



T.C.

ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**PROFESYONEL ERKEK FUTBOLCULARIN MEVKİ VE BAZI
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN SPORCU TÜKENMİŞLİKLERİNİN
İNCELENMESİ**

Serhat DÜZENCİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ERZİNCAN

2021

T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

PROFESYONEL ERKEK FUTBOLCULARIN MEVKİ VE BAZI
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN SPORCU TÜKENMİŞLİKLERİNİN
İNCELENMESİ

Serhat DÜZENCİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Mehmet YAZICI

ERZİNCAN

2021

TEZ KABUL SAYFASI

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor programında öğrenci Serhat DÜZENCI tarafından Doç. Dr. Mehmet YAZICI danışmanlığında hazırlanan “Profesyonel Erkek Futbolcuların Mevki ve Bazı Değişkenler Açısından Sporcu Tükenmişliklerinin İncelenmesi” başlıklı tez aşağıdaki jüri üyeleri tarafından 21/10/2021 tarihinde yapılan tez savunma sınavında başarılı bulunmuş ve Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Unvan Adı Soyadı

Jüri Başkanı

İmza

Üye

Üye

Üye

Üye

TEZ BEYANI

Tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uygunluğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezin içerdiği yenilik ve sonuçların başka bir yerden alınmadığını, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılamadığını, tezin herhangi bir kısmının başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Serhat DÜZENCİ



TEŞEKKÜR

Lisansüstü eğitimim boyunca yardımlarını ve desteğini esirgemeyen değerli danışman hocam Doç. Dr. Mehmet YAZICI başta olmak üzere, Dr. Öğretim Üyesi Oğuz Kaan ESENTÜRK hocama, Dr. Öğretim Üyesi Cemalettin BUDAK hocama, Dr. Öğretim Üyesi Behlül ÖZDEDEOĞLU hocama ve yaşamım boyunca verdikleri destekleriyle her zaman yanımda olan, haklarını asla ödeyemeyeceğim Ümit ASLAN abime, sevgili eşim Kübra DÜZENCİ ve biricik oğlum Kutay DÜZENCİ 'ye ve son olarak da aileme sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Serhat DÜZENCİ

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
TEZ KABUL SAYFASI	i
TEZ BEYANI	ii
TEŞEKKÜR	iii
İÇİNDEKİLER	iv
ŞEKİLLER DİZİNİ	vi
TABLOLAR DİZİNİ	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR	viii
Kısaltmalar	viii
ÖZET	ix
ABSTRACT	x
1.GİRİŞ	1
Araştırmanın Amacı	5
Araştırma Problemi	5
2.GENEL BİLGİLER.....	7
Spor	7
Amatör ve Profesyonellik Kavramı.....	9
2.1.Futbol	10
2.1.1. Futbolun Tarihi Gelişimi	11
2.1.2. Dünyada Futbol.....	11
2.1.3. Türklerde Futbol	14
2.1.4. Türkiye’de Futbol	14
2.2.Mevkileri.....	16
2.2.1.Kaleci	17
2.2.2.Savunma Oyuncuları (Defans).....	17
2.2.3.Orta Saha Oyuncuları.....	17
2.2.4.Forvet Oyuncuları	18
2.3.Tükenmişlik.....	18
2.3.1.Tükenmişliğin Nedenleri	21
2.3.2.Stres.....	21
2.3.3.Stres Çeşitleri	23
2.3.4.Stres Nedenleri.....	23
2.4.Tükenmişliğin Alt Boyutları	25

2.4.1.Duygusal Yetilerin Tükenmesi	25
2.4.2.Duyarsız Kalma ve Hissizleşme Hali	26
2.4.3.Azalan ve Önemini Yitiren Kişisel Başarılı Olma Hissi	27
2.5.Tükenmişliğin Belirtileri	28
2.5.1.Fiziksel Belirtiler	28
2.5.2.Psikolojik Belirtiler.....	29
2.5.3.Davranışsal Belirtiler	29
2.6.Sporda Tükenmişlik	30
2.6.1.Sporcu Tükenmişliğine Yönelik Yurtdışında Yapılan Çalışmalar	34
2.6.2.Sporcu Tükenmişliğine Yönelik Ülkemizde Yapılan Çalışmalar.....	35
3.MATERYAL VE METOT.....	37
3.1.Araştırmanın Modeli	37
3.2.Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	37
3.3.Veritoplama Araçları	41
3.4.Verilerin Analizi ve Değerlendirilmesi	42
4.BULGULAR.....	43
5.TARTIŞMA.....	49
6.SONUÇ VE ÖNERİLER.....	55
KAYNAKLAR	57
EKLER	64
ÖZGEÇMİŞ	67

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil No	Sayfa No
Şekil 1: Kaç Yıldır Bu Mevkide Oynamaktasınız Değişkeni Dağılımı.....	38
Şekil 2: Kulüplerin Katılımcı Sayıları Dağılımı.....	38
Şekil 3: Kulüplerin İller Arası Dağılımı.....	39
Şekil 4: Oynadığınız Mevki Değiştirmek İster Misiniz Değişkeni Dağılımı.....	39
Şekil 5: Mevkiniz Değişkeni Dağılımı.....	40
Şekil 6: Tekrardan Seçme Şansınız Olsa Hangi Mevkide Oynamak İsterdiniz Değişkeni Dağılımı.....	40

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo No	Sayfa No
Tablo 1.1. Sporcu Tükenmişlik Ölçeği Cronbach's Alpha Değerleri	42
Tablo 2.1. Ölçeklerin Normallik Testi ve Çarpıklık-Basıklık Değerleri	43
Tablo 3.1. Profesyonel Erkek Futbolcuların Oynanan Mevki Değişkenine Göre Duygusal Fiziksel Tükenme, Azalan Başarı Hissi, Duyarsızlaşma Düzeylerinin One Way Anova Testi Sonuçları	44
Tablo 4.1. Profesyonel Erkek Futbolcuların Yaş Değişkeni ile Duygusal Fiziksel Tükenme, Azalan Başarı Hissi, Duyarsızlaşma Düzeylerinin Pearson Korelasyon Testi Sonuçları.....	44
Tablo 5.1. Profesyonel Erkek Futbolcuların Profesyonellik Yılı değişkeni ile Duygusal Fiziksel Tükenme, Azalan Başarı Hissi, Duyarsızlaşma Düzeylerinin Pearson Korelasyon Testi Sonuçları.....	45
Tablo 6.1. Profesyonel Erkek Futbolcuların Aynı Mevkide Oynama Yılı Değişkenine Göre Duygusal Fiziksel Tükenme, Azalan Başarı Hissi, Duyarsızlaşma Düzeylerinin One Way Anova Testi Sonuçları.....	46
Tablo 7.1. Profesyonel Erkek Futbolcuların Oynanılan Mevkiyi Değiştirmek İsterme Değişkenine Göre Duygusal Fiziksel Tükenme, Azalan Başarı Hissi, Duyarsızlaşma Düzeylerinin One Way Anova Testi Sonuçları.....	47
Tablo 8.1. Profesyonel Erkek Futbolcuların Tekrardan Seçme Şansınız Olsa Hangi Mevkide Oynamak İsterdiniz Değişkenine Göre Duygusal Fiziksel Tükenme, Azalan Başarı Hissi, Duyarsızlaşma Düzeylerinin One Way Anova Testi Sonuçları.....	48

SİMGELER VE KISALTMALAR

Kısaltmalar

FİFA.....: Uluslararası Futbol Federasyonu

MEB: Milli Eğitim Bakanlığı

S.....: Sayfa

TFF.....: Türkiye Futbol Federasyonu

T.İ.C.İ.....: Türkiye İdman Cemiyeti İttifakı

UEFA: Avrupa Futbol Federasyonu



ÖZET

Profesyonel Erkek Futbolcuların Mevki ve Bazı Değişkenler Açısından Sporcu Tükenmişliklerinin İncelenmesi

Giriş ve Amaç: Tükenmişlik, bazen fiziksel rahatsızlıklarla karakterize olan, değişmeden kalan, işe ilişkin kronikleşmiş stres durumlarından sonra gelişen ruhsal ve fiziksel enerji azalması durumu için kullanılan popüler bir terimdir. Günümüzde sağlıklı yaşamın ön koşulu olarak bilinen spor, çeşitli branşlarda hem sportif performans hem de yaşam boyu spor amacıyla milyonlarca insan tarafından sevilerek yapılan önemli bir toplumsal ilgi alanı olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu çalışmanın amacı Türkiye profesyonel futbol liglerinde futbol oynayan erkek futbolcuların mevkilerine ilişkin tükenmişlik durumlarının incelenmesidir. Spor alanı içerisinde tükenmişlik sendromuyla ilgili farkındalık yaratmak ve futbol sektöründe bu duruma en fazla maruz kalan bireyler olan futbolcuların konu hakkında bilinçlenmesini sağlamak çalışmanın bir diğer amacı olarak belirlenmiştir. Ayrıca çalışmada profesyonel erkek futbolcuların mevkisel tükenmişliklerinin bazı demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amaçlanmıştır.

Materyal ve Metot: Çalışmanın evreni, Türkiye Futbol Federasyonu 2020-2021 sezonunda 3. Lig, 2. Lig A, 2. Lig B, 1. Lig ve Süper Lig seviyelerinde mücadele eden 13 profesyonel erkek futbol kulüplerinden oluşmaktadır. Kulüplerde yer alan 178 profesyonel erkek futbolcuya hazırlanan ölçekler sosyal medya ve mail yolu ile ulaştırılmıştır. Futbolculardan bazılarıyla irtibat sağlanamaması, bazılarının formları gelişi güzel doldurması ve anket formlarının geçersiz sayılması gibi nedenlerden dolayı 48 anket çalışma dışı bırakılırken; 130 geçerli anket ile analiz aşamasına geçilmiştir. Katılımcılara araştırmacı tarafından hazırlanan 7 sorudan oluşan “Kişisel Bilgi Formu” ve 13 madde ve 3 alt boyuttan oluşan sporcu tükenmişlik düzeyleri için “Sporcu Tükenmişlik Ölçeği” uygulanmıştır.

Bulgular: Çalışmanın bulguları futbolcuların sporcu tükenmişlik seviyeleri Duygusal Fiziksel Tükenme ve Duyarsızlaşma alt boyutlarında düşük seviyede çıkarken Azalan Başarı Hissi alt boyutunda ise yüksek seviyede bulunmuştur. Oynanan mevki değiştirmek isteme değişkeninde istatistiksel olarak anlamlı farklılık sadece Duyarsızlaşma alt boyutunda olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılığın Kararsız ile Evet arasında Kararsız olanlar lehine olduğu tespit edilmiştir. Profesyonellik Yılı verilerine göre Duygusal Fiziksel Tükenme alt boyutunda düşük düzeyde negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmişken, Azalan Başarı Hissi ile Duyarsızlaşma alt boyutları arasında negatif yönlü anlamsız bir ilişki belirlenmiştir.

Sonuç: Türkiye liglerinde görev yapan profesyonel futbolcuların sporcu tükenmişlik düzeyleri sonuçlarına bakıldığında hiçbir mevki arasında anlamlı bir farkın bulunmadığını, sporcuların tükenmişlik düzeylerinin düşük seviyelerde olduğunu ve yaş değişkeni profesyonellik yılı değişkenlerinde artış oldukça tükenmişlik düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Spor, Sporcu Tükenmişliği,

ABSTRACT

Investigation Of Athlete Burnout Of Professional Male Football Players In Terms Of Position And Some Variables

Introduction and Purpose: Burnout is a popular term for a state of mental and physical energy depletion that develops after chronic work-related stresses that remain unchanged, sometimes characterized by physical ailments. Sport, which is known as the prerequisite of a healthy life today, emerges as an important social interest area that is loved by millions of people for both sportive performance and lifelong sport in various branches. The aim of this study is to examine the burnout status of male football players who play football in Turkish professional football leagues. Another aim of the study was to raise awareness about the burnout syndrome in the sports field and to raise awareness of the football players, who are the individuals most exposed to this situation in the football sector. In addition, in the study, it was aimed to reveal the relationship between the positional burnout of professional male football players and some demographic variables.

Material and Method: The sample of the study consists of 13 professional men's football clubs competing in the 3rd League, 2nd League A, 2nd League B, 1st League and Super League levels in the Turkish Football Federation during the 2020-2021 season. The prepared scales were sent to 178 professional male football players in the clubs via social media and e-mail. Whereas 48 questionnaires were excluded from the study due to reasons such as the inability to contact some of the players, the indiscriminate filling of the forms and the invalidation of the questionnaires, the analysis stage was started with 130 valid questionnaires. "Personal Information Form" consisting of 7 questions prepared by the researcher and "Athlete Burnout Scale" for athlete burnout levels consisting of 13 items and 3 sub-dimensions were applied to the participants.

Findings: The findings of the study showed that the athlete burnout levels of the football players were low in the Emotional Physical Burnout and Depersonalization sub-dimensions, while it was high in the Decreased Sense of Success sub-dimension. Statistically significant difference was found only in the Depersonalization sub-dimension in the variable of desire to change the position played. This difference was determined to be in favor of those who said Undecided between those saying Undecided and saying Yes. According to the Year of Professionalism data, a low-level, negative and statistically significant relationship was found in the Emotional-Physical Burnout sub-dimension, while a negative-insignificant relationship was determined between the Decreased Sense of Success and Depersonalization sub-dimensions.

Conclusion: When the results of the burnout levels of the professional football players working in the Turkish leagues were examined, it was determined that there was no significant difference between any position, that the burnout levels of the athletes were at low levels, and that the burnout levels decreased with the increase in the age and professional year variables.

Keywords: Football, Sports, Athlete Burnout,

1. GİRİŞ

Günümüz dünyasının en büyük ekonomilerinden biri haline gelen spor endüstrisi her geçen gün etkisini ve büyüklüğünü artırmaya devam etmektedir. Bu endüstri içerisinde çağımızda en popüler olan ve en fazla kitleye ulaşan spor dalının ise futbol olduğunu söyleyebiliriz. Futbolun her geçen gün farklı alanlarda yeni bağlantılarının ortaya çıktığı ve bu bağlantıların sayesinde de yeni istihdam imkânları yarattığını görmekteyiz. Bu ilişkiler arasında son yıllarda önemli hale gelmeye başlayan alan ise spor psikolojisi alanıdır. Spor psikolojisi ile ilgili çalışmalar incelendiğinde, sporcuları olumsuz etkileyen psikolojik bir rahatsızlık olan tükenmişlik sendromuyla ilgili çalışmaların son zamanlarda dünyada artış sağladığını, ülkemizde ise yeni değer görmeye başladığını söyleyebiliriz. Dünyadaki tüm sporcuları bir şekilde etkileyen tükenmişlik, sporcuların herhangi bir sakatlık yaşamadıklarında bile yaralı hissetmelerine, spordan uzaklaşmalarına neden olmaktadır. Antrenör ve teknik heyet tarafından antrenman programları sayesinde sporcuların fiziksel yeteneklerinin gelişimi planlanırken, zihinsel becerilerinin gelişiminde ise yeterli öneme yer verilmediğini görmekteyiz. Ülkemizde sporcuların en az destek aldığı konular arasında zihinsel ve psikolojik süreçler yer almakta olup, günümüzde kazanmanın ve şampiyonluğun başarı için tek kriter olarak gösterilmesi sporcuların kendilerini çok fazla psikolojik ve zihinsel bir mücadelenin içinde bulmalarına neden olur. Tüm bu durumlardan dolayı sporcuların ruhsal bozukluklardan şikâyetçi olma durumu ve performanslarında gözle görünen düşüşlerin saptanabileceğini söyleyebiliriz. Bireylerin ve özellikle sporcuların uzun süre maruz kaldıkları stres etkisi zamanla her yönden yorulduğunu düşünmelerine neden olmaktadır.

Tükenmişliğin sözlük anlamı olarak aşırı çalışma nedeniyle enerji, güç veya kaynakların "tükenmesi, yorgunluğu, başarısızlığı" şeklindedir. Maslach ve Leiter Tükenmişliği; İnsan zihninin ve vücudunun maruz kaldığı bir erozyon olarak tanımlarlar. Çalışan insanların, duygusal anlamda tükenmişlik hissine kapılmaları, iş ortamında karşılaştıkları insanlara karşı umursamaz ve hissiz davranışlar sergileyerek tam anlamıyla duyarsız bir hale gelmeleri ve son olarak ise artık kendilerini yaptıkları iş için yeterli görmeyip kişisel başarıyı umursamama eğilimi gösteren bir psikolojik rahatsızlıklar bütünü olarak açıklamışlardır.

Spor, milyonlarca insanı içeren sosyal bir olgudur. Sporun getirdiği heyecan ve tutku, günlük yaşam kalitesi, fiziksel ve psikolojik durumu üzerinde olumlu etkilere sahiptir (1). Sporda tükenmişlik araştırmaları, tükenmişliğin sporcuların performansını olumsuz etkilediğini, tükenmişlik yaşayan sporcuların anksiyete seviyelerinde artış olduğunu göstermektedir (2). Sporda tükenmişlik ise hem fiziksel olarak hem de psikolojik olarak tükenme, fiziksel aktivitelerden çekilme ve yoğun aktivite sonucu fiziksel aktiviteden zevk alamama olarak tanımlanmaktadır (3). Sporcu tükenmişliğine ilişkin ilk çalışmalar ve tanımların ortaya çıkmasından sonra, literatürde ölçü eksikliği ve sporcu tükenmişliğinin genel bir tanımı not edilmiştir. Bu bağlamda (4) sporcu tükenmişlik sürecini şu şekilde açıklamaktadır; Duygusal kaybın ardından sporcular, yüksek tempolu antrenman ve rekabetin etkisiyle fiziksel zorluklar yaşamaya başlar. Bu duygusal ve fiziksel çöküntülere zihinsel ve psikolojik olarak cevap verememe sporcuları sonun başlangıcına doğru ilk adımı atmaya yöneltmektedir. Uygun şekilde yanıt vermeyen ve talepler tarafından bastırılan sporcular, bir rahatsızlık hissi ve yaralanma ile genel bir başarısızlık hissedebilirler. Uzun süre bu durumlara maruz kalan sporcuların sporu tükettiklerini ve sporcu tükenmişliğine yönelik ilk adımları

attıklarını ve buna bağlı olarak "Sporcu Tükenmişlik Ölçeği" ni geliştirdiklerini açıkladılar.

Sporcularda tükenmişliğin ortaya çıkmasıyla birlikte araştırmalar sporcu tükenmişliği ile kısıtlı kalmayarak diğer alanlara da değinmiştir.

Bu çalışmalar:

- ✓ Sporcu tükenmişliğinin ispatına ilişkin çalışmalar (5-8).
- ✓ Genç sporcuların sporcu tükenmişliklerine yönelik çalışmalar (9-11).

Ülkemizde sporcu tükenmişlik konusunda çok fazla araştırma olmadığına dikkat çekerken, sporcular üzerinde yapılan ilk çalışmalardan biri ise (17) yılına ait olan çalışmasıdır. Lider-üye etkileşimi kaynağı ile tükenmişlik arasındaki ilişki profesyonel futbolcular üzerinde incelenmiştir. Sporda çok etkili olan kaynak lideri-üye girişimi, liderlerin her üyeye aynı anda yaklaşmadığı durumlarda sorun teşkil etmektedir. Bu sorunlardan biri olduğu düşünülen sporcu tükenmişliğine bu çalışmada yer verilmiştir. Profesyonel futbolcularla yapılan başka çalışmalarda; Zorbalığa uğrayan oyuncuların tükenmişliğe girip girmediği incelenmiştir (18). Sporcu Tükenmişlik Ölçeği (4) tarafından geliştirildikten sonra Türkçe 'ye uyarlamasını amaçlayan (19), ilk kez kadın sporcularda dahil edilerek futbol, tenis, basketbol, voleybol ve hentboldan erkek ve kadın sporcuların birlikte yer alacakları bir çalışma yapılarak Türkçeye uyarlanmışlardır. Daha sonra literatürde kadın sporcuların ilk kez tek başlarına katıldığı ve kadın futbolcuların spora bağlılıklarının tükenmişliğe ne gibi etkilerinin olduğu bir araştırmaya da yer vermişlerdir (20).

Bu çalışma aşağıdaki sınırlılıklar etrafında şekillendirilmiştir;

- ✓ Çalışmada yer alan profesyonel erkek futbolcular, Türkiye Futbol Federasyonunun aktif profesyonel ligler olarak açıkladığı Spor Toto Süper

Lig, Spor Toto 1.lig, kırmızı ve beyaz gruptan oluşan TFF 2.lig ve 3 gruptan oluşan TFF 3.lig ile sınırlıdır.

- ✓ Çalışma ülkemizde forma giyen yerli ve yabancı profesyonel erkek futbolcularla sınırlıdır.
- ✓ Çalışma Türkiye Futbol Federasyonuna bağlı liglerde mücadele eden profesyonel erkek sporcular ile sınırlıdır.
- ✓ Futbolcuların takımlarındaki oynama süreleri dikkate alınmamıştır.

Bu çalışmada ülkemizde en fazla ilgi gördüğü düşünülen sporcu grubu olarak futbolcuların yaşadıkları psikolojik rahatsızlıklardan, tükenmişliğin boyutları ortaya konulmaya çalışılmıştır. Gerçekleştirilen bu çalışma ile futbolun içindeki tüm paydaşların yeterli bilince sahip olmadığı ve önemli görülmeyen tükenmişlik konusunun öneminin ortaya çıkarılması ve futbol camiasında bu konu ile ilgili farkındalık yaratılmaya çalışılacaktır. Çalışmadan elde edilecek bulguların, ülkemizde sınırlı olarak görülen bu çalışma hakkında araştırmacılara, uygulayıcılara ve sporculara önemli katkılar sağlayacak olması araştırmanın bir diğer önemini vurgulamaktadır.

Bu çalışmada da profesyonel erkek futbolcuların mevki ve bazı değişkenler açısından sporcu tükenmişliklerinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bununla birlikte profesyonel futbolcular arasındaki mevkisel tükenmişlik düzey farklılıkları da ortaya konulmaya çalışılacaktır.

Araştırmanın Amacı

Profesyonel erkek futbolcuların mevki ve bazı değişkenler açısından sporcu tükenmişliklerinin ortaya konması ile farklılıkların karşılaştırılması olarak ifade edilebilir. Bu doğrultuda spor alanı içerisinde sporcu tükenmişlik düzeyleri ile ilgili farkındalık yaratmak ve futbolcuların konu hakkında bilinçlenmesini sağlamak araştırmanın bir diğer amacı olarak belirlenmiştir.

Araştırma Problemi

Bu çalışmadaki ana araştırma problemi “Profesyonel erkek futbolcuların mevki ve bazı değişkenler açısından sporcu tükenmişlik sendromu ile ilgili durumlarının ortaya konması ve mevkilerine ilişkin var ise farklılıkların karşılaştırılması” olarak ifade edilebilir. Bu ana problem çerçevesinde cevap aranacak ve çalışmanın alt problemlerini oluşturacak diğer sorular ise şu şekildedir;

- ✓ Profesyonel erkek futbolcuların mevki ve bazı değişkenler açısından sporcu tükenmişlikleri düzeyleri ne durumdadır?
- ✓ Profesyonel erkek futbolcuların yaş değişkeni ile Duygusal Fiziksel Tükenme, Azalan Başarı Hissi, Duyarsızlaşma Düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- ✓ Profesyonel Erkek Futbolcuların profesyonellik yılı ile Duygusal Fiziksel Tükenme, Azalan Başarı Hissi, Duyarsızlaşma Düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- ✓ Profesyonel erkek futbolcuların kaç yıldır bu mevkide oynamaktasınız değişkenine göre güdülenme, içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve algılanan sportif yeterlik puanları arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

- ✓ Profesyonel erkek futbolcuların oynadıkları mevki değiştirme isteğine göre güdülenme, içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve algılanan sportif yeterlik puanları arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?
- ✓ Profesyonel erkek futbolcuların tekrardan seçme şansınız olsa hangi mevkide oynamak isterdiniz değişkenine göre güdülenme, içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve algılanan sportif yeterlik puanları arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?



2. GENEL BİLGİLER

Spor

Spor kelimesi İngilizcenin yardımıyla tanıtılmış olup Latince kökenlidir. Dağıtmak, birbirinden ayırmak Latince'deki "disportare" veya "deportare" sözcüklerinden doğmuştur. İlk zamanlarda İngiltere'de "disport" veya "desport" şekliyle rastlanan kelimeler 17.yy'dan itibaren çok kullanılması sonucu hecenin aşınması ile günümüzdeki halini almıştır. Fransızlar aynı ortaçağ döneminde eğlenmek ve haz almak için "se desporter", "se deporter" olarak kullanmıştır. İnsanlığın bilinen tarihine kadar gidebilen spor olgusu, özellikle son yüzyıllarda büyük toplulukların ilgisini çekmektedir. İnsanların hayatındaki değişim ve dönüşümlere kanıt olarak insanlar üzerindeki sporun etkisini zayıf olduğunu söylemek oldukça zordur. Son zamanlarda spor bir "yaşam biçimi" olarak sunulmaktadır (21).

Uluslararası spor organizasyonlarında alınan başarılı sonuçlar ülkelerin tanıtımında büyük reklam olmakla birlikte, ülke kültüründe fikir sahibi olmalarına yardımcı olurken hem uluslararası politikalarda hem de ekonomik güç ve dengelerde ülkeler arası ilişkileri olumlu yönde etkilediğini görmekteyiz. Bu durumun farkına erken varmış olan ülkeler sporun her alanına planlı ve projeli erken yatırımlar yaparak günümüzde uluslararası düzeyde başarılı sonuçlara imza atmaktadırlar (22).

Tarih boyunca da bu önemini devam ettirirken modern olimpiyatlarla birlikte dünyanın farklı kültürlerinden katılım sağlayan ve farklı dilleri konuşan insanların büyük organizasyonları ve eğlenceleri haline gelmiştir. Modern olimpiyatlar ile birlikte, dünya şampiyonaları, kıtalar arası ve kıtalar içerisinde yapılmış olan spor organizasyonları bu durumun en iyi örnekleri olmaktadır (23).

Olimpiyatların bir diğ er amacı ise   lkeleri spor organizasyonu ile bir araya getirerek uluslararası düzeyde belirlenmiş kurallar etrafında takımların birbirleri ile rekabet içerisinde olmaları, sporcuların fairplay kuralları ve ahlaki değerlere uygun olacak şekilde yarışmaları esnasında karşılıklı iyi niyet ile dünya barışına katkı sağlamalarını belirtmişlerdir (24).

Evrensel kültürün bir parçası olan spor farklı dillere, ırklara ve dinlere sahip insan topluluklarını aynı çatı altında buluşturup aynı amaç doğrultusunda mücadele ettirmektedir. Bu durum günümüz sporunun olumlu yanlarına bakıldığında insanların fiziksel kazanımlarının yanı sıra mental ve ruhsal olarak da olumlu etkiler bırakarak pozitif bir düşünce yapısına bürünmelerine katkı sağlayan planlı hareket ve egzersiz organizasyonlarının bütünü olarak da kabul edebiliriz. Spor büyüklüğü ve çeşitliliği ile tek bir tanım içerisinde yorumlamak ve anlaşılmasını sağlamak zor olacaktır. Bizler kabul etmeliyiz ki farklı düşünce yapılarına sahip farklı kültürlerde yetişmiş ve gelişmiş olan spor adamlarının tanımlarına da ihtiyaç duymaktayız.

Bu tanımlara örnek verecek olursak;

- ✓ İnsan hayatındaki savaşma ve yaşama mücadelesinin, doğa ve içinde yaşadığı sosyal  evre ile birlikte ilişkiler kurarak, sistematik olarak, belirli kurallara dayalı, fiziki ve duygusal yönüyle toplulukların özellikleri ile yarışmaya dönüşmesi veya insanın beden ile ruh sağlığını dengede tutan etkinliklerin başarıya ve yarışmaya dönüşmüş formunu ifade eder (25).
- ✓ Temel hareketlere ve mücadeleye dayalı olan ve bunun gerçekleşebilmesi için gerekli olan antrenman ve müsabakaların bütününden oluşur. Bireysel veya grup halinde yapılan, kendine özel kurallara sahip, genel olarak bir yarışa

dayalı, zihinsel ve bedensel özelliklerin gelişmesine katkı sağlayan eğlendirici ve eğitici bir uğraştır (26).

- ✓ Başka bir deyişle sosyal ve kültürel gelişmenin başlıca unsuru olan insan gücünün beden ve ruh sağlığını geliştirici aktivitelerin yarışmaya dönüşmüş biçimidir (27).

Günümüzde bakıldığında spor o kadar büyümüştür ve sosyal hayatın içerisine entegre olmuştur ki, fiziksel aktivitenin yapılmasından daha önemlisi bu hareketler bütününe nasıl daha iyi hale getirebilirken performansımızı arttırabiliriz düşüncesi hakim olmuştur. Bu düşünceden yola çıkacak olursak yetkililer tarafından spor için alınan kararların günübirlik değil, uzun vadeli planlı bilinçli bir ülke politikası haline getirilmesi sporun gelişiminde ve devamlılığında toplumlara büyük katkılar sunacağını savunmak esas olmalıdır.

Amatör ve Profesyonellik Kavramı

Sporda amatörlük düzeyi arzulanan oyunu kendi içinde bir amaç olarak oynayan sporculardır. Sporda profesyonel kavramı ise oyun oynamakla elde edilebilecek başka bir amacı olan sporculardır (103). Sosyal bir konu olan amatör ve profesyonel ayrımı son zamanlarda dile getirilen sportif konuların başında gelmektedir. Son zamanlarda birçok ülkede çeşitli branşlarda amatörlüğün profesyonelliğe evrilmesi, konuyu ülkemizde de güncel duruma getirmiştir. Amatör olarak yapılan spor branşlarındaki gelişmeler, hem sporcu sayısının artması ve hem de bu spor branşlarında seyir zevkinin artması bir sosyal olgu olan sporun temel özelliklerinden biri olan rekabet kavramını da arttırmıştır (104). Dolayısıyla profesyonel sporcular, sporu zevk için yani sporu spor yapmak için değil, belli şartları olan sözleşmelere bağlı olarak kulüplerle anlaşılan ve bunun karşılığında para veya

başka ekonomik kazanımlara yönelik çalışan sporculardır. Profesyonel sporcular, sporu meslek olarak devam ettiren ve alanlarında görevlerini en iyi şekilde yapan kişilerdir. Bu kişiler, sürekli rekabet ortamı içerisinde oldukları için antrenmanlarına ve gündelik yaşantılarına büyük ölçüde dikkat ederler (105).

2.1. Futbol

Futbol dünyada ve ülkemizde popüler branşlardan biri olurken ilgi çekiciliği sayesinde de geniş kitlelere hitap ederek milyonlarca insanın etkili sosyalleşme aracı olmuştur (28). Aynı zamanda bir gösteri sporu olan futbola yazılı ve görüntülü medya araçlarının bağımlılığı ve ilgisi günümüzde vazgeçilemez boyutlara ulaşmıştır (29). Futbol, İngilizcede “foot-ball” kelimesinin dilimize çevrilmesi sonucu karşılığı olan “ayak-topu” olarak adlandırılan kelimenin sistemli ve planlı organizasyonlar bütünü ile bir takım oyunudur. Diğer bir söyleyişle oyunun kendi içerisinde (ruhunda) barınmakta olan fiziksel, ruhsal ve mental kabiliyetlerin beceriklilik, yetenek ve yaratıcı zeka ile harmanlanarak düzensiz eylemlere karşı bilinçli konum alma becerisini gösterirken, resmi kuralları var olan ve oyun süresince denetleyicinin bulunduğu, sonucunda ise kazanmak, kaybetmek ve berabere kalma gibi üç ihtimalle sınırlandırılmış bir eğlence ve rekabet oyunudur (30).

Futbol oyunu son zamanlarda insanlar tarafından yapılan diğer spor dalları arasında popüler ve gözde olduğunu söylemek bizler için zor olmayacaktır. Milyonlarca insanın sporcu olarak, daha fazlasının ise taraftar olarak katılım sağladığı, farklı sektörlerde de istihdamlara yol açan günümüz futbolunu bir endüstri haline getirmiştir. Örnek verecek olursak futbolun her alanına büyük yatırımlar yapılarak desteklenirken statlarından, malzemelerinden, yazılı ve görsel medya kuruluşlarından ve çalışanlarına kadar her alanda gelişimler profesyonel ekipler tarafından yeni

arayışlar sayesinde hızla büyümektedir. Bu durum futbolu her haliyle bir cazibe merkezi haline getirmektedir (31).

Futbol oyun kuralları gereği sınırlandırılmış alan içerisinde, her takımın bir kaleci ve en fazla on oyuncusunun bulunduğu karşılıklı on birer kişinin saha içerisinde aktif bulunduğu esnada kalelere atılan goller ile sonucunun belirlendiği, kalecinin kendisine ayrılan alan dışarısında bütün sporcuların el harici vücudun her yeri kullanılarak yuvarlak top ile oynandığı, karşılıklı fairplay kuralları ölçüsünde rekabet içerisinde yarışılan gösteri ve şölen niteliği taşıyan bir spor dalıdır. Binlerce futbolseverin seyircisi olduğu takımlarının müsabaka günlerinde saatler öncesinde statları hıncahınç doldurmaları o atmosferi yaşayabilmeleri ve takımlarına karşı aidiyet duyguları içerisinde olmaları futbolun ne denli bir seyir zevkine sahip gösteri sanatı olduğunu göstermektedir (32).

2.1.1. Futbolun Tarihi Gelişimi

İnsanoğlunun doğal hareket gereksinimlerinden meydana gelen spor içerisindeki arayışlar, neticesinde futbol oyununu günümüze kazandırmıştır (33). Futbolun ülkemizde ve dünyada bir güç olarak tarihsel gelişimi incelendiğinde politikanın futbolla yakından ilgilendiği çalışmalarla belirtilmiştir. Bu durumun öneminin anlaşılabilmesi için dünyada ve ülkemizde futbolun tarihsel gelişimini incelemek faydalı olacaktır (34).

2.1.2. Dünyada Futbol

Günümüzde sporun tarihsel gelişimine bakıldığında, futbol oyununun geçmişten günümüze incelenmesi için gerekli olan arşivlerin, eserlerin ve yazılı görsel yayınların futbol ile birlikte top oyunları hakkındaki bilgileri de bizlere aktarmaktadır.

Bahse konu eserlerin incelendiğinde futbolun tarihsel gelişimini maddeler halinde şu şekilde sıralayabiliriz (35);

- ✓ M.Ö. 2500 tarihinde, Çin hükümdarı Huang-Ti'nin ordusuna, zemine çakılmış iki direk arasından topun geçirilmesi kuralını benimseyen oyun ile birlikte çeviklik antrenmanı yaptırdığı,
- ✓ Çinli bir yazar olan Huan'ın “La Tartaria” isimli eserinde Orta Asya Türklerinin günümüzün futbolunu anımsatan benzerlik taşıyan bir oyunu kadın ve erkekler ile birlikte oynamasından bahsetmesi,
- ✓ Çinli bir yazar olan Song Wen'e göre de Türklerin Orta Asya bölgesindeki Kıvıska adı verilen alanda üç gün süren şenlikleri ile birlikte top oyunu oynamasından bahsetmesi,

Toplumların materyallerin ve teknik imkanların sanat ile yoğurularak insan becerilerinin gelişimleri sonucu ortaya çıkan oyun aracı “top” ile ilişkili olabilecek oyunlar ve oynanış şekilleri farklılık göstermiştir. Ünlü Yunan şairi Homeros M.Ö.8.yy. sonlarında yazmış olduğu “Odisea” eserinde Yunan şehirlerinden biri olan Sparta'da belirli kurallar içerisinde 15 kişi ile oynanan top oyununa Yunanlıların “İpiskyres” adını verdiklerinden bahseder (36). 12. yüzyıldan itibaren futbol oyunu, İngiltere'de çok fazla yayılmış, köyler ve şehirler arasında artan çekişmelerin büyümesi sonucu oyun sırasında çatışmalar çıkmış, yaralanmalar ve hatta ölümlerin meydana gelmesi üzerine Kral III. Edvard 13 Nisan 1314 yılında yayınlamış olduğu ferman ile oyunu yasaklamıştır (33). Futbol, günümüzdeki haline en benzer şeklini, 17.yüzyılda İngiltere'de almıştı. Gerek halk tabakaları arasında, gerekse soylular arasında aynı büyük ilgiyi gören futbol, İngiltere adalarında hızla yayılırken büyük bir

gelişme de göstermiştir. Bu, futbolun evrimi olarak kabul edilirken karşımıza şöylesine bir kronolojik gelişimi çıkarmıştır.

- ✓ 1857- ilk futbol kulübü Shelffield United kurulması.
- ✓ 1863-Futbol birliğinin kurulması.
- ✓ 1863-Futbol Birliği kuralları resmi olarak kabul edilirken 14 kuralda anlaşıldı.

Bu gelişmelerin olumlu sonuçları olarak futbol 1874-1895 yılları arasında Avrupa ülkelerinde yayılma göstermiştir.

- ✓ 1871- İlk büyük organizasyonu yapıldı ve İngiltere Futbol Federasyonu Kral Kupası düzenlendi (37).
- ✓ 1871- Topun kafa ile oynanması serbest hale geldi.
- ✓ 1875- Kale direklerine üst direklerde eklendi.
- ✓ 1876- Köşe vuruşu uygulaması başladı.
- ✓ 1879- Profesyonelliğe geçiş ve para ile transfer yapılması.
- ✓ 1886-Ofsayt kuralı uygulaması başlar.
- ✓ 1890- Hakem uygulaması başladı.
- ✓ 1891- Penaltının eklenmesi ve kale filelerinin kullanılmaya başlaması.
- ✓ 1893-Amerika kıtasının ilk federasyonu Arjantin de kuruldu.
- ✓ 1904-Oyun süreleri ve saha ölçü standartları belirlendi.
- ✓ 1903- Avantaj kuralı uygulamasının başlaması.
- ✓ 1904- FİFA kuruldu.
- ✓ 1908- Futbol olimpiyatlara dahil edildi.
- ✓ 1930- İlk dünya kupası düzenlendi.
- ✓ 1938- 17 yeni kural daha kabul edildi.
- ✓ 1954- Avrupa Futbol Birliği Kuruldu.

- ✓ 1956- Avrupa Şampiyon Kulüpler Kupası maçları başladı.
- ✓ 1960- Avrupa Şampiyonası finalleri yapıldı.

FİFA Uluslararası futbol müsabakalarının dünyadaki tek yetkilisi olarak hizmet vermektedir. Futbola ait kuralların konulmasında ya da mevcut kuralların değiştirilmesini üstlenirken diğer yandan uygulanmasını da denetleyen, karşılıklı anlaşmazlıkları çözüme kavuşturan bir resmi otorite kuruluşudur (34).

2.1.3. Türklerde Futbol

Sultan Abdülaziz zamanında Osmanlı futbol ile tanışmıştır. Osmanlı tarafında eğitim amaçlı Paris'e gönderilen öğrencilerin futbol ile tanışmaları sonucunda 1869 yılında "Ordu ve Mekteplerde Futbol" adlı eserin Türkçeye uyarlanarak İstanbul'da bastırılması sağlanmıştır. 19. yy sonlarına doğru avrupa ülkelerinde ilgi gören futbol kuralları belirlenerek resmi kulüp takımları ile birlikte oynanmaya başlandı. İzmir, İstanbul ve Selanik'te yaşayan yabancı insanların birlikte futbol oynadıkları belirlenmiştir. Sultan II. Abdülhamit yönetimi tarafında yönetimin sıkı tutulduğu bu yıllarda Türk gençlerinin yönetime karşı gelecek şekilde yasaklanan bu oyunu oynamaları çok zordu. Avrupa'dan Osmanlıya gelen yabancı gençlerin rahatlıkla oynadığı futbol oyununu Türk çocukları seyretmekle kalırken, gizli saklı ya da ismi değiştirilmiş şekilde oynamaya başlamışlardır. Kadıköy'de futbol oynayan bazı Türk gençleri 1901 tarihinde Siyah Çoraplılar Kulübü'nü (Black Stoking Football Club) kurmuşlardır. Kulüp araştırmalarda ilk Türk futbol kulübü olarak tarihe geçtiği belirlenmiştir (38).

2.1.4. Türkiye'de Futbol

Türk sporunda "Devlet Politikası" olarak ilk gelişme, Cumhuriyetin ilanından kısa süre sonra Atatürk tarafından dikkate alınmış olup devletin spora ve sporcuya

sahip çıkması ve onu parasal olarak desteklemesinin gerektiği şeklinde belirtilmiştir (39). İsviçre'den 1920 yılında geri gelen Yusuf Ziya ÖNİŞ, yanında İsviçre Spor Teşkilatı Nizamnamesini de getirmiş. Ali Sami YEN, Burhan FELEK ve Nasuhi BAYDAR ile birlikte çalışmaları tamamlayan ÖNİŞ, 20 maddelik kurallar bütünü'nün tamamlanmasında öncü olmuştur. Bu gayretlerin sonucunda Türkiye İdman Cemiyeti ittifakı (T.İ.C.İ.) ismi ile bütün kulüpleri bir çatı altında toplanmasını başardı. 31 Temmuz 1922 tarihinde ilk toplantı yapılarak bir idare heyeti belirlendi. Ali Sami YEN heyet başkanı olarak seçildi. T.İ.C.İ. aktif görevine 1923 tarihinde başladı ve federasyonları temsil etti. İlk temsil edilen federasyonlar futbol, atletizm ve güreş olmuştur (25). Profesyonelliğin kabulünü 24 Eylül 1951 tarihinde alarak Türk futbolunda yeni bir dönem başlamıştır. 1954'te Avrupa Futbol Federasyonları Birliği (U.E.F.A.)'nın kurulmasından sonra Türkiye bir Avrupa ülkesi olarak kabul edilme mücadelesi sonrasında bu isteği F.İ.F.A. tarafından 10 Şubat 1962'de alınan karar ile kabul edilmiştir. TFF 1992 yılında, 3813 sayılı yasanın kabul edilmesiyle futbol aktivitelerini milli ve uluslararası kurallara göre yürütmek, teşkilatlandırmak, geliştirmek istemiş. Aynı zamanda futbol konusunda yurt içinde ve yurtdışında temsil edebilmesi için özel hukuk maddelerine tabi ve tüzel kişiliğe sahip, özerk bir yapıya kavuşmuştur (35). İlk olarak ülke içerisindeki müsabakalar 1959'da tarihinde başladı. İstanbul'dan sekiz, Ankara ve İzmir'den dörder takımın katılımları ile iki grup oluşturulmuş olup, bu takımlar arasında müsabakalar yapılmıştır. 1963-1964 yılı futbol sezonunda alınan karar ile ikinci Türkiye Ligi kurulmasına karar verilmiştir. Bu zamanlarda futbola olan ilgi gittikçe artmakta olduğu belirtilmiştir. Liglere katılma talepleri ülkenin dört bir tarafından geliyordu. 1965 yılında genel seçime gidilerek yaz aylarında alınan bir kararla da ikinci Türkiye Ligi 1965-66 sezonunda genişletilerek

iki gruba ayrıldı. 1967-68 sezonunda devam eden talepleri karşılamak amacı ile Türkiye Üçüncü Ligi kuruldu. Bir süre sonra o da yetmediği için 1970-1971 sezonunda üçüncü lig kurularak genişletildi ve dört gruba ayrıldı (40). Türkiye Üçüncü Ligi 1981-1982 sezonunda kaldırılarak Mahalli Lig şampiyonlarının katılacağı "Terfi Maçları" mekanizması getirilmiş daha sonraki yıllarda ligler statüsüne geri dönmüştür (41). Futbol günümüzde asrın oyunu olarak adlandırılmakta olup bütün ülkelerin ilgi ile izlediği ve oynadığı spor branşı olarak karşımıza çıkmaktadır. Ülkemizde görsel ve yazılı basının ilgilendiği konuların basında öncelikli olarak spor gelmektedir. Gerek görsel gerekse basılı yayın kuruluşlarında sporla ilgili yayınların hiç kuskusuz ki en önemli kısmını futbol oluşturmaktadır. Son yıllarda ülkemizde dünya futbolu ile yarışmakta olup 2002 de dünya üçüncüsü olurken, 2000 yılında ise UEFA kupasını kazanmıştır.

2.2. Mevkileri

Sahadaki her futbolcunun oynadığı alana göre farklı sorumlulukları vardır (42). Futbolcuların sorumlu olduğu alanlara mevki denir (43). Futbolun bir de savunma ve hücum gibi prensipleri vardır. Bu sebeple futbolcular forvet, orta saha, defans ve kaleci olmak üzere dört ayrı mevkie göre sahaya dizilir (44). Futbolcular mevkilere göre adlandırılırsalar da ihtiyaç halinde diğer mevkilerde de oynayabilecek özellikte olmalıdırlar. Bu yüzden hem bireysel hem de takım oyunu vardır. Bundan dolayı farklı mevkiler, farklı kişilik özellikleri gerektirir. Yani bir defans oyuncusunun sahip olduğu zihinsel özellikler, bir orta saha ya da hücum oyuncusunun sahip olduğu zihinsel özelliklerden farklılık gösterir (45).

2.2.1.Kaleci

Kalecinin öncelikli görevi rakipten gelen toplara karşı kalesini korumaktır (46). Kalecilere saha içerisinde futbolculardan farklı kurallar verilmiştir. Saha içerisinde elle oynayabilen tek oyuncu kalecidir. Oynadığı mevkinin alanına göre oyun alanını en iyi gören ve gözlemleyen oyuncu kalecidir. Hem takım arkadaşlarını hem rakip oyuncuları rahatça gözlemleyebilme şansı vardır. Bu yüzden kalecinin takım arkadaşlarıyla iletişimi iyi olmalıdır ve ikazlarda bulunabilmelidir. Kaleciler hem takımlarının atağını başlatan ilk oyuncu hem de rakibin atağını sonlandıracağı zaman karşılaşacağı son kişidir.

2.2.2.Savunma Oyuncuları (Defans)

Bir savunma oyuncusunun iyi olması için bazı özellikleri taşıması gerekmektedir. Defansın hangi bölgesinde oynadığı fark etmeden rakip oyuncuları iyi marke etmeli ve topu rakipten kazanmalıdır. Defansın ortasında oynayan ikili genelde fiziki özellikleri diğer oyunculardan daha üstün oyunculardan seçilir. Bu oyuncular hava hâkimiyetleriyle defansta üstünlük sağlarken hücumlarda kullanılan duran toplarda da tehlike yaratabilirler (43). Bek oyuncuları hızlı ve pozisyon bilgisi yüksek olan oyunculardır. Hücumlarda bu özelliklerini sıklıkla kullanırlar (43).

2.2.3.Orta Saha Oyuncuları

Orta saha oyuncuları merkez ve kenar orta saha oyuncuları olarak ayrılır. Merkez orta saha oyuncuları genelde oyunu yöneten rakip takım oyuncuları bozan oyuncularken kenar orta saha oyuncuları genellikle hücum organizasyonlarında ön plana çıkarlar. Merkez orta saha oyuncularının savunma yapabilmek için güçlü olması gerekirken topu kaptıktan sonrası için top tutma ve top sürme yeteneklerinin de iyi

olması gerekmektedir. Kenar orta saha oyuncularının ise top sürme, şut atma, oyuncu eksiltme ve çapraz pas atma özelliklerinin iyi olması gerekmektedir (43).

2.2.4. Forvet Oyuncuları

Futbolda, kalecilerden gol yememesi beklendiği gibi forvetlerden de gol atması beklenir. Bir takım genelde sahada bir forvetle bulunur ama bu takımın taktiğine göre değişkenlik gösterebilir. Takımın gol ihtiyacını forvetlerin karşılaması beklenir (43).

Forvet oyuncularına gol atmak dışında belirli görevler de verilebilir;

- ✓ En uç bölgede oynadığı için takım arkadaşlarından gelen paslarda duvar oyuncu olma görevi ve topu hücum bölgesinde tutmak.
- ✓ Gol pası alabilmek ve rakip oyuncu markajından kurtulabilmek için topsuz koşular yapmak. Kendisini marke eden oyuncuyu peşinden götürerek takım arkadaşlarına boş alanlar yaratmak.
- ✓ Top rakip takımdayken en uç noktada takım savunmasını başlatmak ve önce baskı yapmak (45).

2.3. Tükenmişlik

Günümüzde, "tükenmişlik" iş stresinin kişisel zorluğunu tanımlamanın önemli bir yolu haline geldi. Tükenmişlik, insanların işleriyle alakalı büyük bir sıkıntının bir göstergesi olarak hizmet eden oldukça yaygın bir iş deneyimi olarak gözükmektedir. İş tükenmişliği, işteki kronik kişiler arası stres düzeylerine uzun süreli bir yanıt içeren psikolojik bir sendromdur. Bu tepkinin boyutları ise ezici bir yorgunluk, sinizm, işten kopukluk, etkisizlik ve başarı eksikliği olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu tanım, tükenmişlik alanında baskın olan çok boyutlu modelin daha geniş bir ifadesidir (47). Tükenme boyutu, tükenmişliğin bireysel stres bileşenini temsil etmektedir. Aşırı genişleme ve insanın duygusal ve fiziksel kaynaklarından mahrum kalma duygularını

ifade eder. İşçiler herhangi bir ikmal kaynağı olmaksızın bitkin hissederler. Başka bir gün veya başka bir sorunla yüzleşecek kadar enerjileri olmayarak "aşırı yorgunum, aşırı yüklendim ve çok çalıştım- bu çok fazla" şeklinde şikayet ederler. Bu tükenmenin ana kaynakları, iş yükü ve işteki kişisel çatışmalardır. Sinizm boyutu, tükenmişliğin kişilerarası bağlam bileşenini temsil eder. İşin çeşitli yönlerine olumsuz, duygusuz veya aşırı derecede bağımsız bir yanıtı ifade eder. Genellikle duygusal tükenmenin aşırı yüklenmesine tepki olarak gelişir ve ilk başta kendi kendini korur "bağımsız kaygı"nın duygusal bir tamponudur. Ancak risk, kopuşun idealizmin yitirilmesine ve başkalarının insanlıktan çıkarılmasına yol açabilmesidir. Zamanla işçiler sadece tampon oluşturmak ve iş miktarını azaltmakla kalmıyor, aynı zamanda insanlara ve işe karşı olumsuz bir tepki geliştiriyorlar. Sinizm geliştikçe, insanlar kendi başlarına yapmaya çalışmaktan en azını yapmaya geçerler. İşteki performansları şu kadar olabilir: Nasıl zorlanırım, yine de maaş çekimi alırım ve buradan giderim. Yetersizlik boyutu, tükenmişliğin öz değerlendirme bileşenini temsil etmektedir. Beceriksizlik duygularını ve işte başarı ve üretkenlik eksikliğini ifade eder. Bu azalmış öz-yeterlik duygusu, iş kaynaklarının yokluğunun yanı sıra sosyal destek ve profesyonel olarak gelişme fırsatlarının olmaması ile daha da kötüleşmektedir. Tükenmişliğin bu boyutunu yaşayan insanlar kendilerine "Ne yapıyorum: Neden buradayım? Belki de bu benim için yanlış iş" diye soruyorlar. Bu inatçılık duygusu, tükenmiş çalışanların kariyer yollarını seçerken bir hata yaptıklarını hissetmelerine neden olabilir ve çoğu zaman, olduklarını düşündükleri türden bir kişiden hoşlanmamalarına neden olabilir. Böylece hem kendilerine hem de başkalarına olumsuz bir saygı duyarlar. Tepkilerden farklı olarak, belirli kritik olaylara tepki olarak gelişen, tükenmişlik, devam eden mesleki olaylara kümülatif bir tepkidir. Tükenmişlikle birlikte, vurgu sadece fiziksel

olanlardan ziyade, psikolojik erozyon süreci ve bu kronik maruz kalmanın psikolojik ve sosyal sonuçları üzerinde olmuştur. Tükenmişlik, işteki kronik kişiler arası stres faktörlerine uzun süreli bir yanıt olduğu için, zaman içinde oldukça istikrarlı olma eğilimindedir. İşyerindeki farklı faktörler, tükenmişliğin farklı boyutlarını öngörür, ancak işçiler bu fenomeni deneyimlediklerinde neler olup bittiğini iyi bir şekilde anlamak için üç boyutun tümü incelenmelidir. Tükenmişlik sorunu ilk olarak sağlık bakımı, akıl sağlığı, sosyal hizmetler, ceza adaleti sistemi, dini meslekler, danışmanlık ve eğitim gibi bakım ve insan hizmetleri mesleklerinde ortaya çıktı (48). Tüm bu meslekler, ihtiyacı olan insanlara yardım ve hizmet sağlamaya odaklanır - başka bir deyişle, işin özü, sağlayıcı ve alıcı arasındaki ilişkidir. İşin bu kişilerarası bağlamı, başından beri tükenmişliğin bireysel bir stres tepkisi olarak değil, bir bireyin işyerindeki ilişkisel işlemleri açısından çalıştığı anlamına gelmektedir. Dahası, bu kişilerarası bağlam, dikkati bireyin duygularına ve alıcılarla çalışmasının altında yatan güdülere ve değerlere odaklamaktadır. Bakıcıların veya hizmet sağlayıcıların alıcılarla geliştirdiği terapötik veya hizmet ilişkileri, sürekli ve yoğun düzeyde kişisel, duygusal temas gerektirir. Dahası, bu işler için örgütsel ortamlar, talepleri yüksek ve kaynakları düşük olan çalışma ortamlarıyla sonuçlanan çeşitli sosyal, politik ve ekonomik faktörler (finansman kesintileri veya politika kısıtlamaları gibi) tarafından şekillendirilir. Son zamanlarda, diğer meslekler "yüksek teması olan" müşteri hizmetlerine daha fazla yöneldikçe, tükenmişlik olgusu bu işler için de önemli hale geldi (49). Tükenmişlik öncelikle iş dünyasında bir fenomen olarak tanımlanmış olsa da, sosyal bağlamın ve kişilerarası ilişkilerin tükenmişlik için önemi, tükenmişliğin yaşamın diğer alanlarıyla ilgili olabileceğini düşündürmektedir. Nitekim, birçok yazar tükenmişlik kavramını aileye uygulamıştır.

2.3.1. Tükenmişliğin Nedenleri

İş ortamlarında uzun süreli strese maruz kalma ve bu stresle baş edememe tükenmişliğin ortaya çıkmasında en önemli etkindir (50). Yaş, evlilik, aile statüsü, çocuk sayısı, eğitim, kendini işine adanma ve işine aşırı bağlanma, iş kolik olma, kişisel beklentiler, motivasyonlar, bireyin ego gücü ve kişilik karakteristiklerinin özgün bir seri olan dayanıklılık, yaşam olayları, öz saygı, deneyim, A tipi kişilik (hırs, rekabet vs.) kendindeki değişimi fark edemeyiş, kişinin kendisi için koyduğu sıralamalar, kişisel yaşamdaki olumsuz streslerdir (51). İşin cinsi, çalışmanın şekli, çalışma yoğunluğu, mesai saatlerinde ki boş zaman aralığının az oluşu, kişinin iş hayatındaki yeri ve rolü, maaşı, işverenin çalışanlarına gösterdiği tutum, işteki yoğun tempodan dolayı gerilim, ulaşım gibi nedenler bireyin karşısına çıkabilecek çevresel sorunlar olabilir (52).

Ayrıca ulaşılmaması olanaksız hedeflere sahip olmak, zihni yorgunluk, bireyin kendisini aşırı güdülemeye çalışması katı kurallar, her şeyi mükemmel yapma isteği tükenmeye yol açmaktadır (52). Önceki araştırmalar, uygun olmayan iş yeri koşullarının iş doyumunu ve tükenmişliği olumsuz şekilde etkilediğini göstermektedir. İş doyumunu, stres, iş çevresi ve örgütsel iklim genellikle tükenmişlikle ilgili olarak görülmektedir (29).

2.3.2. Stres

Çağımızda çok fazla kullanılan ve her zümreden insanın dert yandığı bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır stres. Kökeni Latince *Estrictia* ve Fransızca *Esterece* kelimelerinden evrilerek İngilizce kanallı olan “*stress*” kelimesidir (53). Aristoteles, Hippocrates ve diğer antik çağ düşünürlerinin stresin varlığının farkında oldukları düşünülmüyordu. Bireyleri olumsuz etkilediğini öne sürmüşlerdi ancak nedeni

ve tanımıyla ilgili bir bulgu ortaya koyamadıkları belirtilmiştir (54). 17.yüzyılda ise Robert Hooke stresin rahatsızlık veren ve bireyin taşımakta güçlük çektiği yüklerin arttığı bir süreç olduğunu belirtmiştir (55). Stresle ilgili ilk bulgular ise 1859 yılında Claude Bernard tarafından ortaya konulduğu belirtilmektedir. Bu tanımlamaya göre stres; çok hücreli organizmalar içerisinde yer alan hücrelerin ve dokuların stresten etkilenecek olumsuz etkilendiğini ve içerisinde bulunduğu yaşam formuna ciddi bir psikolojik baskı yarattığını belirtmiş ve bu durumdan korunmak gerektiğini belirtmiştir (54).

Literatürde bulunan stres modelleri ve tanımlamaları çok genel yapıldığı ve bazı alanlarda belirsizliğe yol açtığı için eleştirildiği düşünülmektedir (56). Yapılan tanımlamalarda genelde aynı üç maddeyi içeren görüşler belirtilmiştir. Bu üç maddeye göre yapılan stres tanımı ise; bir uyarıcı vücudu etkiler, vücut bu uyarıcıya cevap vermeye çalışır ve bu yanıtı göre fiziksel olarak etkilendiği sonuçlar ortaya çıkar şeklinde yapılmıştır (57). Eski stres modellerinin yeteri kadar kapsamlı olmaması nedeniyle yeni bir modelleme olan “*Cognitive Activation Theory of Stress modeli* (bilişsel etkinleştirilen stres teorisi)” ortaya çıkarılmıştır (58). Bu modelde daha önce stresle ilgili kullanılan ve büyük oranda kabul gören terimlerin harmanlandığı ve sistematik bir şekilde ortaya konulduğu bir teori olarak kabul edilmektedir. Bu modelde stres, daha önceki kullanılan stres modellerini de kapsayacak şekilde stres kavramını kapsamlı bir şekilde ve dört farklı yönde tanımlamak için kullanılmıştır. Bu dört yön ise; stres uyarıcıları, stres deneyimi, spesifik olmayan genel stres tepkisi ve stres tepkisi deneyimi şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Ayrıca bu modelde dört farklı yönde ele alınan stres kavramı, dört yönden ayrı ayrı ölçülebilir hale getirilmiştir. Bu modele göre stres sadece olumsuz olarak değerlendirilmemiş ve stres uyarıcılarının

beklentilerine ve bu beklentilerin yorumlanmasına göre bireyi olumlu anlamda tehdit edebileceği görüşü de ortaya konulmuştur. (59).

2.3.3. Stres Çeşitleri

Genel olarak stres olumsuz anlamlar çağrıştıran bir kelime olarak algılanır. Ortaya çıkarılmış çok sayıda olumsuz etkilerinden dolayı, çoğu insan, insanın sadece yoksunluk koşullarında stres hissedebileceğini varsaymaktadır. Bununla birlikte, çeşitli stres tipleri arasında bazıları insanlar üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabilir ve sonuç olarak sadece talihsiz, olumsuz veya kötü bir terim olarak nitelendirmek doğru olmaz.

- ✓ Eustress (Olumlu Stres)
- ✓ Distress (Olumsuz Stres)

İnsanların aklında yaptığı çağrışımlarla paralel olarak stres çalışmaları da ilk yıllarında stresin olumsuz boyutları üzerinde durmuştur. Stresin birey üzerinde meydana getirdiği tahribatlar üzerinde durulmuş ve ortaya çıkabilecek hastalıkların nedenleri ve kurtulma yolları üzerinde durulmuştur. Ancak ilerleyen yıllarda yapılan çalışmalarda bazı bireylerin stres altında daha iyi kararlar aldıkları ve daha iyi performans sergiledikleri görüşü ortaya çıkmaya başlamış ve stresin sadece olumsuz değil olumlu bir çeşidi de olduğu ortaya çıkarılmıştır (87).

2.3.4. Stres Nedenleri

Stres nedenlerini bir çatı altında toplamayı ve gruplara ayırmayı ilk düşünenlerden olan (60), stres nedenlerini bireysel ve profesyonel stres nedenleri olarak iki grup altında toplamışlardır. Profesyonel stres nedenlerini bireylerin kendileri dışında gelişen ve çalışma ortamlarında yapmakla ve uymakla yükümlü olduğu

kuralları bu çatı altında toplanmışlardır. Aynı çatı altında toplanan profesyonel stres nedenleri ise şu şekildedir:

- ✓ Çalışanların ve öğrencilerin sorumlu bırakıldıkları aşırı sayıdaki evrak ve dokümanlar.
- ✓ Sürekli sınırlı zaman dilimleri içerisinde bir iş yetiştirmek zorunda bırakılmaları.
- ✓ Zamanlama konusunda belirli standartların oluşturulmaması.
- ✓ Gereğinden fazla iş yüküne maruz bırakılmaları.
- ✓ İdari kadroda yaşanan belirsizlikler.
- ✓ Rekabet ortamının yarattığı baskılar.
- ✓ Bireyin menfaatleriyle örgüt menfaatlerinin zıtlık göstermesi.
- ✓ Çevresel baskı ve zorlamalar.
- ✓ Bireyin aşırı sıcak veya soğuk ortamda çalışmaya zorlanması.

Bireysel stresörlere bağlı olan stres ise :

- ✓ Yaşanılan sağlık problemleri.
- ✓ Tedavisi olmayan veya uzun süren hastalık ve rahatsızlıklar.
- ✓ İkili ilişkilerde yaşanan olumsuzluklar.
- ✓ Finansal problemler.
- ✓ Yaşam koşullarının kötü olması veya kötüye gitmesi.
- ✓ İflas etme, işten çıkarılma gibi ekonomik sorunların baş göstermesi.
- ✓ Bireyin sosyallik aktivitelerine yeteri kadar zaman ayırmaması.
- ✓ Kişisel eğlence ve zevklerinden ödün vermesi (60).

Robbins (2001) ise stres nedenlerini iki başlık altında toplamanın yeterli olmayacağını belirtmiş ve strese neden olan üç faktör belirlemiştir. Bu faktörleri; çevresel, örgütsel ve bireysel olarak belirlemiştir.

2.4. Tükenmişliğin Alt Boyutları

Tükenmişlikle ilgili çalışmaların hızla arttığı bu yıllarda Maslach ve Jackson (1981) genel olarak kabul gören bir tanımlama yapmış ve “*Maslach Tükenmişlik Ölçeğini*” geliştirmişlerdir. Bu tanımlama ise; yüz yüze görüşmeye maruz kalarak çalışan insanların, duygusal anlamda tükenmişlik hissine kapılmaları, iş ortamında karşılaştıkları insanlara karşı umursamaz ve hissiz davranışlar sergileyerek tam anlamıyla duyarsız bir hale gelmeleri ve son olarak ise artık kendilerini yaptıkları iş için yeterli görmeyip kişisel başarıyı umursamama eğilimi gösteren bir sendrom olarak yapılmıştır. Bu tanımlamaya ek olarak Maslach ve Jackson tükenmişliği üç boyuttan oluşan bir psikolojik rahatsızlık olarak sınıflandırmışlardır.

Bu boyutlar ise;

- ✓ Duygusal yetilerin tükenmesi
- ✓ Duyarsız kalma ve hissizleşme hali
- ✓ Azalan ve önemini yitiren kişisel başarılı olma hissi.

2.4.1. Duygusal Yetilerin Tükenmesi

İnsanların duygusal niteliklerinin sürekli azalarak enerji kaybı yaşamaları durumudur. Duygusal yetiler azaldıkça insanlar yaptıkları işe karşı samimiyetlerini yitirmeye başlarlar (61). Tükenmişliğin en önemli evresi ve ilk evresidir. Bu evrede fark edilen ve önlem alınabilen rahatsızlıkların ciddi sonuçlara mahal vermeden tedavi edilebildiği belirtilmektedir. Bu sayede bu rahatsızlıktan rahatsız olan insanlar, işlerine

karşı yitirdikleri heyecanı, enerjiyi geri kazanabilecek ve işlerine tekrar istenildiği şekilde odaklanabileceklerdir.

Bu tanımlamaya paralel olacak şekilde Örmén (1993) duygusal yetilerin kaybedilmesi aşamasını şu şekilde tanımlamaktadır; bu rahatsızlığa yakalanan insanlar, gecelerin olabildiğince uzun geçmesini ister ancak uzayan geceler onun uykusundan feragat etmesine neden olacaktır. Uykusuzluğun ve bu psikolojik rahatsızlığın etkisiyle insanlar yeni bir iş gününe hazır olmalarını sağlayacak enerji ve güçten mahrum oldukları hissine kapılırlar. Bu enerji ve gücü tazeleyecek duygusal kaynaklarını ise tamamen kaybetmeye başlamış ve yerine herhangi bir olguyla doldurabileceklerini düşünmemektedirler.

2.4.2. Duyarsız Kalma ve Hissizleşme Hali

Tükenmişliğin ikinci aşaması olduğu düşünülmektedir. İlk aşamada duygusal yetilerini yitiren birey bu aşamada bunun tamamen farkında olup çok rahat fark edilebilecek davranış bozuklukları sergilemeye başlar. Diğer insanlarla ilgilenmeyi tamamen bırakan birey, iletişim kurmak zorunda kaldığı durumlarda ise soğuk ve katı davranışlar sergiler. Bu davranışlar sadece hizmet vermekle yükümlü olduğu insanlara karşı olmayıp iş arkadaşlarına, üstlerine ve sosyal çevresindeki yakınlarına da sirayet eder. Sosyal anlamda yakın olduğu kişilere dahi soğuk davranışlar sergiler ve araya mesafe koyar. Normal şartlarda kendisini mutlu eden, heyecanlandıran durumlar artık onun için hiçbir şey ifade etmez görüşü belirtilmiştir (62).

İnsanlara karşı olumsuz tavırların sergilenip, işin tamamen önemini yitirdiği bu evrede birey etrafında bulunan herkes tarafından tehdit edildiğine inanırlar. Etrafında bulunun her insan onun için artık bir risk unsurudur. Her an bu insanlar tarafından bir kötülük beklemektedirler. Doğru yapmadığı hatta tamamen yanlış yaptığı işlerde dahi

mükemmele yakın bir eser ortaya koyduğunu düşünen birey, en ufak eleştiride hakkının yenildiğini ve çevresindeki tek mutlak gücün adaletsizlik olduğuna inanır. Bu düşünceleri hayatının her alanına empoze eden birey için artık geceler çevresindeki insanların adaletsiz davranışlarını düşünmekle ve onlardan gelebilecek kötülöklere karşı çözüm yolları aramakla geçmeye başlamıştır. Uykusunu ve dolayısıyla sağlığını da yitirmeye başlayan birey için artık durum sadece bir psikolojik bir rahatsızlık olmaktan çıkmış ve fiziksel rahatsızlıkların da baş göstermeye başladığı belirtilmiştir (63).

2.4.3. Azalan ve Önemini Yitiren Kişisel Başarılı Olma Hissi

Tükenmişliğin en son aşamasıdır. Bu aşama için iki görüş mevcuttur. Bu görüşlerden ilki Lee ve Ashforth (1996) tarafından yapılmıştır. Bu görüşte; tükenmişlikte ilk evre olan duygusal yetilerin tükenmesi ve ikinci evre olan duyarsız kalma ve hissiz kalma halinin birlikte doğurduğu psikolojik ve fiziksel rahatsızlıkların artarak görüldüğü, bireyin artık hiçbir şeyi başaramayacağını kabul edip dünyadan kendisini soyutladığı çöküş evresi olarak tanımlanmaktadır. İkinci görüş ise kişisel başarılı olma hissinin tükenmenin bir evresi değil ilk evre olan duygusal yetilerin tükenmesi ve ikinci evre olan duyarsız kalma ve hissiz kalma halinin bir sonucu olarak meydana geldiğı ve bir evre olarak nitelendirmemek gerekmektedir (64) şeklinde tanımlanmaktadır. Bir evre veya ilk iki evrenin sonucu olarak görülse de bu noktaya gelen bireyler için tanımlamaların birbirleriyle paralellik gösterdiği görölmektedir. Işıkhan (2004) bu evrede bireyin artık kendisine karşı da saygısını yitirdiğini ve diğer insanlardan daha düşük seviyede özellikleri olduğuna inanır. Maruz kaldığı taleplerin üstesinden gelemeyeceğı kadar büyük olduğuna inandırır. Ne yaparsa yapsın işinde başarılı olamayacağını düşünen birey sıradan bir sorunun çözümünde bile çok büyük

fedakarlık yaptığını ve efor sarf ettiğini düşünür. Standart olarak yapması gereken işlere büyük anlamlar yükleyen birey bunlara karşı olumlu geri dönüş alamadığında yıkımı da daha büyük olacaktır. Sonuç olarak ise birey artan stresin de etkisiyle uğrunda mücadele edecek hiçbir şeyi kalmadığına karar vererek uğraşmaktan ve çabalamaktan vazgeçtiğini belirtmektedir.

2.5.Tükenmişliğin Belirtileri

Tükenmişliğin insan organizmasına bilinçaltı ve fizyolojik açıdan çok ağır etkileri olmaktadır. Bu etkiler, uykusuzluk-uyuşukluk, yorgunluk-halsizlik duygusu, sık sık geçirilen soğuk algınlığı, nedeni bilinmeyen baş ağrıları ve genel vücut ağrıları, kilo kaybı, solunum güçlüğü, kalp hastalıkları gibi fiziksel işe uyumda güçlük, çabuk öfkelenme eğilimi, kaba davranışlarda bulunma eğilimi, takdir edilmediğini düşünme ve alınganlık, işe gitme isteğinde azalma, işten kaçma, iş doyumsuzluğu, sık sık işi bırakmayı düşünme gibi davranışsal problemler olabilmektedir.

2.5.1.Fiziksel Belirtiler

- ✓ Birey uzun süre dinlenmiş olsa bile kendini yorgun ve fiziksel olarak yetersiz hissetme
- ✓ Uzun süre etkisini gösteren baş ağrıları.
- ✓ Sindirim sistemi organlarının tahribatı.
- ✓ Saatlerce uyusa dahi uykusuz hissetme ve her fırsatta uyuma isteği.
- ✓ Nefes darlığıyla başlayan ve solunum yollarında ciddi hasarlar oluşturan rahatsızlıklar.
- ✓ Süreklilik arz eden solunum yolları enfeksiyonları ve gribal enfeksiyon.
- ✓ Tansiyonun yüksek oranda artış veya azalış göstermesi.
- ✓ Kalp çarpıntılarının artması ve kalp ritim bozuklukları.

- ✓ Kas ağrısı ve krampları.
- ✓ Eklem bölgelerinde sebebi belirlenemeyen ağrılar.
- ✓ İştahsızlık ve bunun akabinde gerçekleşen kilo kaybı.
- ✓ Cilt bozuklukları ve ağız içerisinde ve çevresinde oluşan yaralar.

2.5.2. Psikolojik Belirtiler

- ✓ Bireyin ruh halinin sürekli değişkenlik göstermesi.
- ✓ Bireyin çevresindeki inşalara karşı güvenini yitirmesi.
- ✓ Yalnız kalma isteği ve soyutlanma çabası.
- ✓ Hayal kırıklıkları için toleransın giderek azalması.
- ✓ Tüm insanlara ve olaylara kuşku ve şüpheyle yaklaşmak.
- ✓ Diğer insanların kendisine yardım etmeyeceği düşüncesi.
- ✓ Çaresizlik hissi.
- ✓ Risk almaktan ve yaratıcılık uzaklaşma.
- ✓ Hiçbir şeyden memnun olmama ve sürekli insanları eleştirme.
- ✓ Bireyin değer yargılarında ve inançlarında zayıflama ve keskin değişimler yaşanması.
- ✓ İnsanlara karşı kin ve nefret duyguları beslemek.

2.5.3. Davranışsal Belirtiler

- ✓ Performansta ve çalışma saatlerinde düşüş.
- ✓ Düzensiz ve yetersiz beslenme
- ✓ Mola ve iş araları zamanlarını uzatma, işten kaytarabilmek için her fırsatı değerlendirme.
- ✓ Aşırı sinirli ve öfkeli olma.
- ✓ Bireyin öz güvenini, kendisi ve çevresine olan saygısını yitirmesi.

- ✓ Hevesinin çok çabuk kırılması ve ani moral düşüklükleri yaşıyarak olmayacak durumlara ağılama davranışı sergilemesi.
- ✓ Tütün, alkol ve kumar gibi zararlı alışkanlıklar edinme ve bunları bir saplantı haline getirme.
- ✓ Gereksiz ilaç kullanımı.
- ✓ Sürekli intihar etmeyi ve ölümü düşünme.
- ✓ Fiziksel acılardan zevk alma.

2.6. Sporda Tükenmişlik

Çağımızda gelişen her şey gibi insan vücudu da ciddi bir gelişim ve evrime uğramıştır. Homeostaz olarak adlandırılan iç dengeyi koruyabilmek için fiziksel olarak gelişmek zorunda kalıp bir evrime uğradığı belirtilmektedir. Sporla uğraşan bireyler vücudun korumak zorunda olduğu iç dengeyi kimi zaman aşacak ve bozacak davranışlar sergilerler. Kazanma, başarılı olma içgüdüleriyle vücutlarına aşırı yük bindiren sporcularda iç dengede ciddi dalgalanmalar görülebilir. Vücut ise aniden değişen iç dengeyi düzeltebilmek için tepki gösterir, dengesizlik devam ettiği durumlarda ise aşılın iç dengeye adapte olmaya çalışır. Vücuttan gelen bu talebe adapte olabilen sporcularda başarı gözlemlenirken, adapte olamayan sporcular ise spor stresi kavramının ortaya çıkmasına sebep olmuşlardır (65). Bomp (1999) ise, sporcunun psikolojik ve fiziksel açıdan kapasitesi dikkate alınmadan yapılan antrenmanların ve performans artırma çabalarının sporcuları öncelikle fiziksel olarak zor durumda bıraktığını buna bağlı olarak ise stresle başlayan zihinsel olumsuzluklar sürecine başlattığını belirtmiştir. Sporculara çok fazla yüklenmenin, gereğinden fazla yaptırılan antrenmanın başarı getireceği düşünülse de bu durumun antrenman ve rejenerasyon süreleri arasında dengesizlik yaratacağı, sporcunun yorgunluğunun

katlanarak artacağı ve antrenman dışı kalan sürelerde stres yaşamasına neden olacağı düşünülmektedir (66).

Sporcuların vücut dengesini aşacak şekilde antrenman temposuna ayak uydurma çalışmasının ciddi bir stres unsuru olduğu bilinmekle birlikte bunun tek başına spor stresini açıklamaya yeterli olmadığı (67) ve kazanma, kaybetme içgüdüğü etrafında şekillenen rekabet ortamının da önemli bir spor stresi nedeni olduğu belirtilmektedir (68). Bu iki önemli nedene ek olarak ise çok fazla sayıda spor stresi nedeni olduğu belirtilmektedir. Başarılı sporcuların sürekli iyi sonuçlar elde etmek zorunda kalması (69), genç ve küçük yaştaki sporcuların yaşlıları tarafından dışlanması, okul çağındaki sporcuların spor ve okul arasındaki dengeyi sağlayamaması, hayatını kazanabilmek için spor dışında işlerde de çalışanların spor iş dengesini sağlayamaması (70), çalıştırıcıların iletişim ve geri bildirim eksiklikleri, takım arkadaşları arasındaki iletişim eksikliği, ailenin sporu desteklememesi gibi nedenlerde önemli spor stresi yaratıcıları olarak görülmektedir.

Sporcuların strese çok fazla anlamda maruz kaldıklarını belirtmiş ve beş ana stres yaratan kaynak altında toplamışlardır. Bunlar; rekabetin olumsuz yönleri, negatif anlamda ilerleyen ilişkiler, yeterli maddi kazanca ulaşamayan veya genç sporcularda spor ekipmanlarının çok maliyetli olması, zaman sınırlamalarının olması ve yetenekler konusunda şüphe duyulması olarak vurgulanmıştır (69). Rekabetin olumsuz yönlerinden bir tanesini (71) sporcular takım arkadaşlarıyla forma rekabetine, rakipleriyle ise kazanıp kaybetme rekabetine girerler ancak onları en çok strese sokan sebep oyun hızının her geçen gün artması ve sporcuların bu yeniliklere uyum sağlamak için ciddi efor sarf etmeleri olarak açıklamaktadır.

Önemli sporcu stresi kaynaklarından bir tanesi ise sporcu antrenör ilişkisi olarak belirtilmiştir. Bazı takımlarda antrenörlerin yeteri donanımda olması ancak sporcuların beceri sınırlarının antrenörün donanımlarıyla örtüşmemesi, antrenör ve sporcu ilişkilerini bozmaya neden olabilecek ve stres ortamı yaratabilecekken, antrenörün takım seviyesinin altında kaldığı, yeterli donanıma sahip olmadığı durumlarda da sporcular kendilerini yeteri kadar geliştirme fırsatı bulamayacak ve başarısızlıklar strese yol açacaktır. Sporcuların ve antrenörlerin donanım yetenek dengesini sağladıkları durumlarda ise iki taraf başarılı olduğu için kişisel egolar ve öne çıkma eğilimleri takım içerisinde strese neden olabilmektedir. Yine antrenör ve sporcular arasında olumlu bir iletişim akışı ve geri bildirim sistemi kurulmaması, adaletli forma dağıtımının yapılmaması da sporcular üzerinde stres yaratabilecek nedenler arasında gösterilmiştir (72). Jowett S., 2007 sporcuların antrenörlere göre daha savunmasız olduklarını belirtmiş ve istedikleri kadar iyi olsalar da antrenör şans vermediği sürece yeteneklerini gösterme fırsatı bulamayacaklarını ve stres yaşayacaklarını öne sürmüştür (73).

Sporcu streslerinin nedenlerini şu başlıkları altında toplamıştır:

- ✓ Rakip takım taraftarları tarafından alınan olumsuz tepkiler ve kimi zaman kendi taraftarları tarafından uğranılan saldırı ve olumsuz tutumlar
- ✓ Risk oranı yüksek olan sporlarla uğraşan sporcuların salgıladıkları yüksek adrenalinin süreklilik arz etmesi sonucu strese dönüşmesi.
- ✓ Sporcuların yaşadıkları sakatlıklar ve sakatlık sonrası spora istediği gibi dönememe korkuları.

- ✓ Müsabaka için farklı ülkelere giden sporcuların saat farkından dolayı uyku düzenlerini ayarlayamamaları, yemeklere ve iklime adapte olamamaları sonrası yaşadıkları stres.
- ✓ Sporcuların genç yaşlarda yanlış rol model seçimi yapması veya yanlış spora yönlendirilmeleri.
- ✓ Ailelerin sporu desteklememesi sonucu aile içerisinde yaşanan çatışmalar.
- ✓ Sporda anında karar vermek zorunda olan sporcuların çok fazla etkileşim içerisinde kalıp yanlış kararlar alması sonucu müsabaka içerisinde yaşadıkları stres.
- ✓ Rakiplerin daha iyi olduğu ve yenilginin kaçınılmaz olduğunu düşünen sporcuların yaşadığı stres.
- ✓ Müsabakaların adil yönetilmediği fikrine kapılan sporcuların yaşadığı stres (74).

Stresin büyük oranda tetiklediği tükenmişlik çalışma hayatı ve aile hayatında baş gösterebildiği gibi artık sporcular arasında da ortaya çıkabilmektedir. Spor tükenmişlikle başa çıkabilme yollarından bir tanesi olarak gösterilmesine rağmen, sporu para kazanmak gayesiyle yapan ve tek kazancı spor üzerinden olan bireylerin, spordaki rekabet olgusunun yarattığı aşırı baskı ve stres ortamına dayanamayarak tükenmişliğe maruz kaldıkları düşünülmektedir (75). Sporcu tükenmişliğine dair literatürdeki ilk bilgiler (6) tarafından kazandırılmıştır. Sporcu tükenmişliği; sporcuların, yarışma ve müsabakalara hazırlık süreçlerinde ağır antrenman temposunun ortaya çıkardığı fiziksel ve mental yorgunluğa yeterli direnci gösterememesi ve kaybetme duygusunun ortaya çıkardığı stres unsurlarıyla baş

edememesi sonucu fiziksel ve duygusal yetilerini tüketmesi şeklinde tanımlanmaktadır.

Tükenmişliğin (1) tarafından ortaya konulan boyutları, duygusal yetilerin tükenmesi, duyarsız kalma ve kişisel başarının önemini yitirmesidir. Ancak (8) bu boyutların sporcu tükenmişliği tanımlamada tam karşılayıcı olmadığını belirtmiş ve sporcu tükenmişliği için boyutlar üzerinde değişiklikler yapmıştır. Bu değişikliklere göre; tükenmişlikte bulunan duyarsız kalmanın yerine sportif değerin düşüşü ve yok oluşu uygun görülmüştür. Bununla birlikte çalışma hayatının aksine sporcuların duygusal yetilerinin yanında ciddi fiziksel rahatsızlıklara da maruz kaldıklarını ve kardiyovasküler hastalık riski de taşıdıklarını belirtmiştir. Bir başka görüşe göre; tükenmişliğin uyumsuz bir şekilde sporcu üzerinde oluşturduğu fiziksel ve duygusal tahribatın, sadece sporcunun spordan kopmasıyla sonuçlanmadığı ve özellikle özveri gerektiren futbol gibi rekabetçi takım sporlarında performansı ve başarıyı güçlü bir şekilde etkilediği öne sürülmüştür. Bir sporcunun yaşadığı tükenmişlik önlemi alınmadığı durumda takımdaki diğer sporculara da yayılmaya başlayacak ve takımın başarısında önemli düşüşler yaşanacaktır (77).

2.6.1. Sporcu Tükenmişliğine Yönelik Yurtdışında Yapılan Çalışmalar

Ülkemiz dışında yapılan çalışmalara bakılacak olursa; sporcu tükenmişliğiyle ilgili ilk çalışmaların genel olarak sporda böyle bir rahatsızlığın mevcut olduğunu ortaya koyabilmek amaçlı çalışmalar olduğunu görmek mümkündür. Sporun bir iş kolu olduğu ve sporla uğraşan bireylerin özellikle de bu işi gelir kaynağı görerek yapan bireylerin de tükenmişlik yaşayabileceği düşünülmüş ve bu yönde çalışmalar ortaya konulmuştur. Bu çalışmaların ortak amaçlarının ise sporcu tükenmişliği ve sporun tükenmişliğe etkilerini ortaya koymak olduğu belirtilmektedir (Feigley, 1984; Smith,

1986; Fender, 1989; Dale vd., 1990; Eades, 1991; Henschen, 1992; Coakley, 1992; Gould vd., 1996; Raedeke, 1997).

Kendine özgü bir ölçümlene sistemi bulunmayan sporcu tükenmişliği Raedeke ve Smith (2001) tarafından geliştirilen sporcu tükenmişlik ölçeği sonrasında, literatürde daha fazla yer bulmaya başlamış ve artık yapılan çalışmalar sadece sporcu tükenmişliğinin varlığını ortaya koymakla sınırlı kalmamaya başlamıştır (78). Farklı alanlarla sporcu tükenmişliğinin ilişkilerini ortaya koyan çalışmalar da yapılmaktadır.

Yapılan farklı çalışmalardan ve literatürde nadir bulunan konulardan biri ise genç sporcuların tükenmişliklerine yönelik yapılan çalışmalardır. Bu çalışmalarda genç sporcuların baskı altında karar vermekte daha zorlandığı ve strese karşı koyabilmek konusunda yeteri kadar tecrübeli olmamaların tükenmişlik düzeylerini nasıl etkilediğini ortaya koyabilmek amacıyla çalışmalar yapıldığı belirtilmektedir (Cohn, 1990; Rotella vd., 1991; Gould ve Dieffenbach, 2003; Harris ve Watson, 2011; Jowett vd., 2016).

2.6.2. Sporcu Tükenmişliğine Yönelik Ülkemizde Yapılan Çalışmalar

Ülkemizde ise sporcu tükenmişliğiyle ilgili yapılan çalışmaların çok sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Ülkemizde sporcular üzerinde yapılan ilk çalışmalardan biri (17) tarafından yapılan çalışmadır. Bu çalışmada lider-üye etkileşimiyle tükenmişlik arasındaki ilişki profesyonel futbolcular üzerinde araştırılmıştır. Profesyonel futbolculardaki tükenmişliğin üzerinde kaygının ve saldırganlığın etkilerinin incelendiği bir çalışma ortaya koymuşlardır (77). Çalışma sonrasında saldırganlıkla futbolcuların tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken yarışma kaygısıyla futbolcu tükenmişlik düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır.

Yapılan bir başka çalışmada ise profesyonel futbolculardaki zorbalık ve tükenmişlik ilişkisi ortaya konulmaya çalışılmıştır. Çalışma sonrasında zorbalık ile sporcu tükenmişliğinin alt boyutlarının her birinde anlamlı farklılıklar bulunmuş olup zorbalığın tükenmişliği pozitif anlamda etkilediği bulgusuna ulaşılmıştır (18). Kadın sporcularında dahil olduğu ilk çalışma ise (19) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada hem erkek hem de kadın sporcular yer verilmiştir. İlk kez futbol dışındaki spor dalları da (tenis, hentbol, voleybol ve basketbol) futbolla birlikte çalışmada yer almışlardır. Bu çalışma sporcular için (78) tarafından geliştirilen “*sporcu tükenmişlik ölçeği*” Türkçeye uyarlanabilmesi amacıyla yapılmıştır.

Futbolcular üzerinde yapılan bir başka çalışmada ise (79) amatör futbolcuların tükenmişliklerine mobbing davranışlarının nasıl bir etkisi olduğu araştırılmıştır. Yapılan bu çalışmada amatör futbolcuların mobbing algılarının ve tükenmişlik seviyelerinin daha düşük olduğu ve amatör futbol kulüplerindeki mobbing davranışlarının sporcuların tükenmişliğini arttırmasını etkilediği görülmüştür.

3. MATERİYAL VE METOT

Çalışmanın yürütülmesi amacı ile Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurul Başkanlığının 31/11/2020 tarih ve 09 sayılı oturumunda alınan 10/16 sayılı protokol kararı ile araştırmanın yapılması uygun görülmüştür.

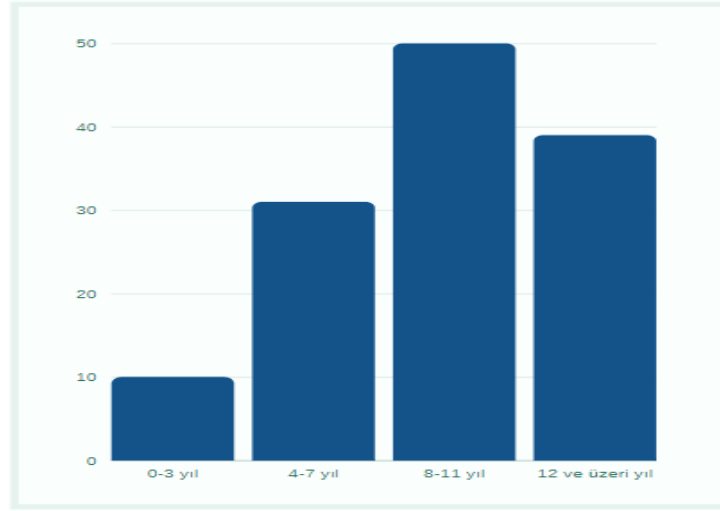
3.1.Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, nicel araştırma modeline uygun olarak hazırlanmış olup ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. İlişkisel (korelasyonel) tarama yöntemi, genel tarama yönteminin içine giren bir yöntemdir. Genel tarama modelleri; birden çok değişkenden oluşan evrende, evren hakkındaki yargıya varmak amacı ile evrenin tamamı ya da evrenden alınacak bir grup örnek ya da örneklem üzerinde uygulanan tarama yöntemlerindendir (80).

3.2.Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

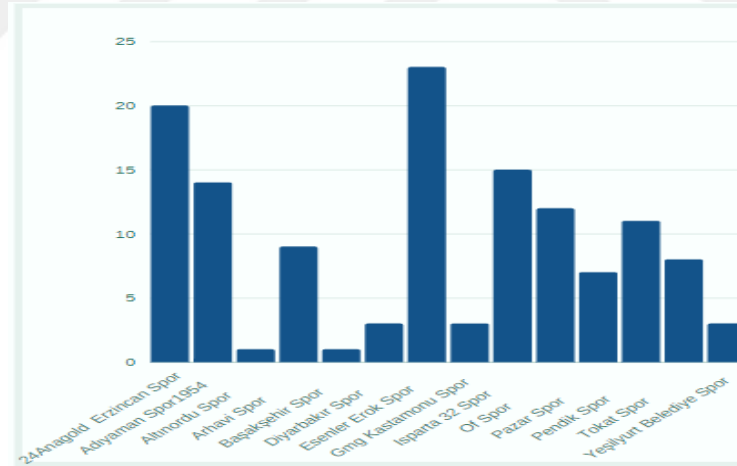
Çalışmanın evreni, Türkiye Futbol Federasyonu 2020-2021 sezonunda 3. Lig, 2. Lig A, 2. Lig B, 1. Lig ve Süper Lig seviyelerinde mücadele eden 13 profesyonel erkek futbol kulüplerinden oluşmaktadır. Kulüplerde yer alan 178 profesyonel erkek futbolcuya hazırlanan ölçekler sosyal medya ve mail yolu ile ulaştırılmıştır. Futbolculardan bazılarıyla irtibat sağlanamaması, bazılarının formları gelişi güzel doldurması ve anket formlarının geçersiz sayılması gibi nedenlerden dolayı 48 anket çalışma dışı bırakılırken; 130 geçerli anket ile analiz aşamasına geçilmiştir.

Çalışma grubunun belirlenmesi sürecinde, amaçlı örnekleme yöntemlerinden ulaşılabilirlik ilkesi ve gönüllü katılım esas alınmıştır. Ayrıca grupların sayısal yeterlilikleri kapsamında madde sayısının 5 katı (104-107) kadar katılımcı olmasına dikkat edilmiştir. Katılımcı özelliklerine dair şekiller aşağıdaki görsellerde sunulmuştur.



Şekil 1. Kaç yıldır bu mevkide oynamaktasınız

Şekil 1 incelendiğinde 0-3 yıl seviyesinde 10 futbolcu, 4-7 yıl seviyesinde 31 futbolcu, 8-11 yıl seviyesinde 50 futbolcu ve 12 ve üzeri yıl seviyesinde 39 futbolcu olduğu gözükmemektedir.



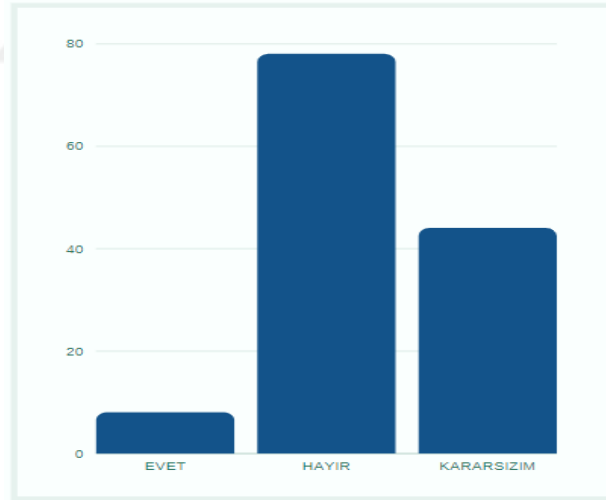
Şekil 2. Kulüplerin Katılımcı Sayıları Dağılımı

Şekil 2 incelendiğinde 24Anagold Erzincan Spor 20 futbolcu, Adıyaman Spor 1954 14 futbolcu, Altınordu Spor 1 futbolcu, Arhavi Spor 9 futbolcu, Başakşehir Spor 1 futbolcu, Diyarbakır Spor 3 futbolcu, Esenler Erok Spor 23 futbolcu, Gmg Kastamonu Spor 3 futbolcu, Isparta 32 Spor 15 futbolcu, Of Spor 12 futbolcu, Pazar Spor 7 futbolcu, Pendik Spor 11 futbolcu, Tokat Spor 8 futbolcu ve Yeşilyurt Belediye Spor 3 futbolcu olduğu gözükmemektedir.



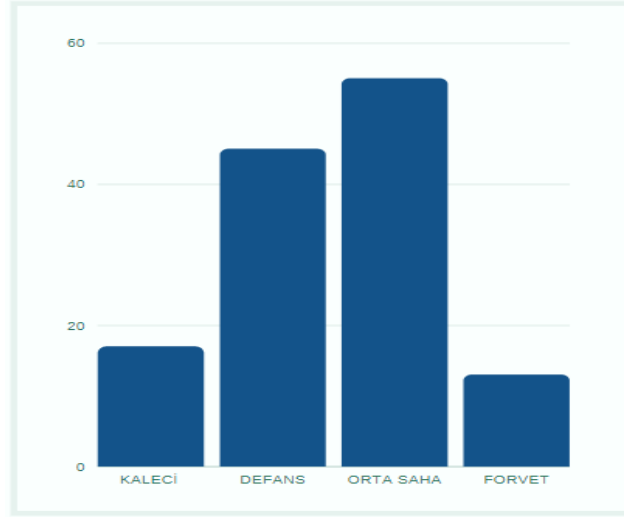
Şekil 3. Kulüplerin İller Arası Dağılımı

Şekil 3 incelendiğinde Marmara Bölgesinden 2 kulüp, Karadeniz Bölgesinden 5 kulüp, Ege Bölgesinden 1 kulüp, Akdeniz Bölgesinden 1 kulüp, Doğu Bölgesinden 1 kulüp ve Güneydoğu Bölgesinden 3 kulüp olduğu gözükmektedir.



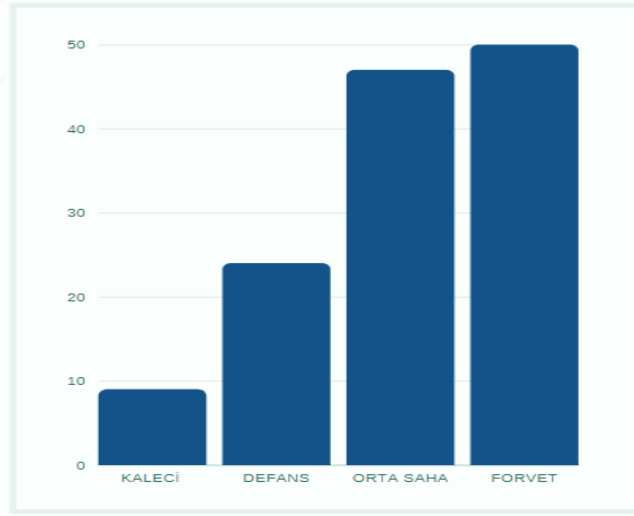
Şekil 4. Oynadığınız mevki değiştirmek ister misiniz

Şekil 4 incelendiğinde Evet cevabını veren 8 sporcu, Hayır cevabını veren 78 sporcu ve Kararsız cevabını veren 44 sporcu olduğu gözükmektedir.



Şekil 5. Mevkiniz Değişkeni

Şekil 5 incelendiğinde sporcular arasında **17** Kaleci, **45** Defans, **55** Orta Saha ve **13** Forvet olduğu gözükmemektedir.



Şekil 6. Tekrardan Seçme Şansınız Olsa Hangi Mevkide Oynamak İsterdiniz

Şekil 6 incelendiğinde sporcuların **9** Kaleci, **24** Defans, **47** Orta Saha ve **50** Forvet pozisyonlarını tercih ettikleri gözükmemektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışma verilerinin toplanması için; araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu ve Sporcu Tükenmişlik Ölçeği kullanılmıştır. Veriler Covid-19 pandemisi nedeniyle Google Form aracılığıyla çevrimiçi ortamda toplanmıştır. Ankette sporcuların demografik özelliklerinin yanı sıra sporculuk kariyerlerine ilişkin sorular bulunmaktadır. Birinci bölümde kişisel bilgiler belirlemek için 7 soru sorulmuştur. Anketin ikinci bölümünde ise araştırmaya katılanların tükenmişlik düzeylerini ölçmek için Keleş, Kara, Kazak Çetinkalp ve Aşçı (2016) tarafından Türkçe diline uyarlanan 13 maddelik Sporcu Tükenmişlik Ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların Kulübünüz, Yaş, Profesyonellik Yılı, Mevkiniz, Kaç Yıldır Bu Mevkide Oynamaktasınız, Oynadığınız Mevki Değiştirmek İster Misiniz, Tekrardan Seçme Şansınız Olsa Hangi Mevkide Oynamak İsterdiniz gibi demografik bilgilerini belirlemek amacıyla 7 soru araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

Sporcu Tükenmişlik Ölçeği: Çalışma da sporcuların görüş ve beklentilerini anlamak için 5'li likert tipi bir ölçek olan Raedeke ve Smith (2001) tarafından geliştirilen ve Keleş, Kara, Kazak Çetinkalp ve Aşçı (2016) tarafından Türkçe diline uyarlanan Sporcu Tükenmişlik Ölçeği kullanılmıştır. Ölçekte Duygusal-Fiziksel Tükenme, Azalan Başarı Hissi ve Duyarsızlaşma olmak üzere üç alt boyut bulunmaktadır. “Sporcu Tükenmişlik Ölçeği”ne ait Cronbach’s Alpha değerleri Duygusal/Fiziksel Tükenme alt boyutu için 0.88; Azalan Başarı Hissi alt boyutu için 0.84 ve Duyarsızlaşma alt boyutu için 0.87 olarak bulunmuştur (78). Çalışmamız da kullanılan sporcu tükenmişlik ölçeği”ne ait Cronbach’s Alpha değerleri Duygusal-

Fiziksel Tükenme 0,73, Azalan Başarı Hissi 0,67 ve Duyarsızlaşma 0,74 olarak bulunmuştur. Ölçekte üç alt bölümden oluşmaktadır; Duygusal Fiziksel Tükenmişlik (1.3.7.9.10. sorular), Duyarsızlaşma (2.5.8.13. sorular) ve Kişisel Başarı Hissi (4.6.11.12. sorular). Çalışma sonucunda elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS 16,00 programından yararlanılmıştır.

Tablo 1.1. Sporcu Tükenmişlik Ölçeği Cronbach's Alpha Değerleri

Sporcu Tükenmişlik Ölçeği	Cronbach's Alpha	Orijinal Ölçek Cronbach's Alpha	Alt boyut hesaplama
Duygusal/Fiziksel Tükenme (Emotional/Physical Exhaustion)	0.73	0.88	1+3+7+9+10
Azalan Başarı Hissi (Reduced sense of accomplishment)	0.67	0.84	4+6+11+12
Duyarsızlaşma (Devaluation)	0.74	0.87	2+5+8+13

***madde 12⇒ ters puanlama

3.4.Verilerin Analizi ve Değerlendirilmesi

Verilerin analizinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra; dağılımların normallik analizleri basıklık ve çarpıklık testleri aracılığıyla incelenmiştir. Normal dağılım yapılarının karşılaştırılması sonucunda tüm problem ve alt problem testleri için parametrik test kararı alınmıştır. Problem ve alt problemlerin analizleri arasında ikiden fazla değişkenlere ilişkin farkları belirlemek için Tek Faktörlü Varyans Analizi (One Way Anova), değişkenler arasında ki ilişkiyi belirlemek için Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır.

4. BULGULAR

Tablo 2.1. Ölçeklerin Normallik Testi ve Çarpıklık-Basıklık Değerleri

	Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
Duygusal-Fiziksel Tükenme	,449	,252
Azalan Başarı Hissi	,320	-,022
Duyarsızlaştırma	,424	-,445

Tablo 2.1.'de normallik analizlerine ilişkin çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) değerlerine verilmiştir. Ölçeklerde çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1,5, ile +1,5 değerleri arasında olduğundan dağılımın normal olduğu belirlenmiştir. Tabaschnick ve Fidel (2013), ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin, -1.5 ile +1.5 değerleri arasında olması durumunda, verilerin normal dağılım sergileyeceğini ifade etmektedir (81). Bu nedenle verilerin karşılaştırılmasında parametrik testlerin kullanılmasının uygun olduğu görülmektedir.

Tablo 3.1. Profesyonel Erkek Futbolcuların Oynanan Mevki Değişkenine Göre Duygusal Fiziksel Tükenme, Azalan Başarı Hissi, Duyarsızlaşma Düzeylerinin One Way Anova Testi Sonuçları

		Kareler Toplamı	sd	Kare Ortalaması	F	p
Duygusal Fiziksel Tükenme	Gruplar arası	8,819	3	2,940	,668	,573
	Grup içi	554,789	126	4,403		
	Toplam	563,608	129			
Azalan Başarı Hissi	Gruplar arası	3,983	3	1,328	,668	,573
	Grup içi	250,393	126	1,987		
	Toplam	254,377	129			
Duyarsızlaşma	Gruplar arası	,792	3	,264	,094	,963
	Grup içi	355,178	126	2,819		
	Toplam	355,969	129			

*** $p < 0.05$**

Tablo 3.1. incelendiğinde, sporcu tükenmişlik ölçeğinin hiçbir alt boyutunun mevki değişkeni ile istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir.

Tablo 4.1. Profesyonel Erkek Futbolcuların Yaş Değişkeni ile Duygusal Fiziksel Tükenme, Azalan Başarı Hissi, Duyarsızlaşma Düzeylerinin Pearson Korelasyon Testi Sonuçları

		Duygusal- Fiziksel Tükenme	Azalan Başarı Hissi	Duyarsızlaşma
Yaşınız	r	-,122	-,083	,041
	p	,167	,347	,643
	N	130	130	130

*** $p < 0.05$**

Tablo 4.1. incelendiğinde; Yaş değişkenine göre Duygusal Fiziksel Tükenme (r: -,122; $p > 0.05$) ile Azalan Başarı Hissi (r: -,083; $p > 0.05$) alt boyutları arasında negatif yönlü anlamsız bir ilişki belirlenmişken, Duyarsızlaşma (r: ,041* ; $p > 0.05$) alt boyutunda ise yüksek düzeyde pozitif yönlü anlamsız bir ilişki belirlenmiştir.

Tablo 5.1. Profesyonel Erkek Futbolcuların Profesyonellik Yılı değişkeni ile Duygusal Fiziksel Tükenme, Azalan Başarı Hissi, Duyarsızlaşma Düzeylerinin Pearson Korelasyon Testi Sonuçları

		Duygusal Fiziksel Tükenme	Azalan Başarı Hissi	Duyarsızlaşma
Profesyonellik Yılı	r	-,192*	-,101	-,152
	p	,029	,251	,084
	N	130	130	130

*** $p < 0.05$**

Tablo 5.1. incelendiğinde Profesyonellik Yılı verilerine göre Duygusal Fiziksel Tükenme (r: -,192; $p < 0.05$) alt boyutunda düşük düzeyde negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmişken, Azalan Başarı Hissi (r: -,101; $p > 0.05$) ile Duyarsızlaşma (r: -,152 ; $p > 0.05$) alt boyutları arasında negatif yönlü anlamsız bir ilişki belirlenmiştir.

Tablo 6.1. Profesyonel Erkek Futbolcuların Aynı Mevkide Oynama Yılı Değişkenine Göre Duygusal Fiziksel Tükenme, Azalan Başarı Hissi, Duyarsızlaşma Düzeylerinin One Way Anova Testi Sonuçları

		Kareler Toplamı	sd	Kare Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Duygusal Fiziksel Tükenme	Gruplar arası	38,952	3	12,984	3,11	,029	4-7/12 ve üzeri
	Grup içi	524,655	126	4,164			
	Toplam	563,608	129				
Azalan Başarı Hissi	Gruplar arası	30,073	3	10,024	5,63	,001	0-3/12veüzeri 8-11/12veüzeri
	Grup içi	224,304	126	1,780			
	Toplam	254,377	129				
Duyarsızlaşma	Gruplar arası	4,285	3	1,428	,512	,675	
	Grup içi	351,684	126	2,791			
	Toplam	355,969	129				

*** $p < 0.05$**

Tablo 6.1. incelendiğinde, sporcu tükenmişlik ölçeğinin **Duygusal Fiziksel Tükenme** alt boyutunda 4-7/12veüzeri düzeylerinde anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiş olup bu farklılığın 4-7 ile 12 ve üzeri arasında **4-7(1,33995*±,036)** olanlar lehine, **Azalan Başarı Hissi** alt boyutunda ise 0-3/12 ve üzeri, 8-11/12 ve üzeri düzeylerinde anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiş olup bu farklılıkların 0-3 ile 12veüzeri arasında **0-3 (1,77692* ± ,001)** olanlar lehine, 8-11 ile 12 ve üzeri arasında **8-11(,79692*±,030)** olanlar lehine olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 7.1. Profesyonel Erkek Futbolcuların Oynanılan Mevkiyi Değiştirmek İsterme Değişkenine Göre Duygusal Fiziksel Tükenme, Azalan Başarı Hissi, Duyarsızlaşma Düzeylerinin One Way Anova Testi Sonuçları

		Kareler Toplamı	sd	Kare Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Duygusal Fiziksel Tükenme	Gruplar arası	7,187	2	3,594	,820	,443	
	Grup içi	556,420	127	4,381			
	Toplam	563,608	129				
Azalan Başarı Hissi	Gruplar arası	2,038	2	1,019	,513	,600	
	Grup içi	252,339	127	1,987			
	Toplam	254,377	129				
Duyarsızlaşma	Gruplar arası	20,426	2	10,213	3,865	,023	Kararsız- Evet
	Grup içi	335,544	127	2,642			
	Toplam	355,969	129				

***p<0.05**

Tablo 7.1. incelendiğinde, sporcu tükenmişlik ölçeğinin yalnızca **Duyarsızlaşma** alt boyutunda oynanan mevki değiştirmek isteme değişkeninde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($F_{(2,127)}: 3,865; p<0.05$). Bu farklılığın Kararsız ile Evet arasında **Kararsız** ($1,45455 \pm 0,023$) olanlar lehine olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 8.1. Profesyonel Erkek Futbolcuların Tekrardan Seçme Şansınız Olsa Hangi Mevkide Oynamak İsterdiniz Değişkenine Göre Duygusal Fiziksel Tükenme, Azalan Başarı Hissi, Duyarsızlaşma Düzeylerinin One Way Anova Testi Sonuçları

		Kareler Toplamı	sd	Kare Ortalaması	F	p
Duygusal Fiziksel Tükenme	Gruplar arası	,610	3	,203	,046	,987
	Grup içi	562,997	126	4,468		
	Toplam	563,608	129			
Azalan Başarı Hissi	Gruplar arası	6,595	3	2,198	1,118	,344
	Grup içi	247,782	126	1,967		
	Toplam	254,377	129			
Duyarsızlaşma	Gruplar arası	16,307	3	5,436	2,016	,115
	Grup içi	339,662	126	2,696		
	Toplam	355,969	129			

*** $p < 0,05$**

Tablo 8.1. incelendiğinde, sporcu tükenmişlik ölçeğinin hiçbir alt boyutunun tekrardan seçme şansınız olsa hangi mevkide oynamak isterdiniz sorusu için istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

5. TARTIŞMA

Bu çalışma, profesyonel erkek futbolcuların mevki ve bazı değişkenler açısından sporcu tükenmişliklerinin incelenmesi amacıyla hazırlanmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular çerçevesinde, literatür değerlendirilmiştir.

Profesyonel Erkek Futbolcuların “Oynanan Mevki” Değişkenine Göre Duygusal Fiziksel Tükenme, Azalan Başarı Hissi, Duyarsızlaşma Düzeylerine ilişkin bulgular incelendiğinde; sporcu tükenmişlik ölçeğinin hiçbir alt boyutunun mevki değişkenine göre anlamlı bir farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir. Literatür tarandığında profesyonel erkek futbolcuların mevki ve bazı değişkenler açısından sporcu tükenmişlik düzeylerini konu alan çok fazla araştırmaya ulaşılamaması nedeniyle “mevkiniz” değişkeni ve tükenmişlik konuları üzerine yapılan farklı alan araştırmaları incelenmiştir. Nitekim profesyonel futbolcuların mesleki tükenmişlik düzeyleri ile iş doyum düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş, araştırma sonucunda çalışmamızla paralel bir şekilde mevkilere göre anlamlı farklılık bulunmadığı bulgusuna ulaşılmıştır (85).

Profesyonel Erkek Futbolcuların “Yaş” Değişkeni ile Duygusal Fiziksel Tükenme, Azalan Başarı Hissi, Duyarsızlaşma Düzeylerine ilişkin bulguları incelendiğinde; sporcu tükenmişlik ölçeğinin duygusal fiziksel tükenme ile azalan başarı hissi alt boyutlarında negatif yönlü anlamsız bir ilişki belirlenmişken, duyarsızlaşma alt boyutunda ise pozitif yönlü anlamsız bir ilişki belirlenmiştir. Çalışmamızda “yaş” değişkeni istatistiki sonucuna göre duygusal fiziksel tükenme ile azalan başarı hissi alt boyutları incelendiğinde negatif yönlü olması profesyonel erkek futbolcuların sporcu tükenmişlik düzeylerinin yaş ile ters orantılı olarak azaldığını belirtmektedir. Duyarsızlaşma alt boyutunda ise pozitif yönlü sonucuna ulaşılması bu

alt boyutta tükenmişliğin yaşandığını ama çok az seviyelerde kaldığını belirtmektedir. Bu bağlamda futbolcuların yaşları yükselirken tecrübelerinin ise aynı oranda yükseleceği değerlendirilmiş olup tükenmişlik seviyelerinin de kazanılan tecrübeye oranla azaldığı ya da düşük seviyelerde kaldığı sonucu belirlenmiştir. Bir başka deyişle profesyonel erkek futbolcuların fiziksel yaşları yükselirken tükenmişlik düzeylerinde ise azalma yaşandığı belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde; mobbing davranışlarının amatör futbolcuların tükenmişliğe etkisi incelenmiş, araştırma sonucunda yaş değişkeni ile duygusal/fiziksel tükenme alt boyutu arasında çalışmamızla paralel bir şekilde anlamlı bir farklılık bulunmadığı bulgusuna ulaşılmıştır (82). Diğer bir çalışmada yıldırma (mobbing) davranışlarının beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişliği üzerine etkisi incelenmiş, araştırma sonucunda yaş değişkeni ile tükenmişlik düzeyleri arasında çalışmamızla paralel bir şekilde anlamlı bir farklılık bulunmadığı bulgusuna ulaşılmıştır (90). Literatür tarandığında profesyonel erkek futbolcuların ilişkin sporcu tükenmişlik düzeylerini konu alan çok fazla araştırmaya ulaşılamaması nedeniyle “yaş” değişkeni ve tükenmişlik konuları üzerine yapılan farklı alan araştırmaları incelenmiştir; futbol antrenörleri ile yapılmış olup araştırmanın sonucunda yaş değişkeni ile mesleki tükenmişlik değerleri arasında çalışmamızla paralel bir şekilde anlamlı bir farklılık bulunmadığı bulgusuna ulaşılmıştır (95). Türk futbol hakemlerinin iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin etkisi incelenmiş, araştırma sonucunda yaş değişkeni ile tükenmişlik alt boyutları düzeyleri arasında çalışmamızla paralel bir şekilde anlamlı bir farklılık bulunmadığı bulgusuna ulaşılmıştır (96). Diğer bir çalışma tekvando hakemleri ile yapılmış olup araştırmanın sonucunda yaş değişkeni ile hakemlerin duygusal fiziksel tükenme, duyarsızlaşma ve azalan başarı hissi alt boyutları arasında anlamlı bir

farklılık bulunmadığı bulgusuna ulaşılmıştır (97). Bir başka çalışmada spor işletmeleri çalışanlarında tükenmişlik durumu düzeyleri incelenmiş, araştırma sonucunda yaş değişkenine göre tükenmişlik düzeyleri arasında çalışmamızla paralel bir şekilde anlamlı bir fark olmadığını tespit etmiş, 20 ve 30 yaşları arasında tükenmişlik düzeylerinin daha fazla olduğu, ileriki yaşlarda ise tükenmişliğin azaldığı bulgusuna ulaşılmıştır. Yaş ile tükenmişlik arasındaki ilişkiyi inceleyen farklı çalışmalara bakıldığında tükenmişliğin genç yaşlarda daha yüksek olduğu, yaş ilerledikçe de tükenmişlik düzeylerinin azaldığını bulgusuna ulaşmışlardır (98-100). Bu sonuçlara bakacak olursak araştırmamızın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Profesyonel Erkek Futbolcuların “Profesyonellik Yılı” değişkeni ile Duygusal Fiziksel Tükenme, Azalan Başarı Hissi, Duyarsızlaşma Düzeylerine ilişkin bulgular incelendiğinde; Duygusal Fiziksel Tükenme alt boyutunda düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki belirlenmişken, Azalan Başarı Hissi ile Duyarsızlaşma alt boyutları arasında negatif yönlü anlamsız bir ilişki belirlenmiştir. Çalışmamızda profesyonellik yılı istatistiki sonucu tüm alt boyutları incelendiğinde düşük düzeyde negatif yönlü olması profesyonel erkek futbolcuların sporcu tükenmişlik düzeylerinin yıla bağlı olarak azaldığını belirtmektedir. Bu bağlamda futbolcuların profesyonellik yılı arttıkça futbolcunun kendini gerçekleştirme, takım içi etkili iletişim, takım içerisinde sporcular arasındaki sosyal pozisyonu ve oynamakta olduğu mevkisine olan hakimiyeti aynı oranda artacağı değerlendirilmiş olup, kazanılan bu tecrübelere oranla sporcu tükenmişlik düzeylerinin azaldığı sonucu belirlenmiştir. Bir başka deyişle profesyonel erkek futbolcuların profesyonellik yılı artarken sporcu tükenmişlik düzeyinde ise azalma yaşandığı belirlenmiştir. Literatür tarandığında profesyonel erkek futbolcuların mevki ve bazı değişkenler açısından sporcu

tükenmişlik düzeylerini konu alan çok fazla araştırmaya ulaşıl原因aması nedeniyle “profesyonellik yılı” değişkeni ve tükenmişlik konuları üzerine yapılan farklı alan araştırmaları incelenmiştir; futbol hakemleri üzerine yapılan çalışmanın sonucunda daha az deneyimli hakemlerin (5 yıldan az) daha yüksek tükenmişlik düzeylerine sahip oldukları belirtilmektedir (84). Diğer bir çalışmada futbol hakemlerinin iş tatmini ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin çeşitli faktörler açısından incelenmiş, araştırma sonucunda mesleki hizmet yılı ile tükenmişlik düzeyleri arasında çalışmamızla paralel bir şekilde anlamlı bir farklılık bulunmadığı bulgusuna ulaşılmıştır (93). Bir başka çalışmaya katılan hakemlerin mesleki tükenmişlik alt boyutlarından duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı düzeyleri için elde edilen puanların mesleki deneyimlerine göre karşılaştırılmasında çalışmamızla paralel bir şekilde anlamlı bir farklılık bulunmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bir başka çalışmada spor işletmeleri çalışanlarında tükenmişlik durumu düzeyleri incelenmiş, araştırma sonucunda görev süresi ile tükenmişlik alt boyutları düzeyleri arasında çalışmamızla paralel bir şekilde anlamlı bir farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna rağmen görev süresinin ilk yıllarında tükenmişlik düzeyi fazla iken çalışma süresi arttıkça tükenmişliğin azaldığı belirlenmiş (92). Farklı bir çalışmada görev süresinin ilk 5 yılı tükenmişlik için önemli olduğunu ve görev süresinin artışı ile birlikte tükenmişlik düzeylerinin giderek azaldığını belirtmişlerdir (101). Bu sonuçlara bakacak olursak azalan başarı hissi ile duyarsızlaşma alt boyutlarında araştırmamızın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Profesyonel Erkek Futbolcuların “Aynı Mevkide Oynama Yılı” değişkenine göre Duygusal Fiziksel Tükenme, Azalan Başarı Hissi, Duyarsızlaşma Düzeylerine ilişkin tartışma bulguları incelendiğinde; duygusal fiziksel tükenme alt boyutunda 4-

7/12veüzeri düzeylerinde anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiş olup bu farklılığın 4-7 ile 12veüzeri arasında 4-7 olanlar lehine, Azalan Başarı Hissi alt boyutunda ise 0-3/12veüzeri, 8-11/12veüzeri düzeylerinde anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiş olup bu farklılıkların 0-3 ile 12veüzeri arasında 0-3 olanlar lehine, 8-11 ile 12veüzeri arasında 8-11 olanlar lehine olduğu belirlenmiştir. Çalışmamızda aynı mevkide oynama yılı değişkeni istatistiki sonucu tüm alt boyutları incelendiğinde, anlamlı sonuçlara ulaşılmış olan duygusal fiziksel tükenme ve azalan başarı hissi alt boyutları ile oynadıkları mevki sürelerinde artış oldukça, sporcu tükenmişlik düzeylerinin de zamanla azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Lehine olan grupların oynadıkları mevki sürelerine ilişkin sporcu tükenmişlik düzeyleri daha yüksek olduğu sonucuna varıldığını söyleyebiliriz. Bu bağlamda profesyonel erkek futbolcular aynı mevkide uzun süreler geçirirken mevkinin gereksinimlerini zamanla daha kolay yerine getirebildikleri ve sporcu tükenmişlik düzeylerinin de zamanla azaldığı sonucuna varıldığını söyleyebiliriz.

Literatür tarandığında profesyonel erkek futbolculara ilişkin sporcu tükenmişlik düzeylerini konu alan çok fazla araştırmaya ulaşılamaması nedeniyle “aynı mevkide oynama yılı” değişkeni ve tükenmişlik konuları üzerine yapılan farklı alan araştırmaları incelenmiştir; herhangi bir çalışmanın tespit edilemediğini söyleyebiliriz. Bu sonuçlara bakacak olursak araştırmamızın literatürdeki bir boşluğu doldurabileceğini ve özgün bir yerinin olduğunu söyleyebiliriz.

Profesyonel Erkek Futbolcuların “Oynanılan Mevkiyi Değiştirmek İster misiniz” Değişkenine Göre Duygusal Fiziksel Tükenme, Azalan Başarı Hissi, Duyarsızlaşma Düzeylerine ilişkin tartışma bulguları incelendiğinde; duyarsızlaşma alt boyutunda Kararsız ile Evet düzeyleri aralarında anlamlı farklılık gösterdiği

belirlenmiş olup bu farklılığın Kararsız ile Evet arasında Kararsız olanlar lehine olduğu belirlenmiştir. Araştırmamızda oynadığınız mevki değiştirmek ister misiniz istatistiki sonucu tüm alt boyutları incelendiğinde, anlamlı sonuca ulaşılmış olan duyarsızlaşma alt boyutunda lehine olan Kararsızım grubunun oynadığınız mevki değiştirmek ister misinize ilişkin sonucun baskın olduğunu söyleyebiliriz. Bu bağlamda profesyonel erkek futbolcuların daha çok oyuna odaklandıklarını mevki değişimlerinin büyük bir çoğunluğu tarafından sorun teşkil etmediği sonucu belirlenmiştir. Literatür tarandığında profesyonel erkek futbolculara ilişkin sporcu tükenmişlik düzeylerini konu alan çok fazla araştırmaya ulaşılamaması nedeniyle “oynadığınız mevki değiştirmek ister misiniz” değişkeni ve tükenmişlik konuları üzerine yapılan farklı alan araştırmaları incelenmiştir; yapılan araştırmada dört İngiliz profesyonel futbol kulübündeki yaralanmaların prospektif bir epidemiyolojik düzeylerini incelemiş, araştırmanın sonucunda her mevkinin farklı sorumlulukları olduğunu ve bu farklılıkların yaralanma oranları ile bölgelerinde de değişikliğe neden olabildiklerini belirtmişlerdir. Genellikle defans oyuncularının diğer pozisyonlarda oynayan oyunculara göre daha fazla yaralanma riskine sahip olduklarını vurgulamışlardır (102). Bu sonuçlar ışığında çalışmamızın literatürdeki bir boşluğu doldurabilmek adına özgün bir nitelik taşıdığını söyleyebiliriz.

Profesyonel Erkek Futbolcuların “Tekrardan Seçme Şansınız Olsa Hangi Mevkide Oynamak İsterdiniz” Değişkenine Göre Duygusal Fiziksel Tükenme, Azalan Başarı Hissi, Duyarsızlaşma Düzeylerine ilişkin tartışma bulguları incelendiğinde; duygusal fiziksel tükenme, duyarsızlaşma ve azalan başarı hissi alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Profesyonel erkek futbolcuların mevki ve bazı değişkenler açısından sporcu tükenmişliklerini belirlemek, bazı demografik değişkenlere göre farklılıkları incelemek amacıyla yürütülen çalışma sonuçlarına göre;

- ✓ Mevkiniz değişkenine bağlı olarak Duygusal Fiziksel Tükenme, Azalan Başarı Hissi ve Duyarsızlaşma alt boyutların da anlamlı bir farklılık olmadığı.
- ✓ Yaş değişkenine bağlı olarak Duygusal Fiziksel Tükenme, Azalan Başarı Hissi ve Duyarsızlaşma alt boyutların da negatif yönlü anlamsız bir ilişki olduğu.
- ✓ Profesyonellik yılı değişkenine bağlı olarak Duygusal Fiziksel Tükenme alt boyutunda düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu, Azalan Başarı Hissi ve Duyarsızlaşma alt boyutların da negatif yönlü anlamsız bir ilişki olduğu.
- ✓ Kaç yıldır bu mevkide oynamaktasınız değişkenine bağlı olarak Duygusal Fiziksel Tükenme alt boyutunda 4-7/12veüzeri düzeyleri arasında 4-7 olanlar lehine anlamlı farklılık olduğu, Azalan Başarı Hissi alt boyutunda 0-3/12veüzeri ile 8-11/12veüzeri düzeyleri arasında 0-3 ve 8-11 olanlar lehine anlamlı farklılık olduğu, Duyarsızlaşma alt boyutun da anlamlı bir farklılık olmadığı.
- ✓ Oynadığınız mevki değiştirmek ister misiniz değişkenine bağlı olarak Duyarsızlaşma alt boyutunda Evet/ Kararsız düzeyleri arasında Kararsız olanlar lehine anlamlı farklılık olduğu, Duygusal Fiziksel Tükenme, Azalan Başarı Hissi alt boyutların da anlamlı bir farklılık olmadığı.

- ✓ Tekrardan seçme şansınız olsa hangi mevkide oynamak isterdiniz değişkenine bağlı olarak Duygusal Fiziksel Tükenme, Azalan Başarı Hissi ve Duyarsızlaşma alt boyutların da anlamlı bir farklılık olmadığı.

Araştırmanın bu bölümünde elde ettiğimiz bulgular ve değerlendirmeler ışığında şu önerilere yer verilmiştir

- ✓ Genel olarak tükenmişliği en az seviyelere indirgeyebilmek adına takımlar spor psikologlarıyla anlaşabilir.
- ✓ Sporcuların tükenmişlik düzeyleri belirli periyodlar halinde incelenip gözlem altında tutulabilir.
- ✓ Benzer çalışmalar antrenörler ve yöneticiler içinde uygulanabilir.
- ✓ Çalışma aynı şekilde diğer spor branşlarına uygulanabilir.
- ✓ Federasyonlar sporcu tükenmişliği ile ilgili projeler gerçekleştirebilir.

KAYNAKLAR

1. Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The Measurement Of Experienced Burnout. *Journal Of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113.
2. Cremades, J. G., Wated, G., & Wiggins, M. S. (2011). Multiplicative Measurements Of A Trait Anxiety Scale As Predictors Of Burnout. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 15(3), 220-233.
3. Cox, R. H. (2007). Sport Psychology: Concepts and Applications (Eds). *Boston: McGraw-Hill Higher Education*. P.430.
4. Raedeke, T., & Smith A.L. (2001). Development and Preliminary Validation of An Athlete Burnout Measure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23, 251-306.
5. Feigley, D. (1984). Psychological Burnout in High-Level Athletes. *The Physician and Sportsmedicine*, 12(10), 108-119.
6. Smith, R. (1986). Toward a Cognitive-Affective Model of Athletic Burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36-40.
7. Fender, L. (1989). Athlete Burnout: Potential For Research and Intervention Strategies. *The Sport Psychologist*, 3, 63-71.
8. Raedeke, T. (1997). A Sport Commitment perspective,. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19, 396-417.
9. Cohn, P. J. (1990). An Exploratory Study on Sources of Stress and Athlete Burnout In Youth Golf. *The Sport Psychologist*, 4, 95-106.
10. Harris, B., & Watson, J.C. (2011). Assessing Youth Sport Burnout:. *A Personal and Individual Differences*, (17), 657-663.
11. Jowett, G., Hill, A.P., Hall, H.K., & Curran, T. (2016). Perfectionism, Burnout and Engagement In Youth Sport. *The Mediating Role of Basic Psychological Needs. Psychology of Sport and Exercise*, 24, 18-26.
12. Koivula, N., Hassmén, P., & Fallby, J. (2002). Self-esteem and Perfectionism in Elite Athletes: Effects on Competitive Anxiety and Self Confidence. *Personality and Individual Differences*, 32, 865-875.
13. Gualberto, C., & Wiggins, M.S. (2008). Direction And Intensity Of Trait Anxiety As Predictors Of Burn Out Among Collegiate Athletes. *Journal of Sport Psychology*, 10(2).
14. Hill, A., Hall, H., & Appleton, P. (2010). Perfectionism and Athlete Burnout in Junior Elite Athletes:. *The Mediating Role of Coping Tendencies, Anxiety, Stress & Coping*, 23(4), 415-430.

15. Raedeke, T., & A.L., S. (2004). Coping Resources and Athlete Burnout: An Examination of Stress Mediated and Moderation Hypotheses. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26, 525-541.
16. Gustafsson, H., & Skoog, T. (2007). The Roles of Stress and Optimism In Burnout Among Athletes. *Manuscript In Preparation*.
17. Yıldız, S. (2011). Relationship Between Leader-member Exchange and Burnout in Professional Footballers. *Journal of Sport Sciences*, 29(14), 1493-1502.
18. Yıldız, S. (2015). The Relationship Between Bullying and Burnout: An Empirical Investigation of Turkish Professional Football Players. *Sport, Business and Management: An International Journal*, 5(1), 6-20.
19. Kelecek, S., Kara, F. M., Çetinkalp, Z. K., & Aşçı, H. (2016). Sporcu Tükenmişlik Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 149-161.
20. Kelecek, S., & Göktürk, E. (2017). Kadın Futbolcularda Sporcu Bağlılığının Sporcu Tükenmişliğini Belirlemek Rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(2), 162-173.
21. Güreş, T. (2006). "Futbol Ekonomisinde Naklen Yayın Gelirlerinin Bölüşümünün Analizi", Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
22. Gürkan, H. H., & Müniroğlu, S. (2000). Türkiye Profesyonel Futbol Liglerinde Mücadele Eden Takımların Altyapı Antrenörlerinin Yetenek Seçim Kriterleriyle İlgili Görüşlerinin İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 23-40.
23. MEB. (2006). "Beden Eğitimi Ve Spor Tarihi Dersi",. *Orta Öğretim Genel Müdürlüğü, Beden Eğitimi ve Spor Tarihi Dersi Programı 9. Sınıf*, s.2, Ankara.
24. Kalkavan, A.; S., Karakus; Ç., Özdilek; M., Demirel; M., Acet; A., Ersoy. (2007). Minik Futbolcuların Sporda Erdem Anlayışları, *VI. Uluslararası Akdeniz Spor Bilimleri Kongresi, 9-11 Kasım, Antalya*.
25. Keten, M. (1974). *Türkiye'de Spor*. Ankara: Ayyıldız Matbaası.
26. Morpa, A. (1996). *Kültür Yayınları*, 4. cilt 216, İstanbul.
27. İlhan, A. (1989). *Gazi Beden Eğitimi Öğrencilerinin, Derslerdeki Başarısına Aile Beslenme ve Okul Kurumlarının Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Ankara.
28. Günay, M., & Yüce İ. A. (2008). *Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri*. Gazi Kitabevi, 3. Baskı, Ankara.
29. Gökalp, E. (2004). *Türkiye'de Spor Basını ve Milliyetçilik Söylemi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Ankara.
30. Acet, M. (2005). *Sporda Saldırganlık ve Siddet*, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.

31. Erdem, K. (2005). *Futbol Kenar Yönetimi*, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.
32. Acet, M. (2001). *Futbol Seyircisini Fanatik ve Saldırgan Olmaya Yönelten Sosyal Faktörler*, Doktora Tezi Gazi Üniversitesi Ankara.
33. Ferah, A. (1991). *Futbol Eğitim Öğretim*, Martı Yayınları, Ankara
34. Kutlu, M. (2007). *Futbol Kulüplerinin Futbol Okulu Uygulamaları (Kocaeli Örneği)* Yüksek Lisans Tezi Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
35. İnal, A. (2004). “*Futbolda Eğitim Öğretim*”, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
36. Devecioğlu, S. (2008). Futbolun Tarihsel Gelişimi. . *Gazi Üniversitesi İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, S. 26, , s. 373.
37. Anonymous II. (1996). History of Futbol. *FIFA Magazine*, April p.6-7, 20-21.
38. Kahraman, A. (1995). *Osmanlı Devletinde Spor*, T.C. Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara.
39. Atabeyoglu, C. (2001). “*Sporda Devlet mi? Devlette Spor mu?*”. Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi Yayınları:7, İstanbul.
40. Tasgın, Ö. (2000). “*Fenerbahçe Futbol Seyircisinin Sosyo – Ekonomik Profili*”, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
41. Fişek, K. (1985). *100 Soruda Türkiye Spor Tarihi* (Vol. 53). Gerçek Yayınevi.
42. Heddergott KH., H. (1977). *Neue Fussball Lehre*. 5.Auflage,. *Limpert Verlagsgmbh. Bad Hamburg*.
43. Hurley M., H. (2011). *Futbol Oynuyorum; Kaleci*. İstanbul,: Akın N, Caretta Çocuk.
44. Amerikan Spor Eğitim Programı. (1998,). *Çocuklar ve Gençler İçin Futbol Antrenörlüğü. 1.Basım, İstanbul, Beyaz Yayınları.*, 88.
45. Başer E. (1994). *Futbolda Psikoloji ve Başarı*.. *Yayınevi Yayıncılık, İstanbul*., 44-117,.
46. Taka Ö. (2012). *Futbol Oyuncularında Fiziksel Uygunluk Düzeylerinin Oynadıkları Pozisyona Göre Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara
47. Maslach, C. (1993). Burnout: A Multidimensional Perspective. *Professional burnout: Recent developments in theory and research* .
48. Maslach, C. (2003). Job Burnout,. *New Directions in Research and Intervention. Current Directions in Psychological Science*, 189-192.
49. Maslach C., & Leiter M.P., (1997). *The Truth About Burnout*. San Francisco: Jossey-Bass.

50. Aydın, K. (2004). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeyleri ve Tükenmişliği Etkileyen Bazı Faktörlerin İncelenmesi (Aksaray Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
51. Polat, G. Topuzoğlu, A. Gürbüz, K. Hotalak, Ö. Kavak, & H. Emi. (2009). Burnout Syndrome in High School Teachers' in Bilecik,. *TAF Prev Med Bull*, 8(3), 217-222. Turkish.
52. Murat, M. (2000). *Sınıf Öğretmenlerinde On Yıllık Meslek Sürecinde Tükenmişliğin Gelişiminin Haritalanması ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
53. Baltaş, A., & Baltaş, Z. (1988). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: 16. Basım, Remzi Kitapevi.
54. Fink, G. (2009). Stress: Definition And History. *Encyclopedia of Neuroscience*, 549–555. *Freudenberger, H.J. (1974). Staff Burnout. Journal of Social Issues*, 159.
55. Güler, M. (2008). *A Tipi Kişilik Örüntüsünde Bilişsel ve Duygusal Zekanın Stresle Başa Çıkma ve Stres Belirtileri İle İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Kara Harp Okulu. Ankara.
56. Martin, P. D., & Brantley, P. J. (2004). Stress, Coping, And Social Support in Health And Behavior. *Handbook Of Clinical Health Psychology: Vol. 2. Disorders Of Behavior And Health*, 223-227.
57. Kemeny, M. (2003). The Psychobiology of Stress. *Journal of Psychiatry*. 12(4), 124-129.
58. Ursin, H., & Eriksen, H.R. (2004). The Cognitive Activation Theory Of Stress. *Psychoneuroendocrinology*, 29(5): 567-592.
59. Levine, S., & Ursin, H. (1991). What is stress? *Stress Neurobiology and Neuroendocrinology*. 3-21.
60. Gold, Y., & Roth, R. A. (1993). Teachers Managing Stress and Preventing Burn-Out, *The Professional Health Solution*. London: Falmer Press.
61. Wright, T. A., & Bonett, D. (1997). The Contribution of Burnout to Work Performance. *Journal of Organizational Behaviour*.
62. Maslach, Christina; Wilmar Schaufeli and Michael P. Leiter; (2001), “Job Burnout”, *Annual Review of Psychology*, 52, pp. 397-422.
63. Tevrüz, S. (1996). *Endüstri ve Örgüt Psikolojisi*. Türk Psikologlar Derneği ve Kalite Derneği Ortak Yayıncılık.
64. Boyar, E. (2011). *Türkiye’de muhasebe meslek mensuplarının mesleki tükenmişlik durumlarının araştırılması*. Sakarya Üniversitesi.

65. McEwen, B.S. (1998) Stress, Adaptation, and Disease. Allostasis and Allostatic Load. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 840, 33-44.
66. Lehmann, M. (1999). *Overload, Performance Incompetence, and Regeneration in Sport*. Boston: MA.
67. Jones, J. a. (1990). Stress and Performance in Sport. *Oxford, England: John Wiley & Sons*.
68. Feltz, D. L. (1992). Understanding Motivation in Sport: A Self-Efficacy Perspective. *Motivation in Sport And Exercise*, 93-105.
69. Scanlan, T. (1991). An In-depth Study of Former Elite Figure Skaters: III. Sources of Stress. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(2), 103-120.
70. Noblet, A., & Gifford, S.M. (2002). The Sources of Stress Experienced by Professional Australian Footballers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(1), 1-13.
71. Holt, N., & Hogg, J.M. (2002). Perceptions of Stress and Coping during Preparations for the 1999 Women's Soccer World Cup Finals. *Human Kinetics Journal*, 16(3), 251-271.
72. Donnelly, P. (1993). Problems Associated With Youth Involvement In High-. *Sport. Human Kinetics*, 95-126.
73. Jowett, S. (2007). Interdependence Analysis and the 3+1Cs in the Coach-Athlete Relationship. *Social Psychology in Sport*. 15-27.
74. Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi, Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama*. Eylül Kitap ve Yayın evi, Ankara.
75. Hakanen, J., & Schaufeli, W.B. (2012). Do Burnout and Work Engagement Predict Depressive Symptoms and Life Satisfaction? A Three-wave-seven-year Prospective Study. *of Affective Disorders*, 141(2-3), 415-424.
76. Gümüşdağ, H. Bastık, C. Yamaner, F. Kartal, & A. Ünlü, C. (2013). Burnout In Professional Soccer Players: The Role Of Aggression And Anxiety. *Iıb International Refereed Academic Social Sciences Journal*, 10(4).
77. Raedeke, T. a. (2001). Development and Preliminary Validation of An Athlete Burnout Measure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23, 251-306.
78. Yıldız, B., Kepeoğlu, A., & Yıldız, S. (2018). Mobbing Davranışlarının Amatör Futbolcuların Tükenmişliğe Etkisi,. *Celal Bayar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 231-246.
79. Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi (17. Baskı)*. Nobel Yayın Dağıtım, 81-83 Ankara.

80. Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2007). *Using multivariate statistics* (Vol. 5, pp. 481-498). Boston, MA: Pearson.
81. Turan, M., & Paktaş, Y. (2021). *Spor Dalları İl Temsilcilerinin Spor Tükenmişlik Durumları İle Bireysel Performanslarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Erzurum.
82. Biber ve ark. (2010). Türk Futbol Antrenörlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 2010; 12 (2): 134-143.
83. Sivrikaya, A. H., & Sivrikaya, M. H. (2019). Balıkesir İli Futbol Hakemlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 24(1), 31-40.
84. Ulucan, H. A., & İ Ünver, D. (2014). Profesyonel Futbolcuların Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri İle İş Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 94-100.
85. Gold, Y., & Roth, R. A. . (1993). Teachers Managing Stress and Preventing Burn-Out. *The Professional Health Solution*.
86. Jewell, D. S., & Mylander, M. (1988). The Psychology of Stress: Run Silent, Run Deep. In G. P. Chrousos, D. L. Loriaux, & P. W. Gold. *Mechanisms of Physical and Emotional Stress*.
87. Lehmann, M. (1999). Overload, Performance Incompetence, and Regeneration in Sport. *Boston: MA*.
88. Yıldız, B., Kepeoğlu, A., & Yıldız, S. (2018). Mobbing Davranışlarının Amatör Futbolcuların Tükenmişliğe Etkisi,. *Celal Bayar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 231-246.
89. Alkan, E. (2011). Yıldırma (Mobbing) Davranışlarının Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlerinin Tükenmişliği Üzerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir.
90. Yıldırım, Y., Taşmektepligil, M. Y., Üzümlü, H., & Bulut, D. (2011). *Kısa Versiyon Örgütsel Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlilik Ve Güvenirlilik Çalışması*. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 13(1), 103-108.
91. Polat, S. (2006). *Spor İşletmeleri Çalışanlarında Tükenmişlik Durumu Araştırması/Research Of The Burnout That The Workers Of The Sport Company*, Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Elazığ.

92. Kargün, M. (2011). *Futbol Hakemlerinin İş Tatmini ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Çeşitli Faktörler Açısından İncelenmesi* (Master's Thesis, İnönü Üniversitesi).
93. Patton, M. Q. (2005). *Qualitative Research*. New York: John Wiley & Sons, Ltd.
94. Anthanasios K. Burnout among football coaches in Greece, *Biology of Exercise*, 2010, 6(1); 5-121, Greece
95. Kargün, M., Albay, F., Cenikli, A., & Güllü, M. (2012). Türk Futbol Hakemlerinin İş Doyumu Ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 30-38.
96. Tekin M, Taşgın, Ö, Baydil B. (2009), Çeşitli Değişkenlere Göre Taekwondo Hakemlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesi, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 17(3); 1001-1012
97. Girgin G. (1995). *İlkokul Öğretmenlerinde Meslekte Tükenmişliğin Gelişimini Etkileyen Değişkenlerin Analizi ve Bir Model Önerisi*. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
98. Tümkaya S. (1996). *İlkokul, Ortaokul ve Lise Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeyleri ile Kullandıkları Başa Çıkma Davranışları*. Doktora Tezi Çukurova Üniversitesi, Adana.
99. Gökçakan Z., Özer R. (1999). *Rize Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü*. Yay. No:9, Rize.
100. Hawkins RD, Fuller CW.(1999), A Prospective Epidemiological Study of Injuries in Four English Professional Football Clubs. *British J Sports Med*; 33: 196-203.
101. Suits, B. (2012). *Çekirge-Oyun, Yaşam ve Ütopya*, Çev. Süha Sertabiboğlu, Ayrıntı Yayınları, İstanbul.
102. Erkal, M. (1981). *Sosyolojik Açıdan Spor*, Filiz Kitabevi, İstanbul.
103. Genç, D. A. (1998). *Spor Hukuku*. Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul.
104. Balcı, A. (2005). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntem, Teknik ve İlkeler*. Ankara: Pegem A
105. Tezbasaran, A. A. (1996). *Likert tipi ölçek geliştirme kılavuzu* [Guide for Likert type scale development]. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
106. Tavşancıl, E. (2014). *Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi*. Ankara: Nobel
107. Pett, M., Lackey, N., & Sullivan, J. (2003). *Making sense of factor analysis*. Thousand Oaks: Sage Publications, Inc.

EKLER

EK 1: Kişisel Bilgi Formu

Sayın Katılımcı,

Bu anket formu "PROFESYONEL ERKEK FUTBOLCULARIN MEVKİLERİNE İLİŞKİN SPORCU TÜKENMİŞLİKLERİNİN İNCELENMESİ" belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Elde edilecek bilgiler akademik/bilimsel amaçlı kullanılacaktır. Ankette yer alan sorulara içtenlikle ve **HİÇBİR SORUYU ATLAMADAN** yanıt vermeniz, araştırmanın bilimsel geçerliliği ve güvenirliliği açısından büyük önem taşımaktadır. Zaman ayırarak çalışmaya vereceğiniz samimi cevaplarınız için teşekkür eder, saygılar sunarım.

SERHAT DÜZENÇİ

Erzincan B.Y.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü

1.Kulübünüz?				
2.Yaşınız?				
3.Profesyonellik Yılıınız?				
4.Mevkiniz?	Kaleci ()	Defans ()	Orta saha ()	Forvet ()
5.Kaç yıldır bu mevkide oynamaktasınız?	0-3 ()	4-7 ()	8-11 ()	12 ve üzeri ()
6.Oynadığınız mevkii değiştirmek ister misiniz?	Evet ()	Hayır ()	Kararsızım ()	
7. Tekrardan seçme şansınız olsa hangi mevkide oynamak isterdiniz?	Kaleci ()	Defans ()	Orta saha ()	Forvet ()

EK 2: Sporcu Tükenmişlik Ölçeği

SPORCU TÜKENMİŞLİK ÖLÇEĞİ

Yapmakta olduğunuz spor branşı hakkındaki hislerinizi göz önünde bulundurarak, aşağıdaki ifadelere ait yanıt niteliğindeki derecelendirmelerden size uygun olanı işaretleyiniz.

	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					

İngilizce için arka sayfa lütfen... (Back page for english please...) 

EK 3: Etik Kurul Onayı



T.C
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
İNSAN ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi	30/11/2020
Protokol No	10/16
Araştırma Başlığı	Profesyonel Erkek Futbolcuların Mevkilerine İlişkin Sporcu Tükenmişliklerinin İncelenmesi
Araştırma Türü	Nicel-İlişki Arayıcı Araştırma Yüksek Lisans Tezi
Araştırmacılar	1-Serhat DÜZENCI (Sorumlu Araştırmacı) 2-Dr. Öğr. Üyesi Mehmet YAZICI (Tez Danışmanı)
Karar	Başvuru dosyanıza ait araştırmanız etik açıdan uygun bulunmuştur.

Not: Etik Kurul Onayı, uygulama ve/veya veri toplama için araştırmacının ilgili kurum veya kuruluşlardan izin alma sorumluluğunu ortadan kaldırmaz.

e-imzalıdır

Prof. Dr. Hüseyin Hüsnü BAHAR
İnsan Araştırmaları Etik Kurul Başkanı

ÖZGEÇMİŞ

1990 tarihinde Tokat ili Ormanbeyli Köyü 'de doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Kastamonu ilinde tamamladı. Lisans öğrenimine 2011 yılında Kastamonu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda başladı, 2013-2014 eğitim öğretim yılında Erasmus Programı ile Varşova şehri Polonya ülkesinde bulundu ve 2015 yılında lisans eğitiminden mezun oldu. 2017 yılından itibaren Emniyet Genel Müdürlüğü kadrosunda Polis Memuru olarak görevini yürütmektedir. Tenis branşında 2. Kademe antrenör belgesi bulunmakta ve çeşitli kulüplerde antrenör olarak görev yapmıştır. 2019 yılında Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nde Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programına başlamış olup halen bu programa devam etmektedir. Evli ve bir çocuk babasıdır.

Serhat DÜZENCİ