumsal Talepler: Kişinin mevcut potansiyeli ile çevreden gelen taleplerin birbirini tam olarak karşılayamamasından dolayı kişi strese girer.

2-) Bilişsel Değerlendirme: Kişi içinde bulunduğu durumu ya tehdit ya da mücadele edilmesi gereken bir durum olarak algılar.

3-) Fizyolojik Tepkiler: Eğer kişi içerisinde bulunduğu durumu tehdit olarak algılayıp bunu kronik hale getirirse kendini sürekli yorgun ve gergin hissetmeye başlar.

4-) Davranışsal Tepkiler: Kişi sürekli kendini yorgun ve gergin hissettiğinden dolayı duruma karşı birtakım davranışsal tepkiler göstermeye başlar. Bu tepkilerden bazıları çatışma veya aktiviteyi bırakma olarak sıralanabilir (Smith, 1986; Weinberg ve Gould, 2019).

1.3.5.2. Olumsuz Antrenman Stres Yanıt Modeli

Spor ortamında psikolojik faktörlerin oldukça önemli olduğunun bilincinde olunmasına rağmen Silva (1990) tarafından tükenmişliği açıklamak üzere geliştirilen ‘‘Olumsuz-Antrenman Stres Yanıt Modeli’’ fiziksel antrenmanlara sporcunun verdiği tepkiler üzerine şekillenmiştir. Nitekim Silva (1990) fiziksel antrenmanların sporcuyu hem fiziksel hem de psikolojik olarak strese soktuğunu bunun ise olumlu ya da olumsuz etkilerinin olabileceğini ifade etmiştir. Bir sporcu eksik gördüğü herhangi bir fiziksel özelliğini geliştirmek için ekstra ve aşırı şekilde çalışması gerektiğinin farkındadır. Bu çalışmalar sonucu gelişim ve olumlu uyum istenen bir sonuçtur. Fakat sporcu ekstra ve yoğun antrenmanlar sonucu kendisine fazla yüklendiği için sürantrenman, bitkinlik ve sonunda tükenmişlik gibi olumsuz uyum durumlarıyla da karşılaşabilir (Weinberg & Gould, 2019). Her ne kadar sporcu tükenmişliğinin sadece sürantrenman durumundan kaynaklanmadığını ifade eden araştırmacılar olsa da (Gould vd., 1997’den aktaran Weinberg & Gould, 2019). Tıpkı Olumsuz-Antrenman Stres Yanıt Modeli’nin genel anlamda ifade ettiği yordamalar gibi fiziksel antrenmanların tükenmişlik süreci içerisinde oldukça etkili olduğunu ifade eden araştırmalar da literatürde yer almaktadır (Kentta & Hassmen, 1998; Kentta vd., 2001). Bu sebeple antrenman yoğunluğu da muhakkak göz önünde bulundurulması gereken elzem bir konudur (Weinberg & Gould, 2019).

1.3.5.3. Tek Boyutlu Kimlik Gelişimi ve Dış Kontrol Modeli

Stresin tükenmişliği tetiklemesinden ziyade bir belirtisi olduğunu savunan Coakley (1992) tarafından ‘‘Tek Boyutlu Kimlik Gelişimi ve Dış Kontrol Modeli’’ ortaya atılmıştır. Spor ortamında kararların çoğu antrenörler, ebeveynler veya organizasyon sahipleri tarafından alınmakta olup burada kararlar üzerinde etkisi en az olan grup sporcular olduğu söylenebilir (Umanets, 2021). İşte bu sebeple özellikle genç sporcularda gözlemlenen tükenmişliğin kişisel anlamda kontrol eksikliğinden kaynaklanabileceği ileri sürülmüştür (Gould & Whitley, 2009). Ayrıca Coakley sporun, sporcuların sosyal kimliği üzerinde en etkili faktör olduğunu düşünmektedir. Bu sebeple sadece spora ya da performansa odaklanan sporcu tek boyutlu bir kişilik gelişimine sahip olacak ve özellikle bir sakatlık sonucu mücadeleye çıkamama veya performansını istediği gibi sahaya yansıtamayan sporcu ciddi şekilde strese maruz kalacaktır. Kontrol eksikliği, tek boyutlu kimlikle birleştiğinde sporcularda tükenmişliğe yol açabilir (Umanets, 2021). Black & Smith (2007) tarafından yapılan bir araştırmada da bu model kısmen doğrulansa da algılanan stres ve tükenmişlik tek boyutlu atletik kimlik ile sporcunun spora katılımı üzerindeki dış kontrol değişkenleri tarafından düzenlenmemiştir.

1.3.5.4. Bağlılık ve Tuzak Kuramı

Tükenmişliği stresin bir sonucu olarak ileri sürenlerin aksine Readeke (1997) ve Schmidt ve Stein (1991) sporcu tükenmişliğini bağlılıkla ilişkilendirdiler. Hatta Readeke (1997) stres yaşayan her sporcunun tükenmişliğe yakalanmadığını bunun yerine bağlılık türünün tükenmişlikte daha etkin rol oynadığını ifade etmiştir. Schmidt & Stein (1991) sporcuların ya mecburiyetten dolayı (yapmak zorunda oldukları için) ya da spora ilgileri olduğundan dolayı (yapmak istedikleri için) spora katıldıklarını öne sürmektedir. Bu bağlamda karakter ve bağlılık açısından farklılık göstermesi beklenen üç sporcu profili oluştu (Readeke, 1997).

1-) Çekime Dayalı Bağlılık: Sporcu ilgisinden dolayı spora kendisi adadıysa çekime dayalı bağlılık kriterini karşılamaktadır. Bu sporcuların spora yüksek derecede bağlı olmasından dolayı tükenmişlik yaşama ihtimallerinin oldukça düşük olacağı ifade edilmektedir.

2-) Tuzağa Dayalı Bağlılık: Bu tip sporcular genel olarak sporu mecburiyetten dolayı (yapmak zorunda oldukları için) yaparlar. Bu sebeple spora olan bağlılıklarının düşük olması

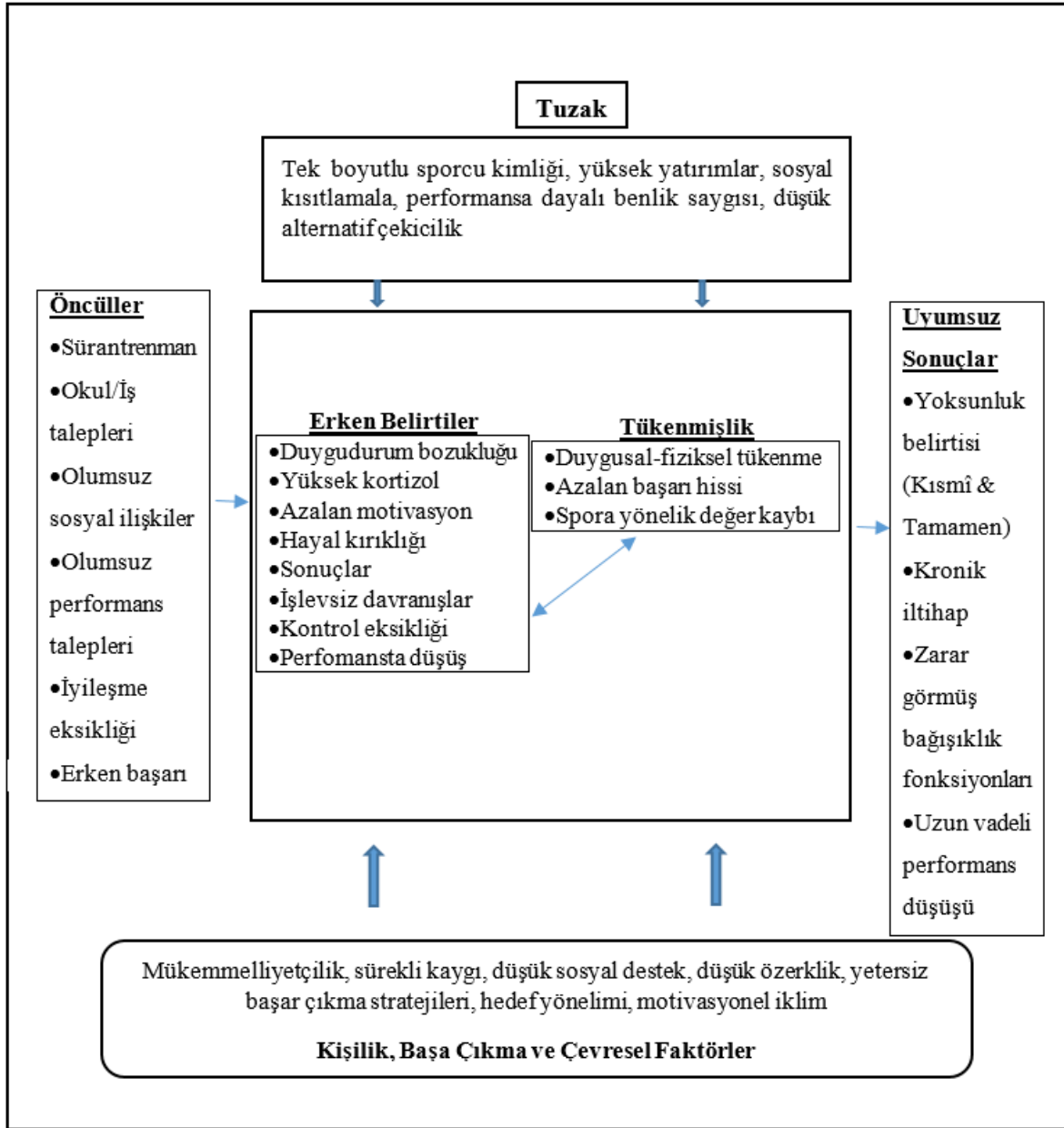
beklenir. Bu ikilem arasında kalan sporcunun tükenmişlik yaşama ihtimali de oldukça yüksektir.

3-) Düşük Bağlılık: Spora bir bağlılık ya da yapma gerekçeleri olmadığından dolayı tükenmişlik yaşamamaları gerektiği ifade edilmiştir (Readeke, 1997).

Her ne kadar bağlılık ve tuzağa düşme ile ilgili açıklamalar tükenmişlik konusunda fikir verse de bu modele yönelik desteğin oldukça sınırlı olduğu söylenebilir. Nitekim Gustafsson ve diğerleri (2011) tuzağa düşmenin zaman içinde tükenmişliğe nasıl dönüştüğüne dair fikir vermek için bu kavramı araştıran daha ileri çalışmalara ihtiyaç olduğunu öne sürmektedirler.

1.3.5.5. Bütünleşik Model

Gustafsson ve diğerleri (2011) bu modelde tükenmişlikle ilgili ortaya atılan tüm modelleri kapsamışlardır. Nitekim bu modele bakıldığında sürantrenman ve aşırı talepleri “öncüller” olarak ifade etmişlerdir. Yine tek boyutlu sporcu kimliği gelişimi ve sosyal kısıtlamaları bir nevi “tuzak” olarak görmüşlerdir. Ayrıca kişilik özelliklerine ve çevre faktörüne de yer verilmiş olmasının yanı sıra belirtilerin ve uyumsuz sonuçların neler olabileceğini de ifade etmişlerdir.



Şekil 2. Bütünleşik Model (Gustafsson vd., 2011)

1.4. İlgili Araştırmalar

Literatürde sporcu tatmini, zihinsel dayanıklılık, sporcu tükenmişliği ve bu yapıları oluşturan ögeler aktarıldıktan sonra araştırma konusu ile ilgili, araştırmaya doğrudan ya da dolaylı olarak katkı yapacağı umulan, yerli ve yabancı araştırmalar incelenmiş ve aşağıda özetlenmiştir.

Lee ve diğerleri (2017) spor liselerinde öğrenim gören sporcu öğrenciler üzerine bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda yüksek düzeyde stresin tükenmişlik ile

güçlü bir ilişkisi olduğu ve yüksek düzeyde tükenmişlik, atletik kimlik ve sporcu tatmini ile olumsuz yönde ilişkili olduğu vurgulanmıştır.

Madigan & Nicholls (2017) tarafından çeşitli spor branşlarında faaliyet gösteren yaş ortalamaları 17,7 olan adölesan sporcular üzerine gerçekleştirildiği araştırma sonucunda, zihinsel dayanıklılığın toplam tükenmişlikteki kalıcı azalmaları, azalan başarı hissini, duygusal-fiziksel tükenmeyi ve duyarsızlaşmayı yordadığını ortaya çıkardı. Bu nedenle zihinsel dayanıklılık, sporculara sporda tükenmişlik belirtileri deneyiminden koruma sağlayabileceğini ifade ettiler.

139 basketbolcunun örneklem grubunu oluşturduğu bir araştırmada yapılan regresyon analizi sonuçlarında zihinsel dayanıklılığın tüm alt boyutlarının tükenmişliğin alt boyutlarını anlamlı düzeyde yordadığını zihinsel dayanıklılıkları yüksek olan sporcuların tükenmişliği daha az yaşayabilecekleri vurgulanmıştır (Kurtulget vd., 2018).

Markati ve diğerleri (2019) yaşları 14 ila 18 arasında değişen hem bireysel hem de takım sporu yapan 142 sporcudan elde ettiği bulgular sonucunda performanstan tatmin olmamanın, motivasyon eksikliğinin ve işlevsiz kişilik özelliklerinin sporcunun başarı algısını zayıflattığını, performanstan duyulan tatmin ile azalan başarı hissi arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin varolduğunu ifade etmiştir.

Sporcu olmayan örneklem grupları üzerinde de zihinsel dayanıklılık ve tükenmişlik ilişkisine bakıldığı görülmektedir. Nitekim Gerber ve diğerleri (2015) tarafından yaş ortalamaları 18,1 olan adölesanlar üzerine gerçekleştirilen bir araştırma sonucunda daha yüksek stres algılayan ve zihinsel dayanıklılık puanları daha düşük olan öğrencilerin daha yüksek tükenmişlik belirtileri olduğu ifade edilmiştir.

Yine sporcu olmayan yaş ortalamaları 22,04 olan 207 tıp öğrencisinin örneklem grubu olarak belirlendiği bir araştırmada düşük zihinsel dayanıklılığa sahip öğrencilerin yüksek tükenmişlik düzeylerine sahip olduğu saptandı. Zihinsel dayanıklılığın üniversite öğrencileri arasında strese dayanıklılık kaynağı olarak çalışabileceğini ve öğrenci gruplarına yönelik sağlık müdahaleleri için bir hedef değişken oluşturabileceği ifade edilmiştir (Haghighi & Gerber, 2019).

Sporcu Tatmini Değişkenini Başka Değişkenlerle Birlikte İnceleyen Yurtdışı Araştırmalar	
(Aoyagi vd., 2008)	Sporda örgütsel vatandaşlık davranışı: Liderlik, takım uyumu ve sporcu tatmini ile ilişkiler
(Nazarudin vd., 2009)	Malezya Üniversitesi basketbol takımında koçun liderlik stilleri ve sporcu tatmini
(Jowett vd., 2012)	Takım sporlarında kişilerarası ilişkiler ile sporcu tatmini arasındaki ilişkinin aracısı olarak kolektif yeterlilik
(Abu Samah vd., 2015)	Sporcuların takım arkadaşlarına yönelik tatminleri ve bunun sporcularla ilişkisinin incelenmesi
(Kao & Tsai, 2016)	Liderlik uygulamaları ve sporcu tatmini
(Davis vd., 2019)	İletişim stratejileri: Kaliteli antrenör-sporcu ilişkileri ve sporcu tatmini için yakıttır
(Jin vd., 2022)	Liderlik tarzının antrenör-sporcu ilişkisi, sporcuların motivasyonları ve sporcu tatmini üzerindeki etkileri
Sporcu Tatmini Değişkenini Başka Değişkenlerle Birlikte İnceleyen Yurtiçi Araştırmalar	
(Türksoy, 2003)	12-14 yaş futbolcuların antrenörlerinden algıladıkları ve tercih ettikleri lider davranışları ile ilgili sporcu tatmini
(Özdevecioğlu ve Yalçın, 2010)	Spor tatmininin sporcuların stres ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisi
(Özmutlu, 2011)	Bedensel engelli sporcularda antrenörlerin hizmetkâr liderlik davranışlarının sporcu tatmini ile ilişkisi
(Şirin vd., 2016)	Üniversiteler arası Türkiye Güreş Şampiyonasına katılan sporcuların demografik özelliklerine göre sporcu tatmin düzeylerinin belirlenmesi
(Kırtepe vd., 2017)	Üniversiteler arası Türkiye hentbol müsabakalarına katılan sporcuların sporcu tatmin düzeylerinin belirlenmesi
(Kulcu, 2023)	14-19 yaş gruplarında sporcu tatmini ve tutkunluğu arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi Aydın ili örneği
Zihinsel Dayanıklılık Değişkenini Başka Değişkenlerle Birlikte İnceleyen Yurtdışı Araştırmalar	
(Nicholls vd., 2008)	Sporcular arasında zihinsel dayanıklılık, iyimserlik, kötümserlik ve başa çıkma
(Kaiseler vd., 2009)	Sporda zihinsel dayanıklılık, stres, stres değerlendirmesi, başa çıkma ve başa çıkma etkinliği
(Mahoney, 2014)	Sporda zihinsel dayanıklılık: Motivasyonel öncüller ve performans ve psikolojik sağlık ile ilişkiler
(Brace vd., 2020)	Elit ultra maraton koşucularının zihinsel dayanıklılığı ve öz yeterliliği
(Li vd., 2020)	Üniversite öğrencilerinde duygusal tükenme ve uyku sorunları: Zihinsel dayanıklılık önemli mi?

(Shang & Yang, 2021)	Haltercilerde sosyal desteğin sporcu tükenmişliği üzerine etkisi: Zihinsel dayanıklılık ve spor motivasyonunun aracılık etkisi
(Arora vd., 2022)	Sağlıklı bireyler arasında uyku süresi/kalitesi, zihinsel dayanıklılık ve esneklik arasındaki ilişkiyi değerlendirmek
(Ajilchi vd., 2022)	Farkındalık programı eğitiminin kadın sporcularda zihinsel dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi

Zihinsel Dayanıklılık Değişkenini Başka Değişkenlerle Birlikte İnceleyen Yurtiçi Araştırmalar

(Güvendi vd., 2018)	Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi
Güleroğlu ve Eroğlu (2019)	Anaerobik egzersiz sonrası oluşan yorgunluğun sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerine akut etkisi
(Demir ve Türkeli, 2019)	Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi
(Ünver, 2021)	Profesyonel futbolcularda aerobik dayanıklılık ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi
(Tokgöz, 2021)	Futbolcularda sportif zihinsel dayanıklılık düzeyinin seçilmiş motorik özellikler ile ilişkisinin incelenmesi
(Merdan ve Aşçı, 2021)	Optimal performans duygu durumu, zihinsel dayanıklılık, takım sargınlığı ve antrenör sporcu ilişkisinin yordayıcısı olarak mizah tarzı: Adolesan sporcular üzerine çalışma
(Bıçkın Çetiner ve Tolukan, 2023)	Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyinin antrenör-sporcu ilişkisine etkisinde temel psikolojik ihtiyaçların aracılık rolü

Sporcu Tükenmişliği Değişkenini Başka Değişkenlerle Birlikte İnceleyen Yurtdışı Araştırmalar

(Appleton & Hill, 2012)	Genç elit sporcularda mükemmeliyetçilik ve sporcu tükenmişliği: Motivasyon düzenlemelerinin aracı rolü
(Gustafsson & Skoog, 2012)	Rekabetçi sporcularda iyimserlik ve tükenmişlik arasındaki ilişkide algılanan stresin aracılık rolü
(Gomes vd., 2017)	Genç sporcularda anksiyete ve tükenmişlik: Bilişsel değerlendirmenin aracı rolü
(Appleby vd., 2018)	Sporcu tükenmişliğinde takım arkadaşlarının tükenmişlik algıları ve antrenman saatlerinin incelenmesi
(Raanes vd., 2019)	Norveçli genç sporcular arasında antrenör-atlet-çalışma ittifakı, psikolojik dayanıklılık ve algılanan stresin sporcu tükenmişliği üzerindeki benzersiz katkılarının belirlenmesi

(Choi vd., 2020)	Antrenörlük davranışı ve sporcu tükenmişliği arasındaki ilişki: İletişim ve antrenör-sporcu ilişkisinin aracı etkileri
(Kvėton vd., 2021)	Mükemmeliyetçiliğin sporcu tükenmişliği, antrenman sıkıntısı ve spor performansını öngörmedeki rolü
(Cipriano, 2024).	Sporcu tükenmişliğine giden yol: Antrenörlük davranışı, iletişim ve antrenör-sporcu ilişkileri aracılık modeli
Sporcu Tükenmişliği Değişkenini Başka Değişkenlerle Birlikte İnceleyen Yurtiçi Araştırmalar	
(Kelecek ve Göktürk ,2017)	Kadın futbolcularda sporcu bağlılığının sporcu tükenmişliğini belirlemedeki rolü
(Yıldız vd., 2018)	Mobbing davranışlarının amatör futbolcuların tükenmişliğine etkisi
(Koçak, 2019)	Elit voleybolcularda öz yeterlilik ve sporcu tükenmişliği arasındaki ilişki
(Kelecek ve Yıldırım, 2020)	Sporcu tükenmişliğini belirlemede farklı psikolojik yapıların rolü
(Aktaş vd, 2021)	Judo antrenörlerinin covid-19 dönemindeki tükenmişlik düzeylerinin analizi: Karma yöntem
(Yılmaz vd., 2023)	Aktif spor yapan spor bilimleri öğrencilerinin sporda tükenmişlik ve sporcu öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi

İKİNCİ BÖLÜM

MATERYAL ve METOT

Bu bölümünde araştırmanın modeline ve grubuna, veri toplama araçlarına, verilerin analizine ve analizinde yararlanılan istatistiksel tekniklere yer verilmiştir. Bu araştırmanın tüm süreçleri Aksaray Üniversitesi Etik Kurulu tarafından 22.02.2022 tarihli ve E-34183927-000-00000693662 sayılı karara göre etik ilkelere uygunluğu doğrultusunda onay almıştır.

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada ilişkisel araştırma yöntemi kullanılmıştır. İlişkisel araştırma: İki ya da daha çok değişken arasındaki ilişkinin herhangi bir şekilde değişkenlere müdahale edilmeden incelendiği araştırmalardır (Büyüköztürk vd., 2021, s. 192). ‘‘X değişkeni Y değişkeni ile ilişkili midir?’’ ya da ‘‘A değişkeni B değişkenini yordamakta mıdır?’’ hipotezlerini sınamak adına ilişkisel araştırma modeli kullanılır (Fraenkel ve Wallen, 2006). Ayrıca Fraenkel & Wallen (2006) ilişkisel araştırmalarda olabildiğince seçkisiz yöntemlerin kullanılmasını tavsiye etmişlerdir.

2.2. Katılımcılar

Araştırmanın evreni 2021-2022 Sezonunda Türkiye Futbol Federasyonu Gelişim Ligi 19 Yaş Altı Elit A Liginde oynayan futbolculardan oluşmaktadır. Mevcut araştırmaya ise yaş yaşları 18 ile 19 arasında değişen yaş ortalamaları ise $18,28 \pm 0,45$ olan 191 erkek futbolcu katılmıştır.

Tablo 2.2. 1. Katılımcıların Bağımsız Değişkenlere Göre Dağılımı

Yaş	f	%
18	136	71,20
19	55	28,80
Antrenman Saatlerinden Memnuniyet	f	%
Evet	141	73,82
Hayır	50	26,18

Kendi Ekipmanlarından Memnuniyet	f	%
Evet	128	67,02
Hayır	63	32,98
Antrenman Ekipmanlarından Memnuniyet	f	%
Evet	117	61,25
Hayır	74	38,75
Beslenme Memnuniyeti	f	%
Evet	148	77,48
Hayır	43	22,52

Tabloda araştırma grubunda yer alan futbolcuların; yaş, antrenman saatlerinden memnuniyet, ekipmanlarından memnuniyet, kendi ekipmanlarından memnuniyet, antrenman öncesi ve sonrası beslenme memnuniyetine yönelik frekans (f) ve yüzdelik (%) değerleri verilmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanmasında, araştırma grubunda yer alan futbolcuların sosyo-demografik özelliklerini tespit etmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Ayrıca araştırmanın temel problemini yansıtmasından dolayı Sporcu Tatmin Ölçeği, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve Sporcu Tükenmişlik Ölçeği kullanılmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu: Araştırmaya katılan futbolculara ait kişisel bilgileri tespit edebilmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Bu formda futbolcunun; takımı, yaşı, gelir durumu, oynadığı mevkisi, genel antrenman memnuniyeti ile ilgili sorular bulunmaktadır.

2.3.2. Sporcu Tatmin Ölçeği: Ölçek Riemer & Chelladurai (1998) tarafından geliştirilmiştir. Daha önce Türkçe uyarlama çalışması Türksoy (2008) tarafından yapılmış olmasına rağmen Özmütlu (2011) tarafından yapılan uyarlama sonucunda ortaya çıkan ölçeğin mevcut araştırmada kullanılmasına karar verilmiştir. Ölçek 19 soru ve 3 alt boyuttan oluşmakta ve 5’li likert yapıdadır. Alt boyutlar; Antrenör Tatmini (AT), Bireysel Tatmin (BT) ve Takım Tatminidir (TT). Uyarlama çalışmasında ölçeğin tamamına ait Cronbach

Alpha değeri 0,93 olarak saptanmıştır. Mevcut araştırmada ise sırasıyla 0,93; 0,81 ve 0,78 olarak bulunmuştur.

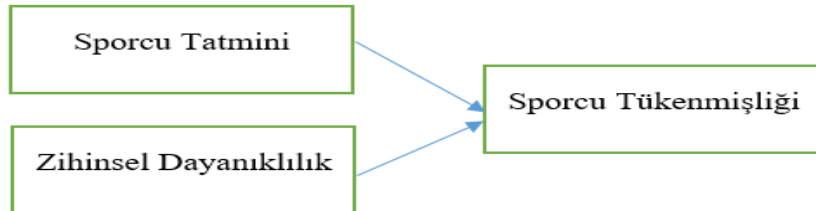
2.3.3. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri: Spor ortamındaki zihinsel dayanıklılık seviyesini belirlemek amacıyla Sheard ve diğerleri (2009) tarafından geliştirilen “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği” (Sport Mental Toughness Questionnaire) 14 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Genel zihinsel dayanıklılığın yanı sıra üç alt boyuttan (Güven, Devamlılık ve Kontrol) oluşan ölçek 4’lü Likert yapıdadır (1=tamamıyla yanlış; 4=çok doğru). Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) Türkçe’ ye uyarlanma çalışması Altıntaş ve Kuruç (2016) tarafından yapılmıştır. Envanterin alt boyutları için belirlenen Cronbach Alpha değerleri sonuçları Güven (GÜV) için 0,84 Devamlılık (DEV) için 0,51 Kontrol (KON) alt boyutu için 0,79’dur. Bu sonuçlara ölçeğin güvenilir bir ölçek olduğunu görülmektedir (Altıntaş ve Kuruç 2016). Mevcut araştırmada ise sırasıyla 0.75, 0.71 ve 0.75 olarak bulunmuştur.

2.3.4. Sporcu Tükenmişlik Ölçeği: Ölçek Raedeker & Smith (2001) tarafından sporcuların, spora özgü tükenmişlik düzeylerini belirlemek amacı ile geliştirilmiştir. Sporcu Tükenmişlik Ölçeği’nin Türkçe uyarlama çalışması Keleş ve diğerleri (2016) tarafından yapılmıştır. Beşli likert tipinde değerlendirilen ölçek, 3 alt boyut ve 13 maddeden oluşmaktadır. Uyarlama çalışmasında iç tutarlık katsayıları Duygusal /Fiziksel Tükenme (DFT) alt boyutu için 0,87; Azalan Başarı Hissi (ABH) alt boyutu için 0,75 ve Duyarsızlaşma (DUY) alt boyutu için 0,83 olarak belirlenmiştir. Bu çalışma için elde edilen Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları ise sırasıyla 0,70; 0,71 ve 0.70 olarak bulunmuştur.

2.4. Verilerin Analizi

Araştırmanın evrenini oluşturan Elit A 19 Yaş Altı Futbol Ligi’nde bulunan erkek futbol takımlarına mail yoluyla ulaşılarak araştırmaya katılım sağlamaları ve Google Formlar üzerinden hazırlanan anket formu gönderilerek doldurmaları istenmiştir. Futbolculardan elde edilen veriler IBM SPSS 25 programına aktarılmış ve verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerine, histogram ve saçılım grafiklerine ve grupların varyans eşitliğine (Levene F Testi) bakılarak

karar verilmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.5 ile + 1.5 değerleri arasında olduğu, histogram ve saçılım grafikleri incelendiğinde ise eğrinin simetrik bir dağılım gösterdiği görülmüştür. Ayrıca Levene testi ile örneklem homojenliği tespit edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiği saptandıktan sonra ikili grup karşılaştırmaları için bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya çıkarmak adına pearson korelasyon testi uygulanmıştır. Ayrıca bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenleri yordayıp yordamadığını tespit etmek amacıyla da çoklu doğrusal regresyon analizi yöntemlerinden biri olan enter yöntemi tercih edilmiştir. Modelin anlamlı olup olmadığını test etmek için Anova tablosundaki F ve Significance (p) değerleri, R^2 bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni açıklama yüzdesini, standartlaştırılmış B değerleri bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenleri etkileme durumlarını ve Beta değerleri bağımsız değişkenlerin önem sırasını göstermektedir. Modelleri incelemeye geçmeden önce bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olup olmadığı test edilmelidir. Bunun için modelde çoklu bağlantı problemi olup olmadığına işaret eden varyans artış faktörü (variance inflation factor) ve tolerans değerine dikkatle bakılmalıdır. VIF, değişkenler arasındaki ilişkilerde yüksek korelasyonun test açısından bir probleme sebep olup olmadığını ifade etmektedir. VIF değerleri 10'dan küçük ve tolerans değerleri 0,10'dan büyük tespit edilirse çoklu bağlantı probleminin olmadığı söylenebilir (Hair vd., 2006). Durbin-Watson modeli de hataların bağımsızlığının (otokorelasyon) olup olmadığına işaret eden bir gösterge olup otokorelasyonun büyük olması, modelin geçersizliğini ifade etmektedir (Özdamar, 2002). Durbin-Watson testi değeri 0 ile 4 arasında değerler almakta, sıfıra yakın değerler aşırı pozitif korelasyonu, 4'e yakın olanlar aşırı negatif korelasyonu, 2'ye yakın olanlar ise otokorelasyonun olmadığını gösterir. Ayrıca Durbin-Watson testi değerinin 1,5 ile 2,5 arasında olması arzulandır ve bu otokorelasyonun olmadığını bir göstergesidir (Öztürk, 2005).



Şekil 3. Etki Modeli

Tablo 2.4. 1. Verilerin Normallik Analizi

Değişkenler	Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
Antrenör Tatmini (AT)	-,614	-,481
Bireysel Tatmin (BT)	-,401	-,483
Takım Tatmini (TT)	-,252	-,558
Sporcu Tatmini (ST)	-,472	-,527
Güven (GÜV)	,081	-,480
Devamlılık (DEV)	-,435	-,413
Kontrol (KON)	,286	,296
Sporda Zihinsel Dayanıklılık (ZD)	,137	-,068
Duygusal/Fiziksel Tükenme (DFT)	1,308	1,445
Azalan Başarı Hissi (ABH)	,682	-,041
Duyarsızlaşma (DUY)	1,144	1,468
Sporcu Tükenmişliği (STÜK)	1,411	1,162

Tablo 2.4.1.'e göre verilerden elde edilen skewness (çarpıklık) ve kurtosis (basıklık) değerlerinin -1,5 ve +1,5 aralığında değer aldıklarından dolayı verilerin normal dağılım gösterdiği söylenebilir (Tabachnick ve Fidell, 2007). Bu sebeple araştırmada parametrik testler tercih edilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Tablo 3. 1. Futbolcuların Bağımsız Değişken Verileri

Değişkenler		n	$\bar{X}$	SS	Min.	Maks.
Sporcu Tatmini	Antrenör Tatmini	191	3,85	,875	1,63	5,00
	Bireysel Tatmin	191	3,54	,760	1,75	5,00
	Takım Tatmini	191	3,16	,955	1,00	5,00
	Sporcu Tatmini	191	3,61	,738	1,74	5,00
Zihinsel Dayanıklılık	Güven	191	3,23	,413	2,17	4,00
	Devamlılık	191	3,37	,446	2,00	4,00
	Kontrol	191	2,28	,572	1,00	4,00
	Zihinsel Dayanıklılık	191	3,00	,358	2,07	4,00
Sporcu Tükenmişliği	Duygusal/Fiziksel Tükenme	191	1,68	,528	1,00	3,20
	Azalan Başarı Hissi	191	2,05	,714	1,00	4,50
	Duyarsızlaşma	191	1,36	,433	1,00	2,50
	Sporcu Tükenmişliği	191	1,69	,432	1,00	3,00

Tabloda araştırmaya katılan futbolcuların sporcu tatmini, zihinsel dayanıklılık ve sporcu tükenmişliği ölçeklerinden aldıkları ortalama puanları ($\bar{X}$) ve bu puanlara ait standart sapma (SS) minimum (Min.) ve maksimum (Maks.) değerler verilmiştir. Tabloya göre futbolcuların sporcu tatmini, zihinsel dayanıklılık ve sporcu tükenmişlik ölçeklerinden aldıkları ortalama puanları incelendiğinde sporcu tatmin düzeylerinin orta ($\bar{X}=3,61$), zihinsel dayanıklılıklarının yüksek ($\bar{X}=3,00$) ve son olarak sporcu tükenmişlik düzeylerinin ise düşük ($\bar{X}=1,69$) olduğu söylenebilir. Futbolcuların en fazla antrenör tatmini yaşadıkları görülmektedir. Yine zihinsel dayanıklılık faktörlerinden devamlılık düzeylerinin diğer alt boyutlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca sporcu tükenmişliğinde ise azalan başarı hissi düzeyi diğer alt boyutlara göre daha yüksektir.

Sporcu tatmini, zihinsel dayanıklılık ve sporcu tükenmişliği alt boyutlarının antrenman saatlerinden memnun olup olmama değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t testi yapılmış ve test sonuçları tablo 3.2.'de verilmiştir.

Tablo 3. 2. Antrenman Saatlerinden Memnuniyet Değişkenine Göre Sporcu Tatmini Zihinsel Dayanıklılık ve Sporcu Tükenmişliği Alt Boyutlarının t Testi Sonuçları

		Antrenman Saatlerinden Memnuniyet	n	$\bar{X}$	SS	t	p
ST	AT	Evet	141	3,92	,855	2,153	,033*
		Hayır	50	3,45	,913		
	BT	Evet	141	3,61	,751	2,467	,015*
		Hayır	50	3,15	,705		
	TT	Evet	141	3,27	,930	3,028	,003*
		Hayır	50	2,56	,900		
ZD	GÜV	Evet	141	3,22	,397	-,923	367
		Hayır	50	3,33	,502		
	DEV	Evet	141	3,37	,436	-,396	,693
		Hayır	50	3,42	,514		
	KON	Evet	141	2,27	,512	-,721	,480
		Hayır	50	2,42	,862		
STÜK	DFT	Evet	141	1,66	,530	-1,232	,220
		Hayır	50	1,82	,513		
	ABH	Evet	141	2,02	,706	-1,252	,213
		Hayır	50	2,25	,757		
	DUY	Evet	141	1,33	,409	-2,155	,033*
		Hayır	50	1,57	,534		

*p<,05

Test sonuçlarına göre sporcu tatmin ölçeği alt boyutları olan antrenör tatmini, bireysel tatmin, takım tatmini ve sporcu tükenmişliği ölçeği alt boyutlarından olan duyarsızlaşma ile antrenman saatlerinden memnuniyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p<,05).

Sporcu tatmini, zihinsel dayanıklılık ve sporcu tükenmişliği alt boyutlarının antrenmanda kullanılan ekipmanlardan memnun olup olmama değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t testi yapılmış ve test sonuçları tablo 3.3.'te verilmiştir.

Tablo 3. 3. Antrenman Ekipmanlarından Memnuniyet Değişkenine Göre Sporcu Tatmini Zihinsel Dayanıklılık ve Sporcu Tükenmişliği Alt Boyutlarının t Testi Sonuçları

		Antrenman Ekipmanlarından Memnuniyet	n	$\bar{X}$	SS	t	p
ST	AT	Evet	117	4,05	,741	3,505	,001*
		Hayır	74	3,45	,990		
	BT	Evet	117	3,66	,760	2,463	,015*
		Hayır	74	3,31	,714		
	TT	Evet	117	3,35	,891	3,216	,002*
		Hayır	74	2,79	,982		
ZD	GÜV	Evet	117	3,16	,399	-2,796	,006*
		Hayır	74	3,37	,410		
	DEV	Evet	117	3,35	,437	-,898	,371
		Hayır	74	3,42	,466		
	KON	Evet	117	2,26	,520	-,717	,475
		Hayır	74	2,33	,669		
STÜK	DFT	Evet	117	1,69	,542	,560	,577
		Hayır	74	1,64	,505		
	ABH	Evet	117	2,07	,739	,543	,588
		Hayır	74	2,00	,668		
	DUY	Evet	117	1,30	,372	-2,201	,031*
		Hayır	74	1,50	,518		

*p<,05

Test sonuçlarına göre sporcu tatmini ölçeği alt boyutları olan antrenör tatmini, bireysel tatmin, takım tatmini, zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından güven alt boyutu ve sporcu tükenmişliği ölçeği alt boyutlarından olan duyarsızlaşma ile antrenman ekipmanlarından memnuniyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p<,05).

Sporcu tatmini, zihinsel dayanıklılık ve sporcu tükenmişliği alt boyutlarının kendi ekipmanlarından memnun olup olmama değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t testi yapılmış ve test sonuçları tablo 3.4.'te verilmiştir.

Tablo 3. 4. Kendi Ekipmanlarından Memnuniyet Değişkenine Göre Sporcu Tatmini Zihinsel Dayanıklılık ve Sporcu Tükenmişliği Alt Boyutlarının t Testi Sonuçları

		Kendi Ekipmanlarından Memnuniyet	n	$\bar{X}$	SS	t	p
ST	AT	Evet	128	3,88	,924	,577	,565
		Hayır	63	3,78	,713		
	BT	Evet	128	3,59	,790	1,044	,299
		Hayır	63	3,42	,655		
	TT	Evet	128	3,20	,953	,620	,537
		Hayır	63	3,08	,973		
ZD	GÜV	Evet	128	3,24	,412	,140	,889
		Hayır	63	3,23	,425		
	DEV	Evet	128	3,37	,447	-,477	,634
		Hayır	63	3,41	,450		
	KON	Evet	128	2,30	,558	,417	,677
		Hayır	63	2,25	,622		
STÜK	DFT	Evet	128	1,64	,506	-1,616	,109
		Hayır	63	1,81	,582		
	ABH	Evet	128	1,97	,658	-2,443	,016*
		Hayır	63	2,32	,822		
	DUY	Evet	128	1,33	,401	-1,845	,067
		Hayır	63	1,49	,510		

*p<.05

Test sonuçlarına göre sporcu tükenmişliği ölçeği alt boyutlarından olan azalan başarı hissi ile kendi ekipmanlarından memnuniyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p<.05).

Sporcu tatmini, zihinsel dayanıklılık ve sporcu tükenmişliği alt boyutlarının antrenman öncesi ve sonrası beslenmede memnun olup olmama değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t testi yapılmış ve test sonuçları tablo 3.5.'te verilmiştir.

Tablo 3. 5. Beslenme Memnuniyeti Değişkenine Göre Sporcu Tatmini Zihinsel Dayanıklılık ve Sporcu Tükenmişliği Alt Boyutlarının t Testi Sonuçları

		Beslenme Memnuniyeti	n	$\bar{X}$	SS	t	p
ST	AT	Evet	148	3,90	,858	2,120	,036*
		Hayır	43	3,32	,917		
	BT	Evet	148	3,59	,741	2,497	,014*
		Hayır	43	3,01	,789		
	TT	Evet	148	3,23	,952	2,533	,013*
		Hayır	43	2,48	,720		
ZD	GÜV	Evet	148	3,25	,401	1,341	,182
		Hayır	43	3,07	,512		
	DEV	Evet	148	3,41	,421	3,429	,001*
		Hayır	43	2,95	,497		
	KON	Evet	148	2,32	,558	2,630	,010*
		Hayır	43	1,86	,563		
STÜK	DFT	Evet	148	1,65	,530	-1,632	,105
		Hayır	43	1,92	,458		
	ABH	Evet	148	2,00	,691	-2,427	,017*
		Hayır	43	2,54	,756		
	DUY	Evet	148	1,34	,434	-1,610	,110
		Hayır	43	1,56	,388		

*p<,05

Test sonuçlarına göre sporcu tatmini ölçeği alt boyutlarından olan antrenör tatmini, bireysel tatmin, takım tatmini, zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından olan devam, kontrol alt boyutları ve sporcu tükenmişliği ölçeği alt boyutlarından olan azalan başarı hissi ile antrenman öncesi ve sonrası beslenmeden memnuniyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p<,05).

Araştırmada sporcu tatmini, zihinsel dayanıklılık ve sporcu tükenmişliği değişkenleri arasında bir ilişki olup olmadığını ortaya çıkarmak adına parametrik testlerden olan pearson korelasyon testi yapılmış ve test sonuçları tablo 3.6.'da verilmiştir.

Tablo 3. 6. Değişkenler Arası Korelasyon Testi

	AT	BT	TT	GÜV	DEV	KON	DFT	ABH	DUY
AT	1	,679**	,577**	-,016	-,053	-,016	,043	-,057	-,334**
BT		1	,613**	,320*	,100	,138	-,037	-,352**	-,338**
TT			1	-,117	-,004	,048	,123	-,017	,019
GÜV				1	,521**	,258**	-,300*	-,401**	-,158
DEV					1	,371**	-,352**	-,374**	-,056
KON						1	-,156	-,390**	-,172
DFT							1	,456**	,377**
ABH								1	,315**
DUY									1

*p=,05; **p=,001

Araştırmada sporcu tatmini, zihinsel dayanıklılık ve sporcu tükenmişliği değişkenleri arasında bir ilişki olup olmadığını ortaya çıkarmak adına pearson korelasyon testi yapılmıştır. Yapılan test sonucuna göre sporcu tatmini ölçeğinin alt boyutlarından olan antrenörden tatmin değişkeni ile sporcu tükenmişliği ölçeği alt boyutlarından olan duyarsızlaşma değişkeni arasında negatif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca yine sporcu tatmini ölçeğinin alt boyutlarından olan bireysel tatmin değişkeni ile sporcu tükenmişliği ölçeği alt boyutlarından olan azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma değişkenleri arasında negatif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Yine tabloya göre zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından olan güven ve devamlılık alt boyutları ile sporcu tükenmişliği ölçeği alt boyutlarından olan duygusal ve fiziksel tükenme ile azalan başarı hissi alt boyutları arasında negatif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından olan kontrol alt boyutu ile sporcu tükenmişliği ölçeği alt boyutlarından olan azalan başarı hissi alt boyutu arasında negatif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Sporcu tatminini oluşturan antrenör tatmini, bireysel tatmin ve takım tatmini alt boyutlarının sporcu tükenmişliği alt boyutlarından olan duygusal ve fiziksel tükenmeyi yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır ve test sonuçları tablo 3.7.'de verilmiştir.

Tablo 3. 7. Sporcu Tatmininin Duygusal ve Fiziksel Tükenmeyi Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi

Bağımsız Değişkenler	B	SH	β	t	p	VIF	Düzeltilmiş R^2
Antrenör Tatmini	,036	,076	,060	,478	,633	2,010	,013
Bireysel Tatmin	-,146	,090	-,210	-1,623	,107	2,145	
Takım Tatmini	,120	,064	,217	1,862	,065	1,735	

R=,192 R^2 =,037 (Anova: F=1,572 p=,200) Bağımlı değişken=Duygusal ve Fiziksel Tükenme, Durbin-Watson= 2,326

Analiz sonucuna göre sporcu tatmini ölçeği alt boyutlarının sporcu tükenmişliği alt boyutlarından biri olan duygusal ve fiziksel tükenme alt boyutunu anlamlı bir şekilde yordamadıkları tespit edilmiştir ($p>,05$).

Sporcu tatminini oluşturan antrenör tatmini, bireysel tatmin ve takım tatmini alt boyutlarının sporcu tükenmişliği alt boyutlarından olan azalan başarı hissini yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmış ve test sonuçları tablo 3.8.'de verilmiştir.

Tablo 3. 8. Sporcu Tatmininin Azalan Başarı Hissini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi

Bağımsız Değişkenler	B	SH	β	t	p	VIF	Düzeltilmiş R^2
Antrenör Tatmini	-,214	,092	,262	2,319	,022	2,010	,203
Bireysel Tatmin	-,643	,110	-,684	-5,868	,000	2,145	
Takım Tatmini	-,188	,078	,251	2,398	,018	1,735	

R=,471 R^2 =,222 (Anova: F=11,673 p=,000) Bağımlı değişken=Azalan Başarı Hissi, Durbin-Watson= 1,907

Test sonuçlarına göre sporcu tatmini ölçeği alt boyutlarının; antrenör tatmini (B=-,214), bireysel tatmin (B=-,643), takım tatmini (B=-,188) sporcu tükenmişliği alt boyutlarından biri olan azalan başarı hissi alt boyutunu anlamlı bir şekilde yordadıkları saptanmıştır ($p<,05$).

Sporcu tatminini oluşturan antrenör tatmini, bireysel tatmin ve takım tatmini alt boyutlarının sporcu tükenmişliği alt boyutlarından olan duyarsızlaşmayı yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmış ve test sonuçları tablo 3.9.'da verilmiştir.

Tablo 3. 9. Sporcu Tatminin Duyarsızlaşmayı Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi

Bağımsız Değişkenler	B	SH	β	t	p	VIF	Düzeltilmiş R ²
Antrenör Tatmini	-,114	,059	-,231	-1,933	,049	2,010	,105
Bireysel Tatmin	-,159	,070	-,279	-2,263	,025	2,145	
Takım Tatmini	-,147	,050	,323	2,912	,004	1,735	

R=,356 R²=,127 (Anova: F=5,943 p=.001) **Bağımlı değişken**=Duyarsızlaşma, **Durbin-Watson**= 2,101

Test sonuçlarına göre sporcu tatmini ölçeği alt boyutlarının; antrenör tatmini (B=-,114), bireysel tatmin (B=-,159), takım tatmini (B=-,147) sporcu tükenmişliği alt boyutlarından biri olan duyarsızlaşma alt boyutunu anlamlı bir şekilde yordadıkları saptanmıştır (p<,05).

Zihinsel dayanıklılığı oluşturan güven, devamlılık ve kontrol alt boyutlarının sporcu tükenmişliği alt boyutlarından olan duygusal ve fiziksel tükenmeyi yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmış ve test sonuçları tablo 3.10.'da verilmiştir.

Tablo 3. 10. Zihinsel Dayanıklılığın Duygusal ve Fiziksel Tükenmeyi Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi

Bağımsız Değişkenler	B	SH	β	t	p	VIF	Düzeltilmiş R ²
Güven	-,112	,130	-,088	-,862	,390	1,381	,051
Devamlılık	-,216	,126	-,182	-1,719	,088	1,495	
Kontrol	-,060	,087	-,065	-,695	,488	1,168	

R=,272 R²=,074 (Anova: F=3,263 p=.024) **Bağımlı değişken**=Duygusal ve Fiziksel Tükenme, **Durbin-Watson**= 2,199

Test sonuçlarına göre sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutlarının sporcu tükenmişliği alt boyutlarından biri olan duygusal ve fiziksel tükenme alt boyutunu anlamlı bir şekilde yordamadıkları tespit edilmiştir (p>,05).

Zihinsel dayanıklılığı oluşturan güven, devamlılık ve kontrol alt boyutlarının sporcu tükenmişliği alt boyutlarından olan azalan başarı hissini yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmış ve test sonuçları tablo 3.11.'de verilmiştir.

Tablo 3. 11. Zihinsel Dayanıklılığın Azalan Başarı Hissini Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi

Bağımsız Değişkenler	B	SH	β	t	p	VIF	Düzeltilmiş R ²
Güven	-,584	,164	-,338	-3,561	,001	1,381	,179
Devamlılık	-,043	,158	-,027	-,269	,788	1,495	
Kontrol	-,241	,109	-,193	-2,216	,029	1,168	

R=,466 R²=,199 (Anova: F=10,178 p=.000) Bağımlı değişken=Azalan Başarı Hissi, Durbin-Watson= 1,805

Test sonuçlarına göre sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından olan güven (B= -,584) ile kontrol (B= -,241) alt boyutlarının sporcu tükenmişliği alt boyutlarından biri olan azalan başarı hissi alt boyutunu anlamlı bir şekilde yordadıkları tespit edilmiştir (p<,05). Zihinsel dayanıklılığı oluşturan güven, devamlılık ve kontrol alt boyutlarının sporcu tükenmişliği alt boyutlarından olan duyarsızlaşmayı yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmış ve test sonuçları tablo 3.12.'de verilmiştir.

Tablo 3. 12. Zihinsel Dayanıklılığın Duyarsızlaşmayı Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi

Bağımsız Değişkenler	B	SH	β	t	p	VIF	Düzeltilmiş R ²
Güven	-,170	,109	-,162	-1,571	,119	1,381	,025
Devamlılık	-,087	,105	,090	,832	,407	1,495	
Kontrol	-,124	,072	-,163	-1,717	,089	1,168	

R=,221 R²=,049 (Anova: F=2,097 p=.104) Bağımlı değişken=Duyarsızlaşma, Durbin-Watson= 2,126

Test sonuçlarına göre sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutlarının sporcu tükenmişliği alt boyutlarından biri olan duyarsızlaşma alt boyutunu anlamlı bir şekilde yordamadıkları tespit edilmiştir (p>,05).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

Türkiye’de profesyonel ve amatör düzeyde faaliyet yürüten futbol kulüplerinin akademileri bulunmaktadır. Yöneticilerin akademi organizasyonlarından ise beklentisi kulübe maddi ve manevi katkı sağlayacak genç oyuncuları keşfedip eğiterek profesyonel spor ortamına hazırlamaktır. Bunun için akademi organizasyonlarında genç oyuncuların potansiyellerine ulaşabilmesi adına kaliteli fırsatlar sunan bir ortamının oluşturulması gerekliliği tüm spor dünyası tarafından bilinmektedir (Onağ ve Çevik, 2019). Bu sporcuların potansiyellerini ortaya çıkarabilmeleri için fiziki değişkenler dikkate alınarak fiziksel antrenmanlar planlanır fakat spor bilimleri alanında yapılan araştırmalar için fiziki boyutu kadar psikolojik boyutunun da önemli olduğunu göstermektedir (Saward vd., 2019). Bu sebeple mevcut araştırmada profesyonel futbol takımlarının akademilerinde oynayan futbolcuların genel psikolojik durumlarıyla ilgili bilgi vereceği düşünülen parametreler araştırma konusunu oluşturmuştur. Nitekim bir sezonun sonuçlarından veya süreçlerinden sporcunun ne kadar memnun ya da tatmin olduğu, spor ortamında hiç eksik olmayan olumsuzluklara karşı ne kadar zihinsel anlamda dayanıklı olduğu ve yakalandığı takdirde sporun bırakılmasına kadar uzanan ağır sonuçları olan tükenmişlik durumlarının ne düzeyde olduğu merak konusu olmuştur. Ayrıca belirtilen değişkenlerin birbiriyle olan ilişkilerinin ortaya çıkarılması gerektiği düşünülmüş ve yine belirlenen kişisel bilgilere göre bahsi geçen psikolojik faktörlerin anlamlı bir farklılığa uğrayıp uğramadığı konusu da mevcut araştırma kapsamında incelenmiştir. Araştırmanın bu bölümünde ortaya çıkan bulgular ilgili literatür dikkate alınarak tartışılmıştır.

Antrenmanlarda kullanılan ve artık geleneksel olarak ifade edilen antrenman izleme ve takip araçları; antrenman miktarındaki ya da antrenmana verilen fizyolojik tepkiler için oldukça objektif ve hassas sayılabilecek veriler sağlasa da antrenman kalitesini doğrudan ölçmek için yetersiz olduğu hatta bu verilerin antrenman kalitesini gösteren dolaylı vekil veriler olduğu düşünülmektedir (Shell vd., 2023). Nitekim antrenmanlarda sadece bahsi geçen fiziksel parametrelerle ilgilenmek ve sporcunun algıladığı antrenman kalitesi parametreleri olabilecek hem zihinsel hem de taktiksel durumları yok saymak antrenman performansını ve

başarısını olumsuz etkileyeceğinden uygulanan antrenman programının yetersiz ve tartışmaya açık hale gelmesine sebep olacaktır (Shell vd., 2023). Dolayısıyla mevcut araştırmada subjektif antrenman memnuniyetine yönelik değişkenler belirlenmiş ve bu değişkenler ile sporcu tatmini, zihinsel dayanıklılık, sporcu tükenmişliği arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir.

Antrenman özelliklerinin sporcu üzerindeki etkisi bilinmektedir. Nitekim Goodger ve diğerleri (2007) tarafından yapılan çalışmada antrenmanın özelliklerinden biri olan antrenman yükü ile algılanan stres ve sporcu tükenmişliği arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Appleby ve diğerleri (2018) antrenman saatleri ve sosyal faktörlerin sporcu tükenmişliğinin gelişimi üzerindeki ilişkisini vurgulamasının yanı sıra sporcu tükenmişliği ve algılanan tükenme ile ilgili bir kavram olan fiziksel zorlanmalar, antrenmanın fiziksel taleplerinin bir sonucu olarak gelişebilmektedir (Gould & Dieffenbach, 2002; Isoard-Gautheur vd., 2013). Dolayısıyla mevcut araştırmada araştırmacılar tarafından antrenmanlara yönelik subjektif memnuniyet değişkenlerinden biri olarak antrenman başlama ve bitiş saatlerini kapsayan antrenman saatleri değişkeni belirlenmiştir. Antrenman saatlerinden duyulan memnuniyet ile sporcu tatmini, zihinsel dayanıklılık ve sporcu tükenmişliği arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda antrenman saatlerinden memnuniyet ile sporcu tükenmişliği alt boyutlarından olan duyarsızlaşma alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiş ve hayır diyenlerin ortalamasının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Sezon içerisinde katlanılabilir düzeyde olan antrenman yükleri ve saatleri mücadele ortamının getirdiği kümülatif stresle birlikte sporcuların yorgunluk hislerini zamanla yoğunlaştırır ve spora katılım algılarındaki değerleri düşürerek başarı duygularını olumsuz yönde etkileyebilir (Appleby vd., 2018). Çoğu sporcu antrenman saatlerinin erken, geç veya fazla olması gibi zorlu durumlarla kısa süreliğinde olsa başa çıksa da bu durumlarda bir iyileştirmeye gidilmezse sporcu antrenman ve strese bağlı sağlık sorunlarıyla karşı karşıya kalabilir (Gustafsson vd., 2011). Bu sebeple sezon içerisinde antrenörlere başta antrenman yükü olmak üzere antrenman ortamıyla ilgili dengeyi sağlama görevi düşmektedir (Kellmann, 2010). Ayrıca sporcuların fiziksel olarak sakatlanmamalarının yanı sıra iyileşmeleri ve toparlanmaları hususunda etkili olan antrenman özelliklerini (antrenman şiddeti, süresi, sıklığı) uzmanlığa sahip bir spor bilimciyle kararlaştırmasının da önemli olduğu düşünülmektedir (Starling & Lambert, 2017). Yine antrenman saatlerinden memnuniyet ile sporcu tatmini alt boyutlarından olan; antrenör tatmini, bireysel tatmin ve takım tatmini alt

boyutları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Antrenmanın şiddeti, sıklığı ve süresine karar vermesinin yanı sıra saatlerine de karar veren kişinin antrenörler olmasından dolayı sporcu tarafından antrenman saatlerinden duyulan memnuniyetin antrenör tatminini arttırdığı düşünülmektedir. Nitekim antrenörler sporcuların antrenmanlarda yoğun tempo ve beklenti içerisindeyler. Bu yoğun tempo ve beklentinin zararlı yönlerinin sporculara aşırı yansımaması adına antrenörler dinlenme zamanı ve antrenman saatlerini çok iyi planlamalıdır (Lundqvist & Kenttä, 2010). Yeterince dinlenmiş, kendine vakit ayırmış, antrenman saatlerinden memnun olan sporcuların memnun olmayanlara göre bireysel performanslarını sahaya daha iyi yansıtacağı düşünüldüğünden dolayı kendi performanslarının yanı sıra takımında performansından duyacakları tatmin düzeylerinin de doğal olarak daha yüksek olması muhtemel bir sonuçtur. Literatürdeki bu bilgiler ışığında mevcut araştırmada antrenman memnuniyetine yönelik belirlenen antrenman saatlerinden memnuniyet değişkeninin oldukça önemli olduğu görülmekte ve mevcut araştırmadaki bu değişkene yönelik bulguların literatürdeki bulgu ve yorumları desteklediği görülmektedir.

Mevcut araştırma kapsamında subjektif antrenman memnuniyetine yönelik antrenmanda kullanılan ekipmanlardan memnuniyet ve kendi ekipmanlarından memnuniyet değişkenleri belirlenmiştir. Antrenman ekipmanlarından duyulan memnuniyet ile sporcu tatmini, zihinsel dayanıklılık ve sporcu tükenmişliği arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda sporcu tatmini alt boyutlarından olan; antrenör tatmini, bireysel tatmin ve takım tatmini alt boyutları ve sporcu tükenmişliği alt boyutlarından olan duyarsızlaşma ile antrenman ekipmanlarından memnuniyete göre evet diyenler lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Ayrıca zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan güven alt boyutunda ise anlamlı farklılık tespit edilmiş olmasına rağmen hayır diyenler lehinedir. Beden eğitimi ve spor organizasyonlarının en önemli bileşeni yeterli tesis ve ekipmanların var olması ve aktif olarak bunların kullanılmasıdır. Bu kaynakların yanı sıra yeterli ve alanında uzman personelin mevcudiyeti de öğrenci veya sporcuları motive etmektedir (Rosete vd., 2022). Yine bir spor organizasyonunun başarı elde edebilmesi ve etkin yönetim sağlanabilmesi için kaliteli spor aletleri ve malzemelerin bulunmasının şart olduğu ifade edilmiştir (Modebulu & Joseph 2012'ten aktaran Rosete vd., 2022). Bu bilgilerden hareketle antrenmanda kullanılan ekipmanlardan memnun olan futbolcuların antrenörden, bireysel performansından, takımın performansından memnun olmayanlara göre daha yüksek düzeyde tatmin yaşaması memnun olmayanların ise duyarsızlaşma yaşaması beklenen bir sonuçtu. Nitekim tesis ve ekipmanların yetersiz,

sınırsız ya da bakımsız olması sporda düşük performanslara neden olacağı belirtilmiştir (Rosete vd., 2022). Bu sebeple antrenman ekipmanlarından ve tesisten memnun olmayan sporcuların düşük performans göstererek tükenmişliğin bir alt boyutu olan duyarsızlaşma yaşamasına sebep olduğu düşünülmektedir. Ayrıca kendi ekipmanlarından memnuniyet ile sporcu tükenmişliği alt boyutlarından olan azalan başarı hissi arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Kendi ekipmanlarından memnun olmayan futbolcuların azalan başarı hissi ortalaması memnun olanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yine bu sonuç da ister antrenmanda kullanılan takıma ait malzemeler olsun ister kendi malzemeleri olsun tesis, malzeme memnuniyeti ve kalitesinin ne kadar önemli olduğunu göstermektedir.

Antrenman öncesi ve sonrası beslenme durumundan duyulan memnuniyet ile sporcu tatmini, zihinsel dayanıklılık ve sporcu tükenmişliği arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan devamlılık, kontrol ile antrenman öncesi ve sonrası beslenme memnuniyetine göre evet diyenler lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Sporcuların özellikle antrenman ve müsabaka periyotlarında tükettikleri besinlerin veya beslenme düzenlerinin performansları üzerinde oldukça etkili olduğu artık bilinen bir konudur (Maughan vd., 2006, s. 1). Sporcuların zihinsel dayanıklılık özellikleri ile beslenme durumları arasındaki araştırmalar incelendiğinde beslenme bilgisi artan ve sağlıklı beslenmeye yönelik tutum geliştiren sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin de arttığı ifade edilmiş beslenme konusuna önem verilmesinin sporcuda zihinsel dayanıklılık açısından olumlu gelişimler sağlayacağı belirtilmiştir (Özsarı vd., 2024). Yine farklı branşlardaki sporculardan alınan veriler sonucunda olumlu beslenme tutumları ile zihinsel dayanıklılık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir (Özsarı vd., 2021). Bu araştırma sonuçları incelendiğinde zihinsel dayanıklılık ile beslenme arasındaki ilişkinin var olduğu ve dolaylı olarak mevcut araştırmada beslenme memnuniyeti olan sporcuların olmayanlara göre daha yüksek düzeyde zihinsel dayanıklılığa sahip olmasının beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir. Yine sporcu tükenmişliği alt boyutlarından olan azalan başarı hissi ile antrenman öncesi ve sonrası beslenme memnuniyetine göre evet diyenler lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Brenner ve diğerleri (2024) genç sporcular arasında sakatlık, sürantrenman ve tükenmişliği önlemek ya da azaltmak için uyku kadar doğru beslenmenin de önemli olduğunu belirtmişlerdir. Bu bilgilerden hareketle mevcut araştırmanın bulgularının ilgili literatürle örtüştüğü söylenebilir.

Sporcu tatmini ile sporcu tükenmişliği arasındaki ilişki ve sporcu tatmininin sporcu tükenmişliğini yordaması üzerine tartışma

Spora katılımın genel olarak istenen (örn. tatmin-keyif) veya istenmeyen (örn. üzüntü-tükenmişlik) duygularla sonuçlanması beklenir (Markati vd., 2019). Tükenmişlik ise seksenli yılların ortalarından beri spor ortamlarında yaygın olarak görülen bir sendrom olup birçok sporcu için önemli bir mücadeleyi ifade etmektedir (Raedeke & Smith, 2001). Son zamanlarda antrenör-sporcu ilişkili özelinde kalitesiz antrenör-sporcu ilişkisinin hangi olumsuz sonuçları doğurabileceği üzerine yapılan araştırmaların sayısı artmaktadır. Antrenör-sporcu ilişkisinin kişilerarası çatışma (Wachsmuth ve diğerleri, 2018) ve bu araştırmanın da konusu olan sporcu tükenmişliği (Isoard-Gauthier vd., 2016; Davis vd., 2018) gibi konularla ilişkisi incelenmiştir. Fakat spor ortamının çok boyutlu olmasından dolayı sporcunun antrenörle ilişkisine ek olarak kendi performansına ve takım arkadaşlarına yönelik düşüncelerinin de araştırma konusu olması gerektiği düşünüldüğünden mevcut araştırmada sporcu tatmini ve sporcu tükenmişliği arasında bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Yapılan korelasyon testi sonucunda sporcu tatminini oluşturan alt boyutlardan biri olan antrenör tatmini ile sporcu tükenmişliğini oluşturan alt boyutlardan biri olan duyarsızlaşma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Davis ve diğerleri (2019) tarafından antrenörlere sporcu tükenmişliğini azaltmaya yönelik tavsiyeler sundukları çalışmada antrenör-sporcu ilişkisi ile sporcunun duyarsızlaşma yaşamaları arasında, Choi ve diğerleri (2020) tarafından 10 farklı spor dalında mücadele eden 347 sporcudan elde ettikleri sonuçlara göre antrenör-sporcu ilişkisi ile tükenmişlik arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Her ne kadar sporcu tatmini ve sporcu tükenmişliği arasındaki ilişkileri ortaya çıkarmak adına mevcut araştırmada kullanılan ölçme araçlarının kullanıldığı bir araştırmaya rastlanılmamış olursa da antrenör özelliklerinin sporcu üzerindeki etkileri yaygın bir araştırma konusu olduğundan dolayı bu durum teorik olarak dayanak oluşturmuş ve ilgili literatür taranmıştır. Sporcu tatminini etkileyen bir faktör olan antrenör tatmini ile genel literatürde antrenör-sporcu ilişki olarak ifade edilen kavramların birbirine benzer olduğu düşünüldüğünden sonuçların da paralellik içerdiği ifade edilebilir. Özetle bu bulgu antrenörlerin sporcuların tükenmişliğe yatkınlığında rol sahibi olduğunu vurgulamakta olup antrenörün ve sporcunun kaliteli ilişkiler kurması ve sürdürmesinin sporcuların sağlığını ve yüksek performansını optimize etmesini sağlayacağını ifade etmektedir (Davis vd., 2019).

Yine sporcu tatminini oluşturan alt boyutlardan biri olan bireysel performanstan duyulan tatmin ile sporcu tükenmişliği alt boyutlarından olan azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bir sporcu sporda pek bir şey başaramadığını hissettiğinde, muhtemelen başarının ne anlama geldiğine dair gizli bir algı unsuru vardır; bu algılanan tatmin tarafından da yansıtılabilir ve psikolojik açıdan bakıldığında, performanstan duyulan tatminsizlik hissi, tükenmişliğin erken bir aşaması (bilişsel değerlendirme) olarak kabul edilebilir (Markati vd., 2019). Nitekim Markati ve diğerleri (2019) tarafından adölesan sporcular üzerine yapılan bir araştırmada performanstan duyulan tatmin ile azalan başarı hissi arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Lee ve diğerleri (2017) tarafından yapılan başka bir araştırmada da sporcu tatmini ile azalan başarı hissi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Başarı duygusunun azalması genel olarak bakıldığında sporcunun çok çabalamasına rağmen başarısız olması ya da çabasını karşılamayan ödüller alması sonucu yaşayacağı memnuniyetsizlik olarak ifade edilmiş olup bu durumun tükenmişlik belirtilerini ortaya çıkarması beklenmektedir (Raedeke, 1997; Smith, 1986; Gustafsson vd., 2008).

Araştırmada dikkat çeken bir başka bulgu ise sporcu tatmini ve alt boyutları ile sporcu tükenmişliği alt boyutlarından biri olan duygusal ve fiziksel tükenme alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Literatürde sporcu tatminini mevcut araştırmada kullanılan ölçme aracını kullanmadan ölçen araştırmaların sonuçları incelendiğinde tatmin ile duygusal ve fiziksel tükenme arasında ters yönlü anlamlı ilişkiler tespit eden çalışmalarda bulunmaktadır (Markati vd., 2019).

Ayrıca sporcu tatmininin sporcu tükenmişliğinin önemli bir yordayıcısı olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılan regresyon analizi sonucunda sporcu tatminini oluşturan antrenör tatmini, bireysel performans tatmini ve takım tatmini alt boyutlarının, sporcu tükenmişliğini oluşturan alt boyutlardan azalan başarı hissi ve duyarsızlaşmayı anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Nitekim sporcu tatmini üzerine yapılan araştırmalar tatmin olmuş sporcuların daha az duygusal sorun yaşayacağını ve daha iyi sağlık durumlarına sahip olacağını ileri sürmekte (Reinboth & Duda, 2006) olup genel atletik deneyimlerinden daha memnun veya tatmin olan sporcuların sporu bırakma olasılıklarının daha düşük olacağı ifade edilmektedir (Fraser-Thomas vd., 2008). Yine sporla ilgili yapılan çalışmalarda sporcular, takım arkadaşları ve antrenörler arasındaki etkileşim ve iletişimin her zaman var olduğundan ve iyi olması gerektiğinden bahsedilmektedir (Turman, 2012; Abu Samah vd., 2013). Bu sebeple takımdan ve antrenöründen tatmin olmayan sporcuların

tükenmişlik yaşamasının muhtemel olduğu düşünülmekte olup mevcut araştırmanın bulguları ilgili literatürü desteklemektedir.

Zihinsel dayanıklılık ile sporcu tükenmişliği arasındaki ilişki ve zihinsel dayanıklılığın sporcu tükenmişliğini yordaması üzerine tartışma

Zihinsel dayanıklılığı oluşturan alt boyutlardan güven ve devamlılık alt boyutu ile sporcu tükenmişliğini oluşturan duygusal ve fiziksel tükenme alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yine zihinsel dayanıklılık alt boyutları olan güven, devamlılık ve kontrol ile sporcu tükenmişliği alt boyutlarından biri olan azalan başarı hissi arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Literatür incelendiğinde Kurtulget ve diğerleri (2018) tarafından basketbol süper lige terfi müsabakasına katılan 55 kadın ve 84 erkek olmak üzere toplamda 139 basketbolcuyu örneklem grubu olarak belirledikleri araştırmanın sonucunda zihinsel dayanıklılık ve sporcu tükenmişliği alt boyutlarının tümü arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler saptamışlardır. Yaş ortalamaları 17,7 olan genç sporcular (Madigan & Nicholls 2017), yüzücüler (Tian & Sun, 2023) ve elit genç sporcular (Gerber vd., 2024) üzerine yapılan araştırmaların sonuçları incelendiğinde zihinsel dayanıklılığın toplam skoru ile sporcu tükenmişliği alt boyutları ve toplam skoru arasında negatif yönde ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Yine meslek öğrencileri üzerine yapılan bir başka araştırmada da zihinsel dayanıklılık toplam skoru ile sporcu tükenmişliği toplam skoru arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır (Gerber vd., 2015). Bakıldığında literatürdeki bu sonuçlar ile mevcut araştırmada ‘‘zihinsel dayanıklılık ve sporcu tükenmişliği arasında negatif anlamlı ilişkiler’’ sonuç beklentisi benzerlik gösterse de birebir aynı bulgular olmadığı görülmektedir. Nitekim elit sporcular üzerine yapılan bir araştırmada zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyutu dışında sporcu tükenmişliğinin tüm alt boyutları ile negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir (Abdoshahi & Babaei, 2022). Bu sonuç alt boyutlar arasındaki ilişkilerin bazı farklı popülasyonlarda ve örneklem gruplarında farklılık göstereceğinin bir kanıtı olarak kabul edilmiş olup mevcut araştırmayı destekler niteliktedir.

Ayrıca zihinsel dayanıklılığın sporcu tükenmişliğinin önemli bir yordayıcısı olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılan regresyon analizi sonucunda zihinsel dayanıklılığı oluşturan alt boyutlardan güven ve kontrol alt boyutlarının sporcu tükenmişliğini oluşturan alt boyutlardan azalan başarı hissini yordadığı tespit edilmiştir. Literatürdeki çalışmalara bakıldığında elit sporcuların örneklem grubu olarak belirlendiği bir araştırmada zihinsel dayanıklılığın alt boyutlarının toplam tükenmişlik varyansının %32 ila %35'ini

açıklayabildiği ve bu bulgunun toplam tükenmişlikteki değişimleri açıklamak için iyi bir açıklama gücüne sahip olduğu belirtilmiştir (Abdoshahi & Babaei, 2022). Madigan & Nicholls (2017), Kurtulget ve diğerleri (2018) tarafından yapılan çalışmalarda da zihinsel dayanıklılığın sporcu tükenmişliğinin önemli bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Yine Gerber ve diğerleri (2015) tarafından yapılan bir araştırmada da zihinsel dayanıklılığın tükenmişlikteki kalıcı azalmaları öngören küçük ila orta düzeyde ($b=0,23$; $p=,07$) bir etkisi olduğu da rapor edilmiştir. Weinberg & Gould (2019) sporcu tükenmişliğini sürantrenman durumuna karşı verilen hem psikolojik hem de fizyolojik bir tepki olduğuna inandıklarını vurgulamışlardır. Buna ek olarak Zhang ve diğerleri (2006) sporcu tükenmişliğini zihinsel yorgunluk olarak tanımlamış olup spor ortamındaki psikolojik ve fizyolojik kaynakların yenilenmemesi durumunda ortaya çıkacağını ifade etmişlerdir. Yine tükenmişliğin kronik stresin ürünü olduğu teorize edilmiş (Smith, 1986) olup bu teori hala bazı spor bilimcilerin tükenmişliğe bakış açısında etkili olmaya devam etmektedir. Dolayısıyla sporcu stres deneyimine karşı daha duyarlı hale getirdiğine yönelik kanıtlar bulunan bazı özelliklerin (sürekli kaygı, nevrozizm, sürekli olumsuz duygulanım) (DeFreese & Smith, 2014; Goodger ve diğerleri, 2007) tükenmişliğin gelişiminde de önemli olacağı varsayılmaktadır. Ancak zihinsel dayanıklılık bu yapıların antitezidir; sporcuları sporda strese karşı daha az duyarlı hale getirir ve dolayısıyla koruyucu bir faktör olabilir (Levy vd., 2012). Ayrıca zihinsel dayanıklılığı geliştirmek adına yapılan; pozitif düşünme, kaygı kontrolü, hedef belirleme ve imgeleme (Clough & Strycharczyk, 2015, s. 242) gibi tüm uygulamaların bireyin etrafındaki stres etkenleriyle daha iyi baş edebilmesine, stres ve kaygı seviyesini düzenleyerek zihinsel sağlığını iyileştirmeye ve tükenmişliğe yakalanmamasına yardımcı olabilir (Posner vd., 2017).

SONUÇ

Sonuç olarak futbolcularının sporcu tatmin düzeylerinin orta, zihinsel dayanıklılıklarının yüksek ve son olarak sporcu tükenmişlik düzeylerinin ise düşük olduğu söylenebilir.

Yine futbolcu sezon sonunda sportif anlamda tatmin yaşamazsa azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma yaşayabileceği ayrıca zihinsel olarak dayanıklı olmayan futbolcuların da azalan başarı hissine kapılabileceği söylenebilir.

Futbolcu için oldukça önemli olduğu düşünülen antrenman ve antrenmandan duyulan subjektif memnuniyet parametrelerinden ikisi olarak araştırmacılar tarafından belirlenen antrenman saatlerinden memnuniyet ve antrenman ekipmanlarından memnuniyetin sporcuların tatmin düzeylerinin yanı sıra duyarsızlaşma düzeylerini de değiştirebileceği söylenebilir.

Antrenman memnuniyeti konusundaki diğer bir parametre olan antrenman öncesi ve sonrası beslenme memnuniyeti sporcu tatmini, zihinsel dayanıklılık ve azalan başarı hissi düzeylerini değiştirebileceği söylenebilir.

Ayrıca azalan başarı hissi düzeyini de futbolcunun kendi ekipmanlarından memnun olup olmama durumu etkileyebilir.

Öneriler

Sporcular için sporu bırakma gibi ciddi sonuçları olduğu ilgili literatürde de belirtilen tükenmişliğe yakalanmamaları adına sezon içerisinde sadece fiziksel antrenmanlara odaklanmak yerine sporcu tatminini arttırabileceği düşünülen uygulamalara yer verilmesi gerektiği önerilmektedir. Bu uygulamalar zaman zaman futbolcularla antrenman dışında sosyal etkinlikler düzenleyerek hem antrenör sporcu hem de sporcuların kendi içerisinde iletişim kurlmaları sağlanarak takım olgusu oluşturmaın faydalı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca antrenörler yeri geldiğinde sporcularında gerek takım antrenmanı gerekse bireysel antrenmanlar konusundaki fikirlerini dinlemeleri önerilmektedir çünkü bu uygulamayla sporcunun kendini değerli hissetmesi sağlanarak sportif tatmin yaşayabileceği söylenebilir.

Yine araştırmanın sonuçlarına dayanarak sporcuların tükenmişlik sendromuna yakalanmamaları adına akademilerde zihinsel dayanıklılığı inşa edecek ya da var olan zihinsel dayanıklılığı geliştirecek profesyonellere yer verilmesi önerilmektedir.

Sportif başarı için elzem olan antrenman olgusunun sporcudaki fizyolojik tepkileri oldukça yaygın bir araştırma konusuyken sporcunun yapılan antrenmanlara karşı ne hissettiği ya da antrenman ortamında var olmaktan duyduğu memnuniyet veya memnuniyetsizliği araştıran çalışma sayılarının oldukça az olmasının yanı sıra ölçme araçlarının olmayışından dolayı bu alandaki çalışmaların artırılması önerilmektedir.

Sporcunun tatmin, zihinsel dayanıklılık ve tükenmişlik gibi psikolojik özelliklerini olumlu yönde etkileyeceği düşünüldüğünden özellikle profesyonel futbol akademilerinin antrenmanda kullanılan ekipmanların ve sporcuların kullandığı ekipmanların kalitesini arttırmaya yönelik çalışmalar yapması ve sporcuların beslenmelerine önem verdiklerini sporculara hissettirerek ve gerekli somut adımları atmaları önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Abdoshahi, M., & Babaei, T. (2022). Psychological burnout in elite athletes with disabilities: The predictive role of the mood states and mental toughness. *Journal of Humanistic Approach to Sport and Exercise Studies*, 2(2), 188-200. https://hasesjournal.com/browse.php?a_id=49&sid=1&slc_lang=en
- Ahola, K., Honkonen, T., Isometsä, E., Kalimo, R., Nykyri, E., Aromaa, A., & Lönnqvist, J. (2005). The relationship between job-related burnout and depressive disorders-results from the Finnish Health 2000 Study. *Journal of Affective Disorders*, 88(1), 55-62. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2005.06.004>
- Ajilchi, B., Mohebi, M., Zarei, S., & Kisely, S. (2022). Effect of a mindfulness programme training on mental toughness and psychological well-being of female athletes. *Australasian Psychiatry*, 30(3), 352-356. <https://doi.org/10.1177/1039856221105707>
- Akkoyun, S. (2014). *Türkiye'deki futbol kulüplerinin altyapılarının yapılanması, yönetim biçimleri, idare yapısı ve Avrupa'daki örneklerle kıyaslanması* (Tez No. 357802) [Yüksek lisans tezi İstanbul Kültür Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Aktaş, Ö., Karakoç, B., & Karakoç, Ö. (2021). Analysis of burnout levels of judo coaches in the covid-19 period: Mixed method. *Journal of Educational Issues*, 7(1), 469-486. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1303995>
- Altahayneh, Z. (2003). *The effects of coaches' behaviors and burnout on the satisfaction and burnout of athletes* [Unpublished doctoral dissertation] The Florida State University.
- Altıntaş, A., ve Koruç, P. B. (2016). Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi (SZDE). *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 163-171. <https://doi.org/10.17644/sbd.311985>
- Aoyagi, M. W., Cox, R. H., & McGuire, R. T. (2008). Organizational citizenship behavior in sport: Relationships with leadership, team cohesion, and athlete

satisfaction. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(1), 25-41.
<https://doi.org/10.1080/10413200701784858>

Appleby, R., Davis, P., Davis, L., & Gustafsson, H. (2018). Examining perceptions of teammates' burnout and training hours in athlete burnout. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 12(3), 316-332. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2017-0037>

Appleton, P. R., & Hill, A. P. (2012). Perfectionism and athlete burnout in junior elite athletes: The mediating role of motivation regulations. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 6(2), 129-145. <https://doi.org/10.1123/jcsp.6.2.129>

Arora, T., Grey, I., Östlundh, L., Alamoodi, A., Omar, O. M., Lam, K. B. H., & Grandner, M. (2022). A systematic review and meta-analysis to assess the relationship between sleep duration/quality, mental toughness and resilience amongst healthy individuals. *Sleep Medicine Reviews*, 62, 101593.
<https://doi.org/10.1016/j.smrv.2022.101593>

Aslan, C. S., Akça, F., ve Müniroğlu, S. (2015). Süper Lig futbol takımlarının altyapılarından oyuncu yetiştirme verimliliklerinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 103-112.
https://doi.org/10.1501/Sporm_00000000274

Bannister, D. (1968). *The Theory of Personal Constructs*. Penguin Books.

Benson, A., Eys, M., Surya, M., Dawson, K., & Schneider, M. (2013). Athletes' perceptions of role acceptance in interdependent sport teams. *The Sport Psychologist*, 27, 269–280 <https://doi.org/10.1123/tsp.27.3.269>

Beran, T. N., Rinaldi, C., Bickham, D. S., & Rich, M. (2012). Evidence for the need to support adolescents dealing with harassment and cyber-harassment: Prevalence, progression, and impact. *School Psychology International*, 33(5), 562-576.
<https://doi.org/10.1177/0143034312446976>

Bezair, K. (2020). *Authentic leadership associations with team cohesion and athlete satisfaction: examining the relative effects of coach and athlete leadership* [Unpublished doctoral dissertation] University of Windsor.

Biçer, T. (2017). *Yaşamda ve sporda doruk performans başarısının zihinsel dinamikleri*. Beyaz Yayınları.

- Black, J. M., & Smith, A. L. (2007). An examination of Coakley's perspective on identity. *International Journal of Sport Psychology*, 38(4), 417-436. <https://psycnet.apa.org/record/2008-02698-005>
- Brace, A. W., George, K., & Lovell, G. P. (2020). Mental toughness and self-efficacy of elite ultra-marathon runners. *Plos One*, 15(11), e0241284. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0241284>
- Brand, S., Gerber, M., Kalak, N., Kirov, R., Lemola, S., Clough, P. J., ... & Holsboer-Trachsler, E. (2014). Adolescents with greater mental toughness show higher sleep efficiency, more deep sleep and fewer awakenings after sleep onset. *Journal of Adolescent Health*, 54(1), 109-113. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.07.017>
- Brenner, J. S., Watson, A., Brooks, M. A., Carl, R. L., Briskin, S. M., Canty, G., ... & Emanuel, A. (2024). Overuse injuries, overtraining, and burnout in young athletes. *Pediatrics*, 153(2). <https://doi.org/10.1542/peds.2023-065129>
- Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W., & Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(3), 209-227. <https://doi.org/10.1080/10413200591010085>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2021). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Chang, Y. K., Chi, L., & Huang, C. S. (2012). Mental toughness in sport: a review and prospect. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 79-92. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2012.661202>
- Chelladurai, P. (1984). Discrepancy between preferences and perceptions of leadership behavior and satisfaction of athletes in varying sports. *Journal of Sport Psychology*, 6, 27-41. <https://doi.org/10.1123/jsp.6.1.27>
- Chelladurai, P., & Riemer, H. A. (1997). A classification of facets of athlete satisfaction. *Journal of Sport Management*, 11(2), 133-159. <https://doi.org/10.1123/jsm.11.2.133>
- Choi, H., Jeong, Y., & Kim, S. K. (2020). The relationship between coaching behavior and athlete burnout: Mediating effects of communication and the coach–athlete

relationship. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 8618. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228618>

Cipriano, C. (2024). The Path to Athlete Burnout: A Mediation Model of Coaching Behavior, Communication, and Coach–Athlete Relationships. *International Multidisciplinary Journal of Research for Innovation, Sustainability, and Excellence (IMJRISE)*, 1(2), 176-181. <https://risejournals.org/index.php/imjrise/article/view/124>

Clough, P., & Strycharczyk, D. (2012). *Developing mental toughness: Improving performance, wellbeing and positive behaviour in others*. Kogan Page Publishers.

Clough, P., Earle, K., and Sewell, D. (2002). Mental toughness: the concept and its measurement. I. Cockerill (Ed.). *Solutions in sport psychology* (pp. 32-43). Thomson Learning.

Coakley, J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem?. *Sociology of Sport Journal*, 9(3), 271-285. <https://doi.org/10.1123/ssj.9.3.271>

Connaughton, D., Thelwell, R., & Hanton, S. (2011). Mental toughness development. In D. F. Gucciardi & S. Gordon (Eds.), *Mental toughness in sport: Developments in theory and research* (pp. 135–162). Routledge.

Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 83-95. <https://doi.org/10.1080/02640410701310958>

Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2005). Motivation and burnout among top amateur rugby players. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 37(3), 469-477. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000155398.71387.c2>

Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2007). Athlete burnout: A longitudinal qualitative study. *The Sport Psychologist*, 21(1), 1-20. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.1.1>

Crust, L. (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*, 45(7), 576-583. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.07.005>

Crust, L. (2011). Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(3), 270-290. <https://doi.org/10.1080/1612197x.2007.9671836>

Crust, L., Stamp, E., & Swann, C. (2015). The impact of mental toughness on lifestyle choices in university students (Version 2). University of Lincoln. <https://hdl.handle.net/10779/lincoln.25167911.v2>

Cureton, K. J. (2009). Athlete burnout: A physiological perspective. *Journal of Intercollegiate Sport*, 2(1), 31-34. <https://doi.org/10.1123/jis.2.1.31>

Çetiner, H. B., ve Tolukan, E. Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyinin antrenör-sporcu ilişkisine etkisinde temel psikolojik ihtiyaçların aracılık rolü. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2), 813-829. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.1219508>

Çokpartal, C., ve Yenel, F. (2021). Altyapı Organizasyonlarının Futbolcu Yetiştirme Verimliliği Üzerine Bir İnceleme: Beşiktaş JK Örneği. *Avrasya Spor Bilimleri ve Eğitim Dergisi*, 3(1), 96-108. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ejsse/issue/61512/936836>

Dale, J., & Weinberg, R. (1990). Burnout in sport: A review and critique. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2(1), 67-83. <https://doi.org/10.1080/10413209008406421>

Davis, L., Appleby, R., Davis, P., Wetherell, M., & Gustafsson, H. (2018). The role of coach-athlete relationship quality in team sport athletes' psychophysiological exhaustion: Implications for physical and cognitive performance. *Journal of Sports Sciences*, 36(17), 1985-1992. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1429176>

Davis, L., Jowett, S., & Tafvelin, S. (2019). Communication strategies: The fuel for quality coach-athlete relationships and athlete satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 10, 2156. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02156>

Davis, L., Stenling, A., Gustafsson, H., Appleby, R., & Davis, P. (2019). Reducing the risk of athlete burnout: Psychosocial, sociocultural, and individual considerations for coaches. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 14(4), 444-452. <https://doi.org/10.1177/1747954119861076>

DeFreese J.D., Raedeke T.D., & Smith A.L. (2015) Athlete burnout: an individual and organizational phenomenon. In: *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. Ed: Williams J.M., Krane V. 7th edition (pp. 444-461). McGraw-Hill

Demir, G. T., ve Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 10-24. <https://doi.org/10.25307/jssr.505941>

- Dinçer, Ö., Arı, E., Sözen, H., Erdoğan, E., ve Cevahircioğlu, B. (2017). Profesyonel futbol takımlarının alt yapılarında oynayan genç futbolcuların profesyonel futbol ligleri için performans açısından yeterlilik düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 35-46. <https://dergipark.org.tr/en/pub/omuspd/issue/27059/284747>
- Doğan, M., Çankaya, C., ve Gezer, T. (2004). Bursaspor altyapısındaki b-c genç takım futbolcularının bazı kaygı nedenleri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 10-18. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ataunibesyo/issue/28870/308818>
- Eklund, R.C., & Cresswell, S.L. (2007). Athlete burnout. In G. Tenenbaum, & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., 621-641). Hoboken, NJ: Wiley.
- Ekmekçi, R. (2017). *Sporda zihinsel antrenman*. Detay Yayıncılık.
- Fehr, C. M. (2017). Examining the coach-athlete relationship as a predictor of ncaa student-athlete satisfaction [Unpublished master dissertation] University of Montana.
- Flaxman, P. E., & Bond, F. W. (2010). Worksite stress management training: Moderated effects and clinical significance. *Journal of Occupational Health Psychology*, 15(4), 347–358. <https://doi.org/10.1037/a0020522>
- Florin, T. D., & Ionel, M. (2023). Development of young football players. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 23(2), 413-416. <https://eds.p.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=70f177e8-abf9-4d7d-b6c7-1ac756503c21%40redis>
- Fraenkel R.J. & Wallen E.N. (2006) *How to design and evaluate research in education*. McGraw-Hill, New York.
- Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2008). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(5), 645-662. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.08.003>
- Gangsø, K., Aspvik, N. P., Mehus, I., Høigaard, R., & Sæther, S. A. (2021). Talent development environments in football: Comparing the top-five and bottom-five-ranked football academies in Norway. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1321. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031321>

- Gerber, M., Feldmeth, A. K., Lang, C., Brand, S., Elliot, C., Holsboer-Trachsler, E., & Pühse, U. (2015). The relationship between mental toughness, stress, and burnout among adolescents: A longitudinal study with Swiss vocational students. *Psychological Reports*, 117(3), 703-723. <https://doi.org/10.2466/14.02.PR0.117c29z6>
- Gerber, M., Gyga, B., & Cody, R. (2024). Coach-athlete relationship and burnout symptoms among young elite athletes and the role of mental toughness as a moderator. *Sports Psychiatry: Journal of Sports and Exercise Psychiatry*, 3(1), 5-14. <https://doi.org/10.1024/2674-0052/a000071>
- Gerber, M., Kalak, N., Lemola, S., Clough, P. J., Pühse, U., Elliot, C., ... & Brand, S. (2012). Adolescents' exercise and physical activity are associated with mental toughness. *Mental Health and Physical Activity*, 5(1), 35-42. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2012.02.004>
- Gervis, M., & Dunn, N. (2004). The emotional abuse of elite child athletes by their coaches. *Child Abuse Review: Journal of the British Association for the Study and Prevention of Child Abuse and Neglect*, 13(3), 215-223. <https://doi.org/10.1002/car.843>
- Gomes, A. R., Faria, S., & Vilela, C. (2017). Anxiety and burnout in young athletes: The mediating role of cognitive appraisal. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(12), 2116-2126. <https://doi.org/10.1111/sms.12841>
- Goodger, K., Gorely, T., Lavallee, D., & Harwood, C. (2007). Burnout in sport: A systematic review. *The Sport Psychologist*, 21(2), 127-151. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.127>
- Gould, D., & Whitley, M. A. (2009). Sources and consequences of athletic burnout among college athletes. *Journal of Intercollegiate Sport*, 2(1), 16-30. <https://doi.org/10.1123/jis.2.1.16>
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172-204. <https://doi.org/10.1080/10413200290103482>
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35-43. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(03\)00573-7](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00573-7)

Gucciardi, D. F. (2009). Do developmental differences in mental toughness exist between specialized and invested Australian footballers?. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 985-989. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.08.001>

Gucciardi, D. F. (2010). Mental toughness profiles and their relations with achievement goals and sport motivation in adolescent Australian footballers. *Journal of Sports Sciences*, 28(6), 615-625. <https://doi.org/10.1080/02640410903582792>

Gucciardi, D. F. (2011). The relationship between developmental experiences and mental toughness in adolescent cricketers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(3), 370-393. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.3.370>

Gucciardi, D. F., Gordon, S. ve Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 261-281. <https://doi.org/10.1080/10413200801998556>

Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Evaluation of a mental toughness training program for youth-aged Australian footballers: I. A quantitative analysis. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(3), 307-323. <https://doi.org/10.1080/10413200903026066>

Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of Personality*, 83(1), 26–44. <https://doi.org/10.1111/jopy.12079>.

Gustafsson, H., & Skoog, T. (2012). The mediational role of perceived stress in the relation between optimism and burnout in competitive athletes. *Anxiety, Stress & Coping*, 25(2), 183-199. <https://doi.org/10.1080/10615806.2011.594045>

Gustafsson, H., Hassmén, P., Kenttä, G., & Johansson, M. (2008). A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(6), 800-816. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.11.004>

Gustafsson, H., Kenttä, G., & Hassmén, P. (2011). Athlete burnout: An integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 3–24. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2010.541927>

Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassmén, P., Lundqvist, C., & Durand-Bush, N. (2007). The process of burnout: A multiple case study of three endurance athletes. *International*

Journal of Sport Psychology, 38, 388– 416. <https://psycnet.apa.org/record/2008-02698-004>

Gül, O., ve Onay, A. (2021). Futbol kulüpleri sponsorluğunun kurumsal işleyiş süreci içerisinde değerlendirilmesi. *Kurgu*, 29(1), 81-96. <https://dergipark.org.tr/en/pub/kurgu/issue/60153/872021>

Güleroğlu, F., ve Eroğlu, H. (2019). Anaerobik egzersiz sonrası oluşan yorgunluğun sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerine akut etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(3), 23-33. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ataunibesyo/issue/48912/556665>

Gürkan, H. H., ve Müniroğlu, S. (2001). Türkiye profesyonel futbol liglerinde mücadele eden takımların altyapı antrenörlerinin yetenek seçim kriterleriyle ilgili görüşlerinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 23-40. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gbesbd/issue/27967/303328>

Güvendi, B., Türksoy, A., Güçlü, M., ve Konter, E. (2018). Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 4(2), 70-78. <https://doi.org/10.18826/useeabd.424017>

Haghighi, M., & Gerber, M. (2019). Does mental toughness buffer the relationship between perceived stress, depression, burnout, anxiety, and sleep?. *International Journal of Stress Management*, 26(3), 297-305. <https://psycnet.apa.org/buy/2018-34737-001>

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2006). *Multivariate data analysis (Vol. 6)*. Pearson Prentice Hall.

Hardy, L., Bell, J., & Beattie, S. (2014). A neuropsychological model of mentally tough behavior. *Journal of Personality*, 82(1), 69-81 <https://doi:10.1111/jopy.12034>

Hatamleh, M. R., Abu Al-Ruz, H. H., & Hindawi, O. S. (2009). Coach's leadership behavior as a predictor of satisfaction with leadership: perceptions of athletes with physical disabilities. *International Journal of Applied Educational Studies*, 4(1). 14-33 <https://link.gale.com/apps/doc/A198548025/AONE?u=anon~c9d11645&sid=googleScholar&xid=ba7b6d5d>

Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639-665. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3)

Hirsch, K. E. (2019). Investigating the relationships among athlete leadership behaviors, athlete leader fairness, cohesion, and athlete satisfaction [Unpublished doctoral dissertation] University of Windsor.

Hjelle, L. A., & Ziegler, D. J. (1992). Personality theories: Basic assumptions, research, and applications. (3rd ed.). McGraw-Hill.

Hook, J. N., Valentiner, D. P., & Connelly, J. (2013). Performance and interaction anxiety: Specific relationships with other-and self-evaluation concerns. *Anxiety, Stress & Coping*, 26(2), 203-216. <https://doi.org/10.1080/10615806.2012.654777>

Horsburgh, V. A., Schermer, J. A., Veselka, L., & Vernon, P. A. (2009). A behavioural genetic study of mental toughness and personality. *Personality and Individual Differences*, 46(2), 100-105. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.09.009>

Howle, T. C., & Eklund, R. C. (2013). The effect of induced self-presentation concerns on cognitive appraisal and affect. *Anxiety, Stress & Coping*, 26(6), 700-710. <https://doi.org/10.1080/10615806.2013.763934>

Isoard-Gautheu, S., Guillet-Descas, E., Gaudreau, P., & Chanal, J. (2015). Development of burnout perceptions during adolescence among high-level athletes: A developmental and gendered perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 37(4), 436-448. <https://doi.org/10.1123/jsep.2014-0251>

Isoard-Gauthier, S., Guillet-Descas, E., & Duda, J. L. (2013). How to achieve in elite training centers without burning out? An achievement goal theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(1), 72-83. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.08.001>

Isoard-Gauthier, S., Trouilloud, D., Gustafsson, H., & Guillet-Descas, E. (2016). Associations between the perceived quality of the coach–athlete relationship and athlete burnout: An examination of the mediating role of achievement goals. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 210-217. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.08.003>

- Jin, H., Kim, S., Love, A., Jin, Y., & Zhao, J. (2022). Effects of leadership style on coach-athlete relationship, athletes' motivations, and athlete satisfaction. *Frontiers in Psychology, 13*, 1012953. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1012953>
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What Is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*(3), 205-218. <https://doi.org/10.1080/10413200290103509>
- Jones, M. I., & Parker, J. K. (2013). What is the size of the relationship between global mental toughness and youth experiences?. *Personality and Individual Differences, 54*(4), 519-523. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.10.024>
- Jowett S, Cockerill I. (2002). Incompatibility in the coach–athlete relationship. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (pp.16-31). Thompson Learning.
- Jowett, S., & Poczwadowski, A. (2007). Understanding the coach–athlete relationship. In S. Jowett, D. Lavallee (Eds.) *Social psychology in sport* (pp.3-14). Human Kinetics.
- Jowett, S., Shanmugam, V., & Caccoulis, S. (2012). Collective efficacy as a mediator of the association between interpersonal relationships and athlete satisfaction in team sports. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 10*(1), 66-78. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2012.645127>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kaiseler, M., Polman, R., & Nicholls, A. (2009). Mental toughness, stress, stress appraisal, coping and coping effectiveness in sport. *Personality and Individual Differences, 47*(7), 728-733. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.06.012>
- Kaiseler, M., Polman, R., & Nicholls, A. (2009). Mental toughness, stress, stress appraisal, coping and coping effectiveness in sport. *Personality and Individual Differences, 47*(7), 728-733. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.06.012>
- Kao, S. F., & Tsai, C. Y. (2016). Transformational leadership and athlete satisfaction: The mediating role of coaching competency. *Journal of Applied Sport Psychology, 28*(4), 469-482. <https://doi.org/10.1080/10413200.2016.1187685>

Karreman, E., Dorsch, K., & Riemer, H. (2009). Athlete satisfaction and leadership: Assessing group-level effects. *Small Group Research*, 40(6), 720-737. <https://doi.org/10.1177/104649640934645>

Kasil, Ç. (2022). *Kayak ve curling eğitimi alan sporcu bireylerin tükenmişlik durumları ile spora özgü başarı motivasyon düzeylerinin incelenmesi* (Tez no. 706177). [Yüksek lisans tezi, Trabzon Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Kassing, J. W., & Infante, D. A. (1999). Aggressive communication in the coach-athlete relationship. *Communication Research Reports*, 16(2), 110-120. <https://doi.org/10.1080/08824099909388708>

Kelecek, S., ve Göktürk, E. (2017). Kadın futbolcularda sporcu bağlılığının sporcu tükenmişliğini belirlemedeki rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(2), 162-173. <https://dergipark.org.tr/en/pub/busbid/issue/82880/1425751>

Kelecek, S., ve Yıldırım, K. (2020). Sporcu tükenmişliğini belirlemede farklı psikolojik yapıların rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 164-175. <https://dergipark.org.tr/en/pub/busbid/issue/82703/1419001>

Kelecek, S., Kara, F. M., Çetinkalp, F. Z. K., ve Aşçı, F. H. (2016). “Sporcu Tükenmişlik Ölçeği” nin Türkçe Uyarlaması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 150-161. <https://doi.org/10.17644/sbd.311371>

Kellmann, M. (2010). Overtraining and recovery. In: S.J. Hanrahan, & M.B. Anderson (Eds.), *Routledge handbook of applied sport psychology*. Abingdon: Routledge.

Kenttä, G., & Hassmén, P. (1998). Overtraining and recovery: A conceptual model. *Sports Medicine*, 26, 1-16. <https://link.springer.com/article/10.2165/00007256-199826010-00001>

Kenttä, G., Hassmén, P., & Raglin, J. S. (2001). Training practices and overtraining syndrome in Swedish age-group athletes. *International Journal of Sports Medicine*, 22(06), 460-465. <https://doi.org/10.33459/10.1055/s-2001-16250>

Kırtepe, A., Altungül, O., ve Karahüseyinoğlu, M. F. (2019). Üniversiteler arası Türkiye hentbol müsabakalarına katılan sporcuların sporcu tatmin düzeylerinin belirlenmesi. *The Journal of Academic Social Science*, 51(51), 404-411. https://asosjournal.com/?mod=makale_tr_ozet&makale_id=34705

Kim, S. G., & Choi, M. S. (2014). An exploration of the causal relationship among transactional leadership, coaches' emotional intelligence, and athlete satisfaction in soccer teams. *The Journal of the Korea Contents Association*, 14(9), 450-462. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2014.14.09.450>

Kimball, A., & Freysinger, V. J. (2003). Leisure, stress, and coping: The sport participation of collegiate student-athletes. *Leisure Sciences*, 25(2-3), 115-141. <https://doi.org/10.1080/01490400306569>

Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: a prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168-177 Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: a prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168.

Koçak, Ç. V. (2019). The relationship between self-efficacy and athlete burnout in elite volleyball players. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, (5), 231-238. <https://cyberleninka.ru/article/n/the-relationship-between-self-efficacy-and-athlete-burnout-in-elite-volleyball-players>

Kulcu, K. (2023). *14-19 yaş gruplarında sporcu tatmini ve tutkunluğu arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi Aydın ili örneği* (Tez No. 786257) [Yüksek lisans tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Kurtulget, E., Kaplan, G., ve Çepikkurt, F. (2018). Basketbolcularda tutkunluk ve zihinsel dayanıklılığın tükenmişliği belirlemedeki rolü. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 82-91. <https://doi.org/10.32706/tusbid.463998>

Květon, P., Jelínek, M., & Burešová, I. (2021). The role of perfectionism in predicting athlete burnout, training distress, and sports performance: A short-term and long-term longitudinal perspective. *Journal of Sports Sciences*, 39(17), 1969-1979. <https://doi.org/10.1080/02640414.2021.1911415>

Lee, K., Kang, S., & Kim, I. (2017). Relationships among stress, burnout, athletic identity, and athlete satisfaction in students at Korea's physical education high schools: Validating differences between pathways according to ego resilience. *Psychological Reports*, 120(4), 585-608. <https://doi.org/10.1177/0033294117698465>

- Levy, A., Nicholls, A., & Polman, R. (2012). Cognitive appraisals in sport: The direct and moderating role of mental toughness. *International Journal of Applied Psychology*, 2(4), 71-76. <http://dx.doi.org/10.5923/j.ijap.20120204.05>
- Li, C., Zhang, Y., Randhawa, A. K., & Madigan, D. J. (2020). Emotional exhaustion and sleep problems in university students: Does mental toughness matter?. *Personality and Individual Differences*, 163, 110046. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110046>
- Lin, Y., Mutz, J., Clough, P. J., & Papageorgiou, A. (2017). Mental toughness and individual differences in learning, educational and work performance, psychological well-being, and personality: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 8, 1345. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01345>
- Loehr, J.E. (1986). *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. Lexington, MA: Stephen Greene Press.
- Lopes, M. and Vallerand, R. J. (2020). The role of passion, need satisfaction, and conflict in athletes' perceptions of burnout. *Psychology of Sport and Exercise*, 48, 101674. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101674>
- Lou, H., Liu, P., & Jin, S. J. (2014). A qualitative study on influence factors of mental toughness in elite Chinese athletes. *China Sport Science*. 34, 48–55. <https://doi.org/10.16469/j.css.2014.08.007>
- Lundqvist, C., & Kenttä, G. (2010). Positive emotions are not simply the absence of the negative ones: Development and validation of the emotional recovery questionnaire (EmRecQ). *The Sport Psychologist*, 24(4), 468-488. <https://doi.org/10.1123/tsp.24.4.468>
- Madigan, D. J., & Nicholls, A. R. (2017). Mental toughness and burnout in junior athletes: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 32, 138-142. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.07.002>
- Mahoney, J. W., Gucciardi, D. F., Ntoumanis, N., & Mallet, C. J. (2014). Mental toughness in sport: Motivational antecedents and associations with performance and psychological health. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(3), 281-292 <https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0260>

Markati, A., Psychountaki, M., Kingston, K., Karteroliotis, K., & Apostolidis, N. (2019). Psychological and situational determinants of burnout in adolescent athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(5), 521-536. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1421680>

Martindale, R., Graham, S., Connaboy, C., & McKinley, M. (26 Mayıs 2015). *Injury, Sleep, Mood And Performance And The Role Of Mental Toughness During An Arctic Ultra-marathon* [Poster sunumu] American College of Sports Medicine 62nd Annual Meeting, San Diego, USA. <https://www.napier.ac.uk/research-and-innovation/research-research/outputs/injury-sleep-mood-and-performance-and-the-role-of-mental-toughness-during-an-arctic>

Maslach, C. (1976). Burned-out. *Human Behavior*, 5, 16-22.

Mata, R. T., & da Silva Gomes, A. R. (2013). Winning or not winning: The influence on coach-athlete relationships and goal achievement. *Journal of Human Sport and Exercise*, 8(4), 986-995. <https://doi.org/10.4100/jhse.2013.84.09>

Maughan, R. (2006). *Nutrition and football: the FIFA/FMARC consensus on sports nutrition*. Routledge.

McGeown, S. P., St Clair-Thompson, H., & Clough, P. (2016). The study of non-cognitive attributes in education: Proposing the mental toughness framework. *Educational Review*, 68(1), 96-113. <https://doi.org/10.1080/00131911.2015.1008408>

Merdan, H. E., ve Aşçı, F. H. (2021). Optimal performans duygu durumu, zihinsel dayanıklılık, takım sargınlığı ve antrenör sporcu ilişkisinin yordayıcısı olarak mizah tarzı: adolesan sporcular üzerine çalışma. *Spor Bilimleri Dergisi*, 32(1), 20-37. <https://doi.org/10.17644/sbd.729982>

Moen, F., Federici, R. A., & Abrahamsen, F. (2015). Examining possible Relationships between mindfulness, stress, school and sport performances and athlete burnout. *International Journal of Coaching Science*, 9(1), 3-19. <https://www.iat.uni-leipzig.de/datenbanken/iks/nwls/Record/4045409>

Moen, F., Høigaard, R., & Peters, D. M. (2014). Performance progress and leadership behavior. *International Journal of Coaching Science*, 8(1), 69-81. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=2074998>

Monfared, S. S., Lebeau, J. C., Mason, J., Cho, S. K., Basevitch, I., Perry, I., ... & Tenenbaum, G. (2021). A Bio-Physio-Psychological Investigation of Athletes' Burnout. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 92(1), 189-198. <https://doi.org/10.1080/02701367.2020.1715911>

Moran, A. (2013). *Sport and exercise psychology: A critical introduction*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203127650>

Nazarudin, M. N. B. H., Fauzee, O. S. M., Jamalis, M., Geok, K. S., & Din, A. (2009). Coaching leadership styles and athlete satisfaction among Malaysian University Basketball team. *Research Journal of International Studies*, 9(1), 4-11. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=3118550>

Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1182-1192. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.11.011>

Onağ, Z., ve Çevik, S. (2019). Türkiye’de altyapıdan futbolcu yetişememesinin nedenleri ve çözüm önerileri üzerine nitel bir araştırma. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 326-343. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.637214>

Oosterholt, B. G., Maes, J. H., Van der Linden, D., Verbraak, M. J., & Kompier, M. A. (2015). Burnout and cortisol: evidence for a lower cortisol awakening response in both clinical and non-clinical burnout. *Journal of Psychosomatic Research*, 78(5), 445-451. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2014.11.003>

Oye-Trautloff, J. (2018) High school male athletes’ perspectives on the definition and development of mental toughness. [Unpublished doctoral dissertation] Alliant International University.

Özdamar, K. (2002). *Paket programlar ile istatistiksel veri analizi*. Kaan Kitabevi.

Özdevecioğlu, M., ve Yalçın, Y. (2010). Spor tatmininin sporcuların stres ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 63-76. <https://dergipark.org.tr/en/pub/bsd/issue/53575/713926>

Özmutlu, İ. (2011). *Bedensel engelli sporcularda antrenörlerin hizmetkar liderlik davranışlarının sporcu tatmini ile ilişkisi* (Tez No.288688) [Doktora tezi, Gazi Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Özsarı, A., Kara, M., Dilek, A. N., Uysal, H., Tek, T., ve Deli, Ş. C. (2024). Attitude towards healthy nutrition and mental toughness: a study of taekwondo athletes. *PeerJ*, 12, e17174. <https://peerj.com/articles/17174/>

Özsarı, A., Kara, N. S., ve Kara, M. (2021). Examination of the relationship between attitudes towards healthy nutrition and mental toughness of athletes in different branches. *Progress in Nutrition*, 23, 1-8. <https://www.mattioli1885journals.com/index.php/progressinnutrition/article/view/12497>

Öztürk, E. (2005). Çoklu doğrusal regresyon modeli. Ş. Kalaycı (Ed.), *Spss uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri-içinde* (s. 259-272). Asil Yayın Dağıtım.

Papanikolaou, Z., Nikolaidis, D., Patsiaouras, A., & Alexopoulos, P. (2003). Commentary: The freshman experience: High stress–low grades. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 5(4).

Petrie, T. A., Deiters, J., & Harmison, R. J. (2014). Mental toughness, social support, and athletic identity: Moderators of the life stress–injury relationship in collegiate football players. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 3(1), 13-27. <http://dx.doi.org/10.1037/a0032698>

Posner, Z., Janssen, J., & Roddam, H. (2017). Mental health staff views on improving burnout and mental toughness. *The Journal of Mental Health Training, Education and Practice*, 12(4), 249-259. <https://doi.org/10.1108/JMHTEP-03-2017-0021>

Raanes, E. F., Hrozanova, M., & Moen, F. (2019). Identifying unique contributions of the coach–athlete working alliance, psychological resilience and perceived stress on athlete burnout among norwegian junior athletes. *Sports*, 7(9), 212. <https://doi.org/10.3390/sports7090212>

Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(4), 396-417. <https://doi.org/10.1123/jsep.19.4.396>

- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2004). Coping resources and athlete burnout: An examination of stress mediated and moderation hypotheses. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(4), 525-541. <https://doi.org/10.1123/jsep.26.4.525>
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of a measure of athlete burnout. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23, 281-306 <https://doi.org/10.1123/jsep.23.4.281>
- Reinboth, M., & Duda, J. L. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(3), 269-286. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.06.002>
- Riemer, H. A., & Chelladurai, P. (1998). Development of the athlete satisfaction questionnaire (ASQ). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(2), 127-156. <https://doi.org/10.1123/jsep.20.2.127>
- Rosete, E. N., Candelon, Z. G., Gandal, A., Falle, J. A., & Vivencio Jr, L. C. (2022). Sports facilities and equipment: Availability and students' satisfaction in the physical education classes. *Indonesian Journal of Multidisciplinary Research*, 2(2), 377-380. <https://ejournal.upi.edu/index.php/IJOMR/article/view/43735>
- Ryu, K., Kim, J., Ali, A., Choi, S., Kim, H., & Radlo, S. J. (2015). Comparison of athletes with and without burnout using the stroop color and word test. *Perceptual and Motor Skills*, 121(2), 413-430. <https://doi.org/10.2466/22.PMS.121c16x7>
- Samah, I. H. A., Omar, Z., & Osman, A. (2015). An investigation of athletes' satisfaction towards teammates and its relationship with athletes' intrinsic motivation. *International Journal of Science: Basic and Applied Research (IJSBAR)*, 20(1), 349-355. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=2386454>
- Saward, C., Morris, J. G., Nevill, M. E., Minniti, A. M., & Sunderland, C. (2019). Psychological characteristics of developing excellence in elite youth football players in English professional academies. *Journal of Sports Sciences*, 38(11-12), 1380-1386. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1676526>
- Schaufeli, W. B., & Greenglass, E. R. (2001). Introduction to special issue on burnout and health. *Psychology & Health*, 16(5), 501-510. <https://doi.org/10.1080/08870440108405523>

Schaufeli, W. B., & Buunk, B. P. (2003). Burnout: An overview of 25 years of research and theorizing. In M. J. Schabracq, J. A. M. Winnubst, & C. L. Cooper (Eds.), *Handbook of work and health psychology* (pp. 383–425). Chichester: Wiley.

Schaufeli, W., & Enzmann, D. (1998). *The burnout companion to study and practice: A critical analysis*. Taylor & Francis.

Schmidt, G. W., & Stein, G. L. (1991). Sport commitment: A model integrating enjoyment, dropout, and burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 254-265. <https://doi.org/10.1123/jsep.13.3.254>

Shang, Y., & Yang, S. Y. (2021). The effect of social support on athlete burnout in weightlifters: The mediation effect of mental toughness and sports motivation. *Frontiers in Psychology*, 12, 649677. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.649677>

Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186-193. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.3.186>

Shell, S. J., Slattery, K., Clark, B., Broatch, J. R., Halson, S. L., & Coutts, A. J. (2023). Development and validity of the subjective training quality scale. *European Journal of Sport Science*, 23(7), 1102-1109. <https://doi.org/10.1080/17461391.2022.2111276>

Shirom, A., Melamed, S., Toker, S., Berliner, S., & Shapira, I. (2005). Burnout and health review: Current knowledge and future research directions. *International Review of Industrial and Organizational Psychology*, 20(1), 269-308.

Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(1), 36-50. <https://doi.org/10.1123/jsp.8.1.36>

Sorkkila, M., Aunola, K., & Ryba, T. V. (2017). A person-oriented approach to sport and school burnout in adolescent student-athletes: The role of individual and parental expectations. *Psychology of Sport and Exercise*, 28, 58-67. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.10.004>

Spink, K. S., Nickel, D., Wilson, K., & Odnokon, P. (2005). Using a multilevel approach to examine the relationship between task cohesion and team task satisfaction in elite ice

hockey players. *Small Group Research*, 36(5), 539-554.
<https://doi.org/10.1177/1046496405275229>

Stambulova, N. (2009). Talent development in sport: A career transitions perspective. In E. Tsung-Min Hung, R. Lidor, & D. Hackfort (Eds.), *Psychology of sport excellence* (pp. 63-74). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Stambulova, N., & Alfermann, D. (2009). Putting culture into context: cultural and cross-cultural perspectives in career development and transition research and practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(3), 292–308.
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/1612197x.2009.9671911>

Stamp, E., Crust, L., Swann, C., Perry, J., Clough, P., & Marchant, D. (2015). Relationships between mental toughness and psychological wellbeing in undergraduate students. *Personality and Individual Differences*, 75, 170-174.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.038>

Starling, L. T., & Lambert, M. I. (2018). Monitoring rugby players for fitness and fatigue: what do coaches want?. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(6), 777-782. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2017-0416>

Sunay, H., ve Kaya, B. (2018). Türkiye ile Almanya futbol altyapılarının incelenerek karşılaştırılması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 126-139. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/spormetre/issue/40788/453806>

Şirin, Y., Bilir, P., Öz, G., ve Sangun, L. (2016). Üniversiteler arası Türkiye güreş şampiyonasına katılan sporcuların demografik özelliklerine göre sporcu tatmin düzeylerinin belirlenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 113-119.
<https://doi.org/10.17155/spd.90465>

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics (6th ed.). Pearson.

Tian, S., & Sun, G. (2023). Relationship between self-concept clarity, mental toughness, athlete engagement, and athlete burnout in swimmers during and after the COVID-19 pandemic. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1–18.
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2224824>

Tokgöz, M. (2021). *Futbolcularda sportif zihinsel dayanıklılık düzeyinin seçilmiş motorik özellikler ile ilişkisinin incelenmesi* (703936) [Doktora tezi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Toppinen-Tanner, S., Kalimo, R., & Mutanen, P. (2002). The process of burnout in white-collar and blue-collar jobs: eight-year prospective study of exhaustion. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 23(5), 555-570. <https://doi.org/10.1002/job.155>

Turan, M. B., Pepe, O., Koç, K., ve Karaoğlu, B. (2020). Examining the effect of mental toughness and decision-making styles on the competition performances of footballer candidates receiving infrastructure training in professional football teams. *VIREF Revista de Educación Física*, 9(4), 48-74. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7889998>

Turman, P. D. (2008). Coaches' immediacy behaviors as predictors of athletes' perceptions of satisfaction and team cohesion. *Western Journal of Communication*, 72(2), 162-179. <https://doi.org/10.1080/10570310802038424>

Turner, K. A. (2018). *The relationship between sport leadership behavior, athlete satisfaction, and group cohesion of division 1 female soccer players: A correlational study* [Unpublished doctoral dissertation] Grand Canyon University.

Türksoy, A. (2003). 12-14 yaş futbolcuların antrenörlerinden algıladıkları ve tercih ettikleri lider davranışları ile ilgili sporcu tatmini. *Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 201-203. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/iuspor/issue/9558/119424>

Türksoy, A. (2008). *Futbolda sporcu tatmini ile antrenörlerden beklenen ve gerçekleşen liderlik davranışlarının tespiti* (Tez No. 224601) [Doktora tezi, Marmara Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Umanets, Y. (2021). *Examining servant leadership and burnout among NCAA student-athletes* [Unpublished Doctoral dissertation] St. Thomas University.

Ünver, D. (2021). *Profesyonel futbolcularda aerobik dayanıklılık ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 681247) [Doktora tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

- Vaughan, R., Carter, G. L., Cockroft, D., & Maggiorini, L. (2018). Harder, better, faster, stronger? Mental toughness, the dark triad and physical activity. *Personality and Individual Differences*, 131, 206-211. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.05.002>
- Wachsmuth, S., Jowett, S., & Harwood, C. G. (2018). Managing conflict in coach—athlete relationships. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 7(4), 371. <https://doi.org/10.1037/spy0000129>
- Weber, A., & Jaekel-Reinhard, A. (2000). Burnout syndrome: a disease of modern societies? *Occupational Medicine*, 50(7), 512-517. <https://doi.org/10.1093/occmed/50.7.512>
- Weinberg, R., Freysinger, V., & Mellano, K. (2018). How can coaches build mental toughness? Views from sport psychologists. *Journal of Sport Psychology in Action*, 9(1), 1-10. <https://doi.org/10.1080/21520704.2016.1263981>
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (2019). *Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri*. (M. Şahin ve Z. Koruç, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.
- Wylleman, P., & Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. In M. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A life span perspective* (pp. 507-527). Morgantown, West Virginia: Fitness Information Technology
- Yeltepe Ercan, H. (2013). *Spor ve egzersiz psikolojisi*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Yıldız, S. M., Yıldız, B. S., ve Kepoğlu, A. (2018). Mobbing davranışlarının amatör futbolcuların tükenmişliğine etkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 231-246. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.379498>
- Yılmaz, B., Kara, M., ve Selvi, H. (2023). Aktif spor yapan spor bilimleri öğrencilerinin sporda tükenmişlik ve sporcu öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(3), 1346-1357. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1275781>
- Zhang, L. W., Lin, L., & Zhao, F. L. (2006). The nature, causes, diagnosis and control of exercise mental fatigue. *China Sport Science*, 26, 49–56.

Zid, A., Amiruddin, R., Rajli, M. A., & Ismail, S. S. (2017). Football players' satisfaction: an exploratory factor analysis. *Malaysian Journal of Sport Science and Recreation*, 13(1), 1-12. <https://ir.uitm.edu.my/id/eprint/22109/>



EKLER

Ek 1: Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Uygunluk Onayı



T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
İnsan Araştırmaları Etik Kurulu



Sayı : E-34183927-000-00000693662
Konu : Başvurunuz Hk.

Sayın: Özgür AKTAŞ

“Futbolcularda Sportif Tatminin Tükenmişliğe Etkisinde Zihinsel Dayanıklılığın Aracı Rolü”

başlıklı 2022/01-37 protokol numaralı başvuru 22.02.2022 tarihli toplantıda kurulumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere uygun olduğuna toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Necmettin AYGÜN
Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurul
Başkanı

Ek: İnsan Araştırmaları Etik Kurul Kararı

Evrakın elektronik imzalı suretine <https://e-belge.aksaray.edu.tr> adresinden a5dfd7a3-a796-49c4-8814-d965a5b140c6 kodu ile erişebilirsiniz.
Bu Belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'nun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: A5DFD7A3-A796-49C4-8814-D965A5B140C6

Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/aksaray-universitesi-ebys>

Adres: tarih Bölümü
Telefon No: 2882194 Faks No: 2882125
e-Posta: naygun@aksaray.edu.tr İnternet Adresi:
<https://www.aksaray.edu.tr/>
KEP Adresi:

Ayrıntılı bilgi için: Necmettin AYGÜN
Profesör
Telefon No: 2882194



Ek 2: Sporcu Tatmin Ölçeği

	Hiç tatmin etmedi	Çok az derecede tatmin etti	Orta derecede tatmin etti	Tatmin etti	Çok iyi derecede tatmin etti
1-) Tüm sezon boyunca ulaştığım performans seviyesi beni..					
2-) Antrenörümünden gördüğüm saygı ve itibar beni..					
3-) Sezon boyunca takımımın aldığı maç sonuçları beni...					
4-) Antrenörümün bana karşı arkadaşça yaklaşımı beni...					
5-) Takım arkadaşlarımla aynı amacı paylaşma seviyesi beni..					
6-) Aldığım özel çalışmalar beni...					
7-) Sezon boyunca takımın gösterdiği genel performans beni...					
8-) Antrenörümün mevkiimle ilgili teknik ve taktikleri öğretmesi beni...					
9-) Takımın sezon içindeki başarılarına ulaşmasında benim rolümün boyutu beni..					
10-) Beceri seviyemdeki gelişme beni...					
11-) Ben başarılı olurken antrenörümün kullandığı takdirin derecesi beni..					
12-) Antrenörümün mevcut yetenekleri bir araya getirme tarzı beni..					
13-) Antrenörümün beni destekleme derecesi beni...					
14-) Antrenörümün müsabaka esnasında taktik seçimi beni...					
15-) Antrenörümün müsabaka esnasında takımı nasıl yönettiği beni...					
16-) Potansiyelimle, takımdaki rolümün birbirine uyumu beni...					
17-) Müsabaka esnasında benim motivasyonum beni...					
18-) Akademik destek hizmetleri veren personel (özel antrenörler, danışmanlar..) beni..					
19-) Takım arkadaşlarımla kendilerini takımın başarılarına doğru birlikte çalışmaya adanmaları beni..					

Ek 3: Sportif Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği

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

Ek 4: Sporcu Tükenmişlik Ölçeği

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

Ek 5: Aksaray Üniversitesi Tez Değerlendirme Formu

Öğrencinin Adı Soyadı:		EVET
Kapak		
1	Tez Başlığı tutanaktaki başlıkla aynı mı?	
2	Kapaktaki ay ve yıl savunmaya girilen tarihle tutarlı mı?	
3	Kapak format kılavuzdaki kapak formatına uygun mu?	
4	Kapakta yazılan tüm yazılar doğru olarak verilmiş mi?	
İçindekiler		
5	Sayfa numaraları tam verilmiş mi?	
6	Şekil, Çizelge vb. listeleri verilmiş mi? Sıralaması doğru mu?	
7	Özet, Abstract, Giriş, Sonuçlar vb. bölümler var mı?	
8	Yazım hataları kontrolü yapıldı mı?	
Giriş		
9	Hazırlanan tezin önemini anlatıyor mu?	
10	İkinci ve Üçüncü dereceden başlık içermemeli kuralına uyuldu mu?	
Özet/Abstract		
11	Kılavuza uygun mu?	
12	Ay ve yıl savunmaya girilen tarihle tutarlı mı?	
13	Özet; tek sayfa, tek aralık, tek paragraf kuralına uygun olarak yazıldı mı?	
14	Bilim kodu, sayfa adedi, anahtar kelimeler ve tez danışmanı yazıldı mı?	
Kaynakça		
15	Kaynakların tamamına metin içinde atıf yapıldı mı?	
16	Kaynak formatı kılavuzdaki kaynak formatına uygun olarak hazırlanmış mı?	
17	Atıf formatı kılavuzdaki atıf formatına uygun mu?	
Atıf Yöntemi APA 7 ☐ CMS ☐ İSNAD ☐		
Genel Değerlendirme		
18	Etik Beyan açıklaması okundu, uyuldu ve imzalandı mı?	
19	Kabul/Onay sayfası kılavuzdaki formata uygun olarak düzenlenmiş mi?	
20	Kabul /Onay sayfasında belirtilen oy birliği/oy çokluğu seçeneklerinden uygun olanı savunmayla tutarlı olacak şekilde belirlenmiş mi?	
21	Sayfa kenar boşlukları ve sayfa numaraları kılavuzdaki formatına uygun mu?	
22	Paragraf boşlukları ve metin satır aralığı kılavuza uygun olacak şekilde düzenlenmiş mi?	
23	Başlık yazımları kılavuzdaki başlık formatlarına uygun mu?	
24	Yazı tipi ve boyutu kılavuzdaki yazı tipi ve boyutu formatına uygun mu?	
25	Şekil, Çizelge vb. açıklama ve numaralandırmaları kılavuzdaki formata uygun olarak yazılmış mı?	

Prof. Dr. Hüseyin ÜNLÜ

İmza