



**T.C.  
BATMAN ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**SPOR KULÜPLERİNDE ÇALIŞAN SPOR MASÖRLERİNİ  
MESLEKİ TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI**

**Murat AKEREN**

**Nisan-2024  
BATMAN**

**T.C.  
BATMAN ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**SPOR KULÜPLERİNDE ÇALIŞAN SPOR MASÖRLERİNİ  
MESLEKİ TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI**

**Murat AKEREN**

**Danışman  
Doç. Dr. Nevzat DİNÇER**

**Nisan-2024  
BATMAN**

## TEZ KABUL VE ONAYI

Murat AKEREN tarafından hazırlanan ‘‘Spor Kulüplerinde  alışan Spor Mas  rlerini Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Araştırılması’’ adlı tez çalışması 25/04/2024 tarihinde aşağıdaki jüri   yeleri tarafından oy birliğı / oy  okluğı ile Batman Üniversitesi Lisansüstü Eğıtim Enstitüsü Beden Eğıtimi ve Spor Anabilim Dalı’nda YÜKSEK L  SANS TEZ   olarak kabul edilmiştir.

### Jüri   yeleri

###   mza

#### Başkan

Prof. Dr. Mehmet   ZDEM  R

.....

#### Danışman

Doç. Dr. Nevzat D  N  ER

.....

####   ye

Doç. Dr. Üyesi Samet AKTAş

.....

Yukarıdaki sonucu onaylarım.

Lisansüstü Eğıtim Enstitüsü Müdür Vekili  
Dr. Öğr. Üyesi Ömer Murat   TER

## **TEZ BİLDİRİMİ**

Bu tezdeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edildiğini ve tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

## **DECLARATION PAGE**

I hereby declare that all information in this document has been obtained and presented in accordance with academic rules and ethical conduct. I also declare that, as required by these rules and conduct, I have fully cited and referenced all materials and results that are not original to this work.

İmza  
Murat AKEREN  
25/04/2024

## ÖZET

### YÜKSEK LİSANS TEZİ

# SPOR KULÜPLERİNDE ÇALIŞAN SPOR MASÖRLERİNİ MESLEKİ TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI

**Murat AKEREN**

**Batman Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü  
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**

**Danışman: Doç. Dr. Nevzat DİNÇER**

**2024, 66 Sayfa**

**Jüri**

**Prof. Dr. Mehmet ÖZDEMİR**

**Doç. Dr. Nevzat DİNÇER**

**Doç. Dr. Samet AKTAŞ**

Bu araştırmanın amacı, spor kulüplerinde çalışan spor masör ve masözlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerini incelemektir. Araştırma, 2023-2024 yılında spor kulüplerinde spor masörü olarak çalışan bireylerden oluşturmaktadır. Araştırmada betimsel nitelikte tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın verileri İnce ve Şahin (2015) tarafından geliştirilen “Maslach Tükenmişlik Envanteri” ile toplanmıştır. Elde edilen veriler istatistiksel analiz için SPSS 22.0 yazılım paket programına aktarılmıştır. Verilerin analizinde frekans analizi, yüzde analizi, aritmetik ortalama, bağımsız değişken t testi, ANOVA analizleri ve post hoc testleri kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına bakıldığında; spor masör ve masözlerin tükenmişlik düzeylerinde cinsiyet, yaş, eğitim durumu, belgeyi aldığınız yer, çalışma deneyimi, çalıştığınız lig statüsü ve gelir düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir ( $p<.05$ ). Medeni durumu değişkenine göre ise spor masör ve masözlerin tükenmişlik düzeylerinde istatistiksel olarak anlamsal bir farklılaşma tespit edilmemiştir ( $p>.05$ ).

**Anahtar kelimeler:** Masaj, Masör, Masöz, Spor, Tükenmişlik.

## **ABSTRACT**

## **MS THESIS**

# **INVESTIGATION OF PROFESSIONAL BURNOUT LEVELS OF SPORTS MASSAPERS WORKING IN SPORTS CLUBS**

**Murat AKEREN**

**Batman University Graduate Education Institute**

**Department of Physical Education and Sports**

**Advisor: Doç. Dr. Nevzat DİNÇER**

**2024, 66 Page**

**Jury**

**Prof. Dr. Mehmet ÖZDEMİR**

**Doç. Dr. Nevzat DİNÇER**

**Doç. Dr. Samet AKTAŞ**

The aim of this research is to examine the professional burnout levels of sports masseurs and masseuses working in sports clubs. The research consists of individuals working as sports masseurs in sports clubs in 2023-2024. A descriptive scanning model was used in the research. The data of the research were collected with the "Maslach Burnout Inventory" developed by İnce and Şahin (2015). The data obtained was transferred to the SPSS 22.0 software package for statistical analysis. Frequency analysis, percentage analysis, arithmetic mean, independent variable t test, ANOVA analyzes and post hoc tests were used to analyze the data. Looking at the analysis results; A statistically significant difference was detected in the burnout levels of sports masseurs and masseuses according to gender, age, educational status, place of receipt of the certificate, working experience, league status in which you work and income level ( $p<.05$ ). According to the marital status variable, no statistically significant difference was detected in the burnout levels of sports masseurs and masseuses ( $p>.05$ ).

**Keywords:** Massage, Masseur, Masseuse, Sport, Burnout.

## ÖNSÖZ

Spor kulüpleri yıllar geçtikçe bütçelerini artırarak devasa bütçelerle müsabakalara hazırlanmaktadır. Milyon Euro'lar verdikleri sporculardan maksimum verim almak istemektedir. Bunun için kendi bünyelerinde sağlık birimi oluşturmaktadır. Bu birimin en önemli taşlarından birisi de Spor masörü ve masözüdür. Spor masörü ve masözleri sporcuların tedavisinde yardımcı destek elemanı olarak çalışmakta ve sporcuların bir sonraki müsabaka hazırlanması için yoğun tempo ile masaj yapmaktadır. Ağır kondisyon içeren spor aktivitelerinden sonra özellikle kas, eklem ve eklem bağlarında oluşan ağrı ve krampların giderilmesine yardımcı olan masajı aynı zamanda vücudun dinlenmesine olanak sağlayarak vücut dolaşımını hızlandırır ve vücut performansında artış görülmesini sağlar. Yapılan bu çalışmada, spor kulüplerinde çalışan Masör ve Masözlerin mesleki tükenmişliklerini ölçerek, kulüp içinde yaşadığı problemlerin çözümüne faydalı olmayı temenni ederim

Bu Çalışmanın hazırlanmasında katkı sağlayan kıymetli danışmanım Doç. Dr. Nevzat DİNÇER'e engin bilgi ve tecrübelerini paylaştığı için teşekkür ederim. Aynı zamanda çalışmama yardımcı olan Futbol Masör ve Masözleri Derneği başkanı Uzm. Masör Metin ÜNAL'a, Vanspor FK kulübü masörü Tayfun İŞLEN'e ve Arş. Gör. Berzan ŞİMŞEK'e ve çalışmama katılım sağlayan değerli Masöz ve Masöz meslektaşlarıma teşekkürlerimi sunarım. Son olarak, her zaman yanımda olan meslektaşım ve abim Uzm. Masör Orhan ÇALIŞKAN'a sonsuz teşekkür ederim.

Murat AKEREN  
BATMAN-2024

## İÇİNDEKİLER

|                                                            |      |
|------------------------------------------------------------|------|
| <b>TEZ BİLDİRİM</b> .....                                  | iii  |
| <b>ÖZET</b> .....                                          | iv   |
| <b>ABSTRACT</b> .....                                      | v    |
| <b>İNTİHAL RAPORU</b> .....                                | vi   |
| <b>ÖNSÖZ</b> .....                                         | vii  |
| <b>İÇİNDEKİLER</b> .....                                   | viii |
| <b>ÇİZELGELER</b> .....                                    | x    |
| <b>KISALTMALAR</b> .....                                   | xi   |
| <b>1. GİRİŞ</b> .....                                      | 6    |
| 1.1. Problem Durumu .....                                  | 7    |
| 1.2. Araştırmanın Problem Cümlesi .....                    | 7    |
| 1.3. Araştırmanın Amacı .....                              | 7    |
| 1.4. Araştırmanın Önemi .....                              | 8    |
| 1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları .....                     | 8    |
| 1.6. Araştırmanın Sayıltıları .....                        | 8    |
| <b>2. KAYNAK TARAMASI</b> .....                            |      |
| 2.1. Spor.....                                             | 9    |
| 2.1.1. Sporun Tarihi Gelişimi.....                         | 10   |
| 2.2. Masaj nedir ve Tarihçesi.....                         | 11   |
| 2.2.1. Spor masajı .....                                   | 13   |
| 2.2.2. Neden Spor Masajı? .....                            | 14   |
| 2.3. Masajın Fizyolojik Etkileri .....                     | 16   |
| 2.3.1. Metabolizma üzerine etkileri.....                   | 16   |
| 2.3.2. Dolaşım Sistemi Üzerine Etkileri.....               | 16   |
| 2.3.3. Kas İskelet Sistemi Üzerine Etkileri .....          | 16   |
| 2.3.4. Sinir Sistemi Üzerine Etkileri .....                | 17   |
| 2.3.5. Sindirim ve Boşaltım Sistemi Üzerine Etkileri ..... | 17   |
| 2.4. Masajın Mekanik Etkileri .....                        | 17   |
| 2.4.1. Deri Üzerine etkileri.....                          | 17   |
| 2.4.2. İç Organlar Üzerine Etkileri .....                  | 17   |
| 2.4.3. Masajın Psikolojik Etkileri.....                    | 17   |
| 2.5. Mesleki Tükenmişlik .....                             | 18   |
| 2.5.1. Tükenmişlik ve Mesleki Tükenmişlik Kavramı.....     | 18   |
| 2.5.2. Tükenmişlik Nedenleri.....                          | 19   |
| 2.5.3. Tükenmişlik Modelleri .....                         | 20   |
| 2.5.3.1. Meier Tükenmişlik Modeli .....                    | 20   |
| 2.5.3.2. Cherniss Tükenmişlik Modeli.....                  | 20   |
| 2.5.3.3. Edelwich ve Brodsky Tükenmişlik Modeli .....      | 21   |



|                                                               |           |
|---------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.5.3.4. Pines Tükenmişlik Modeli .....                       | 22        |
| 2.5.3.5. Pearlman ve Hartman Tükenmişlik Modeli .....         | 22        |
| 2.5.3.6. Maslach Tükenmişlik Modeli .....                     | 23        |
| 2.6. Tükenmişlik Alt Boyutları .....                          | 23        |
| 2.6.1. Duygusal Tükenme .....                                 | 23        |
| 2.6.2. Duyarsızlaşma .....                                    | 24        |
| 2.6.3. Kişisel Başarı.....                                    | 24        |
| 2.7. Tükenmişliğin Belirtileri .....                          | 25        |
| 2.7.1. Davranışsal Belirtiler.....                            | 25        |
| 2.7.2. Fiziksel Belirtiler.....                               | 26        |
| 2.7.3. Psikolojik Belirtiler .....                            | 26        |
| 2.8. Tükenmişliğe Etki Eden Faktörler.....                    | 26        |
| <b>3. MATERYAL VE YÖNTEM</b>                                  |           |
| 3.1. Araştırmanın Modeli.....                                 | 28        |
| 3.2. Çalışmanın Evren ve Örneklemi.....                       | 28        |
| 3.3. Veri Toplama Araçları .....                              | 28        |
| 3.4. Verilerin Analizi .....                                  | 29        |
| <b>4. BULGULAR</b>                                            |           |
| <b>5. TARTIŞMA</b>                                            |           |
| <b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>                             | <b>38</b> |
| <b>7. KAYNAKÇA.....</b>                                       | <b>45</b> |
| <b>8. EKLER .....</b>                                         | <b>53</b> |
| EK 1: Ölçek kullanım izin belgesi.....                        | 53        |
| EK 2: Veri toplama izin belgesi.....                          | 53        |
| EK 3:Kişisel bilgi formu ve Maslach tükenmişlik envateri..... | 55        |
| EK 4: Etik kurul raporu .....                                 | 57        |
| <b>9. ÖZGEÇMİŞ .....</b>                                      | <b>58</b> |

## ÇİZELGELER LİSTESİ

|                                                                                                                                 |                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Çizelge 4.1. Katılımcılara ait kişisel bilgiler .....                                                                           | 26                                      |
| Çizelge 4.2. Spor masör ve masözlerinin mesleki tükenmişlik ölçeği alt boyutları ve toplam puan ortalamasına ait bulgular ..... | 26                                      |
| Çizelge 4.3. Cinsiyet değişkenine ait t testi bulguları .....                                                                   | 27                                      |
| Çizelge 4.4. Yaş değişkeni ANOVA analizine ait bulgular.....                                                                    | 27                                      |
| Çizelge 4.5. Medeni durum değişkenine ait t testi bulguları .....                                                               | 28                                      |
| Çizelge 4.6. Eğitim durumu değişkenine ait t testi bulguları .....                                                              | 28                                      |
| Çizelge 4.7. Belgeyi aldığınız yer değişkeni ANOVA analizine ait bulgular                                                       | <b>Hata! Yer işareti tanımlanmamış.</b> |
| Çizelge 4.8. Çalışma deneyimi değişkeni ANOVA analizine ait bulgular .....                                                      | 29                                      |
| Çizelge 4.9. Çalıştığınız lig statüsü değişkenine ait t testi bulguları .....                                                   | 30                                      |
| Çizelge 4.10. Gelir düzeyi değişkeni ANOVA analizine ait bulgular                                                               | <b>Hata! Yer işareti tanımlanmamış.</b> |

## **KISALTMALAR**

|             |                               |
|-------------|-------------------------------|
| <b>GSGM</b> | Gençlik Spor Genel Müdürlüğü  |
| <b>İ.Ö</b>  | İsa'dan Önce                  |
| <b>M.Ö</b>  | Milattan Önce                 |
| <b>MTE</b>  | Maslach Tükenmişlik Envanteri |
| <b>N</b>    | Katılımcı Sayısı              |
| <b>Ort</b>  | Ortalama                      |
| <b>P</b>    | Anlamlılık Değeri             |
| <b>Ss</b>   | Standart Sapma                |
| <b>Vd</b>   | ve Diğerleri                  |
| <b>DPT</b>  | Devlet Planlama Teşkilatı     |

## 1. GİRİŞ

Spor, belli kurallara bağılı olarak kişinin sahip olduğu yetenekleri geliştiren teçhizatlı ya da teçhizatsız, bireysel veya grup halinde yapılan, birleştirici, yarışmacı ve toplumsallaşmayı sağlayan kùltürel bir durum olarak tanımlanır (Erkal, 1992). Spor, insanlık tarihinin ilk dönemlerinden bu yana farklı şekillerde yaşamımıza girmiş ve doğal koşullarla tanışarak, bireyin kendisini koruyabilmek ve yaşamını idame ettirebilmek için, fizyolojik, psikolojik ve fiziksel açıdan kendisini geliştirmesine imkân sağlamıştır (Güven, 1992). Sporun tarihsel dönem içinde ortaya çıkması ve ilerlemesi insanlığın tabiatla mücadelesi ile başlayıp zorlu koşullarda yaşamlarını devam ettirebilmeleri için beslenme, barınma ve kendini koruma gibi asıl yaşamsal şartlardan ötürü doğmuş olup günümüzde spor faaliyetinin temelini oluşturana koşulların bir sonucu olarak ortaya çıkmıştır (Sunay, 2009).

Spor, insanları birçok yönden geliştiren bir alan olarak kişiye duyuşsal, bilişsel ve motorik beceriler sağlamakta ve gündelik faaliyetler arasında hayatın bir parçası durumuna gelerek değişilmezler arasındaki yerini almaktadır. Spor etkinliğinin sosyal, psikolojik, ekonomik, politik boyutlarının gün geçtikçe bireylerin hayatında daha fazla yere sahip olduğu ve son dönemlerde de spor bilimlerinin öneminin oldukça hissedildiği düşünölmektedir. Toplumun büyük bir bölümünün sporla ilgilenmesi, spor alanının bir bilim dalı olarak araştırılmasının zorunluluğunu ortaya koymuş ve yapılan çalışmalarla bu alana özgü ciddi gelişmeler kaydedilmiştir (Arıcı, 1999).

Spor masajı ise kişinin müsabakaya hazırlanabilmesine ve performansına katkı sağlamaktır. Spor masajı; sporcunun fiziksel ve fizyolojik gelişmesinde etken olan bir masaj türüdür (Turgut, 1997). Masajın 5 bin yıllık bir geçmişi olduğu varsayılıyor. Hint dilinde “masser”, Arapçada” mess”, İbranicede “mashesh”, Yunancada “massein” kelimeleri sıvazlama ve yoğurma anlamına gelir (Kanbir, 2008). Bu çağlarda masaj hareketleri karmaşık, sistemsiz ve esası bilinmeyen bir şekilde uygulanarak, hasta üzerinde ancak manevi bir şekilde bir etki meydana getirilebiliyordu (Berthold, 1996). Aslında bir dokunma tekniği olan masaj kanımca Hz. Adem ve Hz. Havva’ya kadar gitmektedir.

Çünkü dokunarak gördüğümüzün doğru olduğuna varmak, onu hissetmek insan içgüdüsunü ne sahip canlılarız. Dokunma duyumuz belki de en temel algılama biçimimizdir. Rahimdeki bir bebek ilk izlenimlerini dokunarak elde etmektedir. Belki de dokunmanın güven ve rahatlık sağlamasının nedeni budur (Hudson, 1998). Masaj,

yumuşak dokuları mekanik olarak uyararak, sistematik manipölasyonlar ile organizmada fizyolojik ve psikolojik etkiler yaratma eğilimi olarak tanımlanabilir. Klasik masaj manipölasyonları beş bölümden oluşmaktadır: sıvazlama (öfloraj), yoğurma (petrisaj), friksiyon, darbeleme (tapotement) ve titreşim (vibrasyon)' dan oluşmaktadır (Kambir, 2008).

Gündelik yaşam içerisinde iş dünyası insan hayatının vazgeçilmez bir parçasıdır. Bunun doğal bir sonucu olarak bireylerde tükenmişliği ortaya çıkarması mümkündür. Maslach ve Jackson (1986) tükenmişliği, stresli çalışma koşulları karşısında kronik bir tepki ve diğer bireylerle yakın ve sürekli çalışan bireylerin maruz kaldığı üç boyutlu bir sendrom olarak tanımlamışlardır. Bireyin sahip olduğu işin niteliği maruz kaldığı stres boyutuna etki etmesi sebebiyle önemli bir faktördür. Bireyin içerisinde bulunduğu iş yaşamı yapısı itibarıyla diğer iş çevrelerinden daha az veya daha çok stres unsuru barındırabilmektedir (Cemaloğlu ve Erdemoğlu Şahin, 2007).

Maslach ve Leiter (2005) tükenmişliğin bireyin iş yaşamı ile alakalı yaşadığı uyumsuzluğa ilişkin kronik bir durum olduğunu ve basit bir ifadeyle üzölmek ya da kötü bir gün geçirmekten daha fazlası olduğunu vurgulayarak bireyin yaşamında önemli bir kriz olabileceğini öne sürmüşlerdir. Tükenmişlik, bireyin mevcut durumu ile gerçekte var olmak istediğı durum arasındaki uyumsuzluğun sonucu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu süreç içerisinde bireyin sahip olduğu değerlerde ve arzulara aşınım meydana gelebilmektedir. Bu aşınım, bireyin iç dünyasında gerçekleşmektedir.

### **1.1. Problem Durumu**

Spor kulüplerinde çalışmakta olan masör ve masözlerin yaşamış oldukları problemler ve bunun üzerine işlerindeki veriminin düşmesiyle birlikte bıkkınlık hissiyatının oluşması ve meslekten soğumalarına neden olması düşünülebilir.

### **1.2. Araştırmanın Problem Cümlesi**

Spor kulüplerinde çalışan spor masörlerini mesleki tükenmişlik düzeylerinin etkisi nedir?

### **1.3. Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmanın amacı spor kulüplerinde çalışan spor masörlerini mesleki tükenmişlik düzeylerinin araştırılması olarak ele alınmaktadır.

#### **1.4. Araştırmanın Önemi**

Bu çalışmanın örneklemini oluşturan spor masörleri grubunun yaptıkları işin doğası gereği bedensel bir yıpranmadan ziyade duygusal yıpranma ve mesleki tükenmişlik ile karşı karşıya oldukları bilinmektedir. Bu bağlamda spor masörlerinin mesleki tükenmişliğini ve çalışan motivasyonuna yönelik gerçekleştirilecek bu çalışmanın ilgili eksiklikleri tespit edeceği ve çözüm önerileri sunabileceği düşünülmektedir.

Bunun sonucunda spor masörlerin, motivasyonunda yükselmenin nasıl gerçekleşebileceğinin ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin nasıl azaltılabileceğinin bir nebze de olsa ışıklandırılmasının eğitim adına olumlu bir adım atılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu noktada spor masörlerinin motivasyonları iyileştirilmesi ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin düşürülmesine yönelik herhangi bir katkı sağlayabilecek çalışmaların gerçekleştirilmesinin spor masörü olarak çalışanlara yol gösterici olacağı beklenmektedir. Bu doğrultuda, spor kulüplerinde çalışmakta olan çalışan spor masörlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerinin araştırılması amaçlanmaktadır.

Bu doğrultu da literatüre bir katkı sağlanmasının amaçlanması ile birlikte spor kulüplerinde çalışma koşullarında gerçekleştirilen bu çalışmanın sonuçlarının ilerleyen zamanlarda ilgili değişkenler ve örneklem çerçevesinde önceki çalışmalar veya sonraki çalışmalarla karşılaştırılmasının araştırmacılar açısından bir öneme sahip olabileceği düşünülmektedir.

#### **1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları**

- Çalışma, aktif olarak çalışmakta olan masör ve masözler sınırlıdır.
- Çalışma, futbol masör ve masözleri derneğini kapsamaktadır.
- Çalışma, sadece aktif masör ve masözler ile sınırlı tutulmuştur.

#### **1.6. Araştırmanın Sayıltıları**

- Araştırmaya katılanların bu araştırmada yapılan görüşme sorularına içtenlikle yanıt verdikleri varsayılmıştır.
- Araştırmada kullanılmak üzere hazırlanan görüşme sorularının araştırmanın amacına hizmet ettiği varsayılmıştır.
- Araştırmacının tarafsız ve yansız olarak gözlem ve görüşme yapacağı varsayılacaktır.

## 1. KAYNAK ARAŞTIRMASI

### 2.1. Spor

Spor, belli kurallara bağılı olarak kişinin sahip olduğı yetenekleri geliştiren teçhizatlı ya da teçhizatsız, bireysel veya grup halinde yapılan, birleştirici, yarışmacı ve toplumsallaşmayı sağlayan kültürel bir durum olarak tanımlanır (Erkal, 1992). Spor, insanlık tarihinin ilk dönemlerinden bu yana farklı şekillerde yaşamımıza girmiş ve doğal koşullarla tanışarak, bireyin kendisini koruyabilmek ve yaşamını idame ettirebilmek için, fizyolojik, psikolojik ve fiziksel açıdan kendisini geliştirmesine imkân sağlamıştır (Güven, 1992).

Sporun tarihsel dönem içinde ortaya çıkması ve ilerlemesi insanlığın tabiatla mücadelesi ile başlayıp zorlu koşullarda yaşamlarını devam ettirebilmeleri için beslenme, barınma ve kendini koruma gibi asıl yaşamsal şartlardan ötürü doğmuş olup günümüzde spor faaliyetinin temelini oluşturan koşulların bir sonucu olarak ortaya çıkmıştır (Sunay, 2009).

Spor, insanları birçok yönden geliştiren bir alan olarak kişiye duyuşsa, bilişsel ve motorin beceriler sağlamakta ve gündelik faaliyetler arasında hayatın bir parçası durumuna gelerek değışilmezler arasındaki yerini almaktadır. Spor etkinliğinin sosyal, psikolojik, ekonomik, politik boyutlarının gün geçtikçe bireylerin hayatında daha fazla yere sahip olduğı ve son dönemlerde de spor bilimlerinin öneminin oldukça hissedildiğı düşünülmektedir. Toplumun büyük bir bölümünün sporla ilgilenmesi, spor alanının bir bilim dalı olarak araştırılmasının zorunluluğunu ortaya koymuş ve yapılan çalışmalarla bu alana özgü ciddi gelişmeler kaydedilmiştir (Arıcı, 1999).

Spor, başka faaliyet alanları olan sanat, edebiyat, kültür gibi uğraşlarla kıyaslanamayacak kadar yaygın olan bir alandır. Kişilerdeki serbest vakitlerin kaliteli bir şekilde geçirilmesini, yardımlaşma, hoşgörü, rekabet ruhu gibi durumların oluşmasını, bireylerin ve toplumun yerine getirmesi gereken sosyal sorumluluklarını anlamasını, kişinin spor yaparak gerek grubuna gerekse de içinde bulunduğı topluma karşı aidiyet hissinin gelişmesini sağlamaktadır. Bununla beraber toplumların kültürel, toplumsal ve ekonomik gelişmişliklerini yararlı kılmaktadır (Yetim, 2006).

İnsanların yaşamının vazgeçilmez bir parçası olan spor, bireylerin yaşam süresi boyunca sağlıklı, mutlu ve moral gücü yüksek kalmasında temel faktör olarak yer almaktadır (Yalçinkaya ve ark., 1993). Çağımızda spor kişilerin fiziksel olarak ve zihnen gelişimlerini sağlayan, bu öğeler arasında iletişimi kuran bir bilimdir. Spor

bilimsel veriler doğrultusunda yapılmalıdır. Bu biçimde yapılmazsa spor, boş vakitlerde oyun oynamadan başka bir Şey ifade etmeyecektir (Dpt, 1972). Spor, rekabet hedefli ve net kurallara bağlı olan bir faaliyettir. En önemli amacı yarışmak ve kazanmaktır (Arıcı, 1998).

Spor; sağlık, istek, oyun, eğlence, yarış, meslek, propaganda, reklam, bilim gibi değişik amaçlar için yapılsa da kişiler ve uluslararası iletişimi düzenleyen başlıca ilkelere olması neticesiyle de oldukça mühimdir. Spor bireyin yapı taşıdır. Bu nedenle gerek toplumun iş verimini yükseltmek gerek sağlıklı bir nesil yetiştirmek gerekse de sosyal dayanışmayı sağlamak için bir güç olması nedeniyle günümüzde oldukça önemli bir ilkedir (Yetim, 2011).

Sporun amacı; kişinin ruhsal ve bedensel bütünlüğünü sağlamaktır. Spor kişinin esas ihtiyaçlarını da gideren bir disiplin olmasının yanında onların içgüdülerinin sonucu olan dürtülerin bir kanıya varmasını hedeflemektir. Spor aslında sistem, hedef, başarı ve disiplinin birleşiminden oluşmaktadır. Sporla ilgilenen birey kendi iradesiyle sisteme, disiplinle sistemi bir arada uygulamaya, hedef belirlemeye ve başarıya odaklanmaktadır. Sporcu sistem ve düzen içerisinde çalışır, hedefleri vardır. Birey böyle yaşamaya başlarsa yaşamı da benzer düzen içinde devam eder (Orhan, 2015).

### **1.1.1. Sporun tarihi gelişimi**

İnsan bedeninin çeşitli amaçları gerçekleştirmek için eğitilmesi ile ilgili fikir, insanlığın varlığı kadar eskidir. İnsanoğlu milyonlarca sene önce, doğa koşullarının zorluğu karşısında savunmasız kalmışsa da zaman ilerledikçe barınma, beslenme, savunma ve giyinme eylemlerini gerçekleştirebilmiştir (McWhirter ve Norris, 1976).

Günlük yaşam içerisinde doğal Şartların zorluğuyla çok fazla karşılaşmış olan insanoğlu, yetenek ve gücünü geliştirirken beden eğitimi egzersizlerine yer vermiştir (Tayga, 1990). Bu egzersizler insan yaradılışının güdüleriyle az ya da çok bireyin katılımı için yapıldıklarından „doğal hareketler“ diye nitelendirilir. Toplum ve bireyin uygarlık seviyesine, yörenin koşullarına göre doğal hareketlerin çeşidi değişmekte ve bu hareketler değişik çalışma şekillerinden oluşmaktadır (Alpman, 1972).

İnsanın hareket anlayışı ilk çağlarda yaşamsal kaygılarına bağlı şekilde birbirleriyle, doğayla ve hayvanlarla uğraşması, avlanması gibi aktivitelerin sınırı çerçevesinde kalmıştır. Yer değiştirme Şekli olan yürüme ve koşma ilkel vücut alıştırmalarının başında gelir (Tarcan, 1932).



Zorlu yaşam Şartları ile savaşı ve yaşamının devamlılığı için avlanmak mecburiyetinde olan insanlar devamlı hareket etmek zorunda kalmıştır. Fakat insanoğlu tarihin her döneminde yaşamını kolaylaştırma arayışına girmiş ve bu durum günümüze kadar gelmiştir. Çağımızda geline son durumda ise insanın günlük fiziksel aktivitesi gelişen teknoloji ile birlikte oldukça kısıtlanmış, bunun neticesinde kişilerin ruh ve beden sağlıklarında önemli sorunlar baş göstermiştir. Özellikle endüstrileşen toplumlarda Sanayi İnkılabı (1783) ile beraber bu sorunlar kendini göstermeye başlamıştır (Kılıcıgil, 1998).

Bu ülkelerdeki yöneticiler de önlem olarak spor dalları kurarak vatandaşlarını spora yönlendirmişlerdir. Sanayileşme ülkemizde ise cumhuriyetin ilk zamanlarında ve 1980'li yıllarda hız kazanmıştır. İnsanlar sanayi alanlarına doğru göç etmiş ve bu insanların zamanları genellikle durağan işlerde çalışarak geçmeye başlamıştır. İnsanların fiziksel faaliyetlerini kısıtlayan bir yaşam Şekli kent insanında birçok sağlık sorunlarını da beraberinde getirmiştir. Yöneticilerimiz bizden evvel bu sorunla baş eden toplumların yöneticileri gibi sportif alanlar oluşturarak halkımızı spor yapmaya sevk etmelidir. Gün içinde harcadığımız enerji miktarı modern teknolojiye bağlı olarak her geçen gün biraz daha azalmaktadır. Önceden sıradan işler için kat ettiğimiz enerji, bulunduğumuz çağda sadece bir parmağımızın çalıştırt şuna basması ile gerçekleşmektedir. Bugün günlük işlerin bir tuşla gerçekleşmesi serbest vakit aktivitesi için bolca yeterli zaman sağlamakta ve bu da gün geçtikçe fiziksel aktiviteye olan ihtiyacımızı artırmaktadır (Heyward, 1991).

## **2.2. Masaj Nedir ve Tarihçesi**

Masaj, tarihi kökeni tam olarak bilinmemesine rağmen 5000 yıllık bir geçmişi olduğu tahmin edilmektedir. İlk olarak Asur, Babil, Çin, Hindistan, Yunan, Roma vb. farklı kültürlerde insanların tedavilerinde kullanılmıştır (Şahin 2012). M.Ö 2000 yılında Çin kaynaklarında ilk kez yazılı olarak karşımıza çıkmaktadır. Masaj konusunda sistemli bilgilere yunan kaynaklarında ulaşılmaktadır. (İ.Ö 1000) yıllarında Homer; masaj uygulamasında aromatik yağ kullanımını ve kullanılan yağların nasıl ve nerede kullanacağından bahsetmiştir. (İ.Ö 484-384) yıllarında Herodot masaj manipölasyonlarından öfloraj ve friksiyon uygulamalarından bahsetmektedir.

(İ.Ö 460-380) Hipokrat omuz çıkıklarının tedavisinde masaj uygulamasının önemini vurgulamaktadır (Goldberg, 1995; Calvert, 2002). Tarihte ilk spor hekimi olarak görülen Galen (130-200) sedanter romalı asillerin sağlıklı bir yaşam

sürdürebilmeleri için spor egzersizlerinin yanında düzenli masaj uygulaması yaptırmanın sağlığı geliştireceğini belirtmiştir. Milattan sonra 980-1037 yılları arasında yaşamış ünlü tıp bilimci ve düşünür İbni Sina “Külliyat” adlı kitabında sağlıklı yaşam için masaj ve egzersizin öneminden bahsetmektedir (Kanbir, 1998).

16 yüzyıl orta çağ skolastik düşüncenin yaygın olduğu dönemde Avrupa’da Dr Abroise Pare (1510-1590) ilk kez modern cerrahide her tekniği sınıflandıran çalışmasında masajın önemine de vurgu yapmıştır (Tuna, 2011). 19 yüzyılda masaj ile ilgili birçok bilim insanı karşımıza çıkmakta ve farklı görüşler benimsenmektedir. Bu dönemde en önemli konu olarak masaj uygulaması çıplak deriye mi yoksa elbise üzerinden yapılmalıdır düşüncesidir (Kanbir, 1998).

İsveçli Peter Henry Ling (1778-1839) Alman cerrahi kongresinde masaja dair konuşma yapan ilk doktordur. Masaj manipülasyonlarını sistemli ve belirli bir düzen içerisinde gruplandırıp, birçok hekime öğreterek masajın gelişimini arttırmıştır. 1893 yılında Alberd J.Hoffa “Teknik Der Massage” adlı eserinde günümüzde kullanılan masaj tekniklerini geliştirmiştir (Tuna, 2011). İkinci Dünya savaşından sonra İngiltere’de kliniklerde tamamlayıcı tedavi yöntemi olarak kullanılmaya başlamış ve masaj okulları açılmıştır.

Masaj, yumuşak dokuları mekanik olarak uyarak, sistematik manipülasyonlar ile organizmada fizyolojik ve psikolojik etkiler yaratma eğilimi olarak tanımlanabilir. Klasik masaj manipülasyonları beş bölümden oluşmaktadır: sıvazlama (öfloraj), yoğurma (petrisaj), friksiyon, darbeleme (tapotement) ve titreşim (vibrasyon)’ dan oluşmaktadır. Spor bilimleri fakültesinde ise spor masajı manipülasyonları yedi bölümde ele alınmaktadır. Öfloraj (sıvazlama), friksiyon (dairesele ovmalar), petrisaj (yoğurma), presyon (baskı), perküsyon (darbeli vurmalar), vibrasyon (titreşim) ve tekrar öflorajdır. Dokunmanın verdiği güven ve huzur zamanla sağlıksal alanda kullanımda etkin olmuştur. Sistemli ve ritmik tedavi yöntemleri yani manipülasyonlar oluşmuştur (Kanbir, 2008).

Çünkü dokunarak gördüğümüzün doğru olduğuna varmak, onu hissetmek insan içgüdüsunü ne sahip canlılarız. Dokunma duyumuz belki de en temel algılama biçimimizdir. Rahimdeki bir bebek ilk izlenimlerini dokunarak elde etmektedir. Belki de dokunmanın güven ve rahatlık sağlamanın nedeni budur (Calvert, 2002).

Masaj genel olarak sağlığı destekleyici, hastalıkları iyileştirici ve insan vücudunu fiziksel ve psikolojik yönden olumlu etkileri olan önemli bir yöntem olarak görülmektedir (Kanbir, 2005). Masaj kas dokusuna kaydırıcı özelliğe sahip birtakım

aromatik yağlar kullanılarak el veya mekanik cihazlarla uygulanan kasları dinlendirici, toparlayıcı etkiye sahip bilimsel bir uygulama yöntemidir. Birtakım vakum ve vibrasyon özelliğine sahip olan mekanik aletlerle yapılan masajın kas tonusunun azalmasında, vücutta oluşan laktik asit vb. toksik maddelerin atılımında ödem ve skar dokuların iyileşmesi süreçlerinde etkili olduğu düşünülmeye rağmen dokunma hissinin verdiği güven ve huzuru hiçbir zaman veremez. Dolayısıyla insan eliyle yapılan masaj uygulaması, mekanik aletlerle yapılan uygulamalara göre organizmada daha fazla etkinlik göstermektedir (Şahin, 2012).

İnsan eliyle yapılan masaj uygulaması iyileştirici etkiye sahip samimiyet, sevgi gibi duyguların iletimini sağlayan bağlantıdır (Tuna, 2011). Masaj uygulamasının temelinde yatan dokunma eyleminin insanlar üzerinde pozitif etki bıraktığı, zira vücudumuzun ağrıyan bir bölümüne elimizi götürerek ovmanız masaj uygulamasının içgüdüsel bir kökü olduğunu da işaret ettiği ifade edilmektedir (Hazır, 2001).

### **2.2.1. Spor masajı**

Spor masajı, kişinin müsabakaya hazırlanabilmesine ve performansına katkı sağlamaktır. Spor masajı; sporcunun fiziksel ve fizyolojik gelişmesinde etken olan bir masaj türüdür (Turgut, 1977).

Gelişen dünyada çeşitli spor dallarının ve fiziksel aktivitenin artması, masaja ilgiyi arttırmış ve spor masajı dalının gelişmesine katkı sağlamış olmakla beraber, spor masör ve masözlerin mesleki olarak oluşmasında büyük bir oranda katkı sağlanmıştır. Spor masajı sportif sakatlıklardan dolayı sporcularda bir tedavi yöntemi olarak da ayrıca kullanılmaktadır. Spor masajının müsabakadan ya da antrenmandan önce uygulanması aktif ısınmaya hazırlık olarak bir pasif ısınmadır. Müsabaka aralarında ise oluşabilecek rahatsızlıklar veya lokal olarak bölgesel yapılması gereken manipülasyonların kullanılmasıdır. Özellikle müsabaka sonrası masaj ise oldukça etkilidir. Çünkü müsabaka sonrası masaj vücutta oluşan özellikle atık maddelerin atımına katkı sağlamakla beraber bir sonraki antrenman veya müsabakaya kişinin hızlı ve dinlenmiş bir şekilde hazırlanmasına katkı sağlamaktadır (Kanbir, 2008).

Spor masajının temel amacı; sporcunun antrenman veya müsabaka öncesi ısınmaya pasif olarak destek verme, müsabaka sonrasında bir sonraki aktiviteye daha hızlı ve dinlenmiş bir şekilde hazırlanmasını sağlayarak, oluşabilecek ya da oluşan sakatlıkların tedavisini manipülasyonlarla desteklemek ve performansına katkı sağlamaktır. Spor masajının birçok tanımı yapılmıştır. Bunların bir kısmını ele alacak

olursak, Spor masajı; sporcu kişinin kendisini iyi hissetmesini sağlamak, sağlığını korumak ve performansını arttırmak için klasik masaj manipölasyonlarını uygulama bilimidir. Spor masajı; sporcuların güçlerini arttırmak ve daha çabuk dinlenebilmelerini sağlamak amacıyla yapılan masajdır (Günay ve Yüce, 2008) .

Spor masajı; klasik masaj ve klasik masaj ile ilişkili tekniklerin sporcunun sağlığının ve genel durumunun iyileştirilmesi ve sportif performansın artırılması için kullanılmasıdır Spor masajı; sporcunun motivasyonunu pekiştirmek, ısınmasına destek vermek ve aktivite sonrasında toparlanmasını kolaylaştırmak amacıyla yapılan bir klasik masajdır. Spor masajı; Sinirlerdeki ve kaslardaki acı hissi azalır (Gürkan, 2018).

### 2.2.2. Neden spor masajı?

1. Sportif başarıyı arttırmak ve sporcunun yarışma öncesi daha iyi bir başlangıç yapabilmesi için
2. Antrenman ve yarışma öncesi kısa sürede dinlenmeyi (toparlanmayı) sağlamak için
3. Sporcunun başarıyı etkileyecek psikolojisini olumlu yönde etki altına almak.
4. Sakatlıkları engellemek ve en kısa zamanda spora dönmesini sağlamak.

Spor masörü kimdir.

Gençlik spor genel müdürlüğü (GSGM) spor masörlüğü eğitim yönetmeliği 26 Temmuz 1996 tarih 23767 sayılı Resmi Gazetede yayınlanmıştır.

Buna göre (Madde 4) : “Spor masörü spor masajı konusunda tıbbi ve genel bilgilere sahip olan, spor masajını belirli esaslara göre bir doktor veya fizyoterapistin denetimi altında uygulayan kişidir.”

Spor masörünün görev alanlarını düzenleyen 15. maddeye göre; “masör, spor masajı dışında fizik tedavi ajanlarını kullanamaz, tedavi edici egzersiz programları belirleyemez ve uygulayamaz, manipölasyon yöntemlerini kullanamaz, reçete yazamaz, enjeksiyon yapamaz, sütür ve agraı koyamaz.” Spor masajı 3 ayrılmaktadır

Bunlar;

1. Müsabaka, antrenman (aktivite) öncesi masaj
2. Devre arası ya da ara (aktivite arası) masaj
3. Müsabaka, antrenman (aktivite) sonrası masaj

#### **Müsabaka, antrenman (aktivite) öncesi masaj**

Yarışma, antrenman (aktivite) öncesi masajıdır. Bazen müsabakadan bir gün önce yapılan genel masajla sporcunun psikolojik açıdan rahatlayıp iyi bir uykuyla

dinlenmesi amacıyla yapılan masajda kısmen müsabaka öncesi masaj olarak da değerlendirilmektedir. Fakat esasen aktiviteden hemen önce ısınma ve motivasyon amacıyla kullanılır (Alptekin, 1982).

Aktif ısınma öncesi uygulanan pasif ısınma yöntemlerini içerir. Aktiviteden önceki 4 saat içinde yapılır. En ideali, 30-45 dakika önce yapılanıdır. Masajın süresi 5-20 dakikayı geçmemelidir. Kasları müsabaka öncesi uyarmak elastikiyetin arttırılmasına katkıda sağlamaktadır. Kas pompalama, direk basınç, ayırma, darbeleme ile eklem mobilizasyonu, germe teknikleri kullanılır ki kan dolaşımı hızlansın. Ağrı verici teknikler asla kullanılmaz. Hafif ve etkileyici teknikler tercih edilirken acı ve seri olarak yapılmalıdır. Bu dönemde masaj uygulaması ile birlikte motivasyon çalışmasında yapılmaktadır (Kanbir, 2008).

#### **Devre arası ya da ara (aktivite arası) masaj**

Yarışma veya antrenman arası masajıdır. Kısa sürede bir veya birden çok yarışmaya katılan sporculara toparlanma ve performansı koruma açısından yararlıdır. Çok kısa aralarda genelde yağsız ya da çok az kayıcı madde kullanılarak (spor dalına göre) ile yapılır. Masaj 10- 15 dk. (genelde 10 dk) sürmeli ve ağrı verici olmamalıdır. Teknikler seri olarak uygulanmalıdır. Öncelikli kas grupları hedeflenmeli ve bu bölgelere teknikler kullanılmalıdır. Kesinlikle yorucu olmamalıdır. Losyon kullanılacak ise hava şartlarının sıcak ya da soğuk oluşunu dikkate alarak kullanılacak losyonlara dikkat edilmelidir (Gürkan, 2018).

#### **Müsabaka, antrenman (aktivite) sonrası masaj**

Yarışma ve antrenman (aktivite) sonrası masajıdır. Fiziksel, fizyolojik ve ruhsal toparlanmayı hızlandırır. Amacı; vücut üzerine kalp yönünde uygulanan yeterli dozdaki öfloraj ve petrisajla, lenf ve venöz sistem uyarılarak dolaşım aktive edilir. Damarlardaki akışın canlanmasıyla dokularda sıvı değişimi hızlanır, dokular daha bol besin maddesi ve oksijen alabilir; metabolizma atıkları bulundukları yerden daha çabuk uzaklaşabilir (Hazır, 2001).

Aktiviteden sonraki 4 saat içinde yapılmalıdır. Soğuma periyodu içinde yapılıyorsa 20 dk. Geçmemelidir. Dinlendirme ya da psikolojik açıdan yapılacak ise 1 saati süreyi bulabilir. Adalelerin yumuşaması aktivite öncesi fizyolojik verilere hızla dönmesine katkı sağlamaktadır. Ayrıca sakatlanmaları önlemek oluşabilecek ya da oluşmuş sakatlıkların tedbirini almada önemli bir bölümdür (Caffarelli ve Flin, 1992).

Kas pompalama, sıvazlama, yoğurma, pozisyonel gevşetme, eklem mobilizasyonu ve germe gibi metabolitlerin uzaklaşmasını, kas gevşemesini ve genel

gevşemeyi artıran teknikler kullanılmalı. Hipotermi veya hipertermi şüphesi varsa asla uygulanmamalı. Problemli durumlarda yapılmamalı, ilkyardım ve sağlık birimine başvurulmalı (Hazır, 2001).

### **2.3. Masajın Fizyolojik Etkileri**

Masaj tamamlayıcı tedavi araçlarından olup; fiziksel ve zihinsel süreçlerin bütünü olarak değerlendirilmektedir (Tanushree, 2009). Masaj sistematik ve ritmik hareketler dizininin deri ve deri altı kas dokusuna mekanik uyaran vererek sinir ucu reseptörlerini harekete geçirir ve vücutta biriken toksit maddelerin atılımını hızlandırarak rejenerasyon sürecini hızlandırmaktadır (Clare, 2006). Masaj venöz dönüşümünü hızlandırarak kas içi beslenmesini arttırarak gecikmiş kas yorgunlukları, kas sertleşmelerini azaltıp; kas esneklikliği ve spor sakatlıklarının hızlı iyileşmesini sağlamaktadır (Weerapong, 2005; Brain, 2001).

#### **2.3.1. Metabolizma üzerine etkileri**

Kalp yönüne yapılan masaj manipölasyonları kan dolaşımını arttırarak kas içi oksijenlenmeyi ve beslenmeyi destekler ve kas içinde biriken toksit maddelerin vücuttan atılımını hızlandırmaktadır (Yüksel, 2007).

#### **2.3.2. Dolaşım sistemi üzerine etkileri**

Masaj kasın ihtiyacı olan organelleri ve oksijenlenmeyi %10-15 oranında arttırdığı bilinmektedir (Tanushree, 2009). Masaj uygulaması sırasında kalp yönüne yapılan 21 sistematik hareketler venöz dönüşümü 4-20 kat arttırarak toparlanmayı arttırdığı düşünülmektedir (Kunak, 2013). Klasik masaj uygulamaları lenf drenaj sistemini hızlandırmada dolaşımı arttırmada kas içi oksijenlenmeyi arttırmada toksit atımı ile beraber vücutta toparlanma sürecini hızlandırmaktadır (Şenşafak, 2005).

#### **2.3.3. Kas iskelet sistemi üzerine etkileri**

Masaj kas sertleşmesi, postüral bozukluklara bağlı kas spazmları, stres, gerginliklerin giderilmesinde en etkili yöntemlerden birisidir (Mario, 2008). Masaj kas içi oksijenlenmeyi arttırarak kas sakatlıklarının iyileşme sürecini arttırdığı, aktivite sonrası yenilenmeyi hızlandırdığı, strese bağlı kas gerginliklerinin giderilmesinde etkin rol oynamaktadır (Tuna, 2011; Şenşafak G. 2005).

#### **2.3.4. Sinir sistemi üzerine etkileri**

Masaj manipölasyonları kas üzerine mekanik uyaran vererek dokuların sinirsel iletim hızını artırdığı, ağrıyı azaltıcı etkisi sayesinde fiziksel ve mental iyileşmeyi sağlamaktadır (Şahin, 2012). Geniş yüzeyde uygulanan sıvazlama uygulaması dinlendirici etki bırakırken, sinir sistemini tekin etme kaslarda gevşeme etkisi göstermesine karşın; dar alanda uygulanan derin friksiyon uygulaması refleks yolla kas tonusunda olumlu etki bırakmaktadır.

#### **2.3.5. Sindirim ve boşaltım sistemi üzerine etkileri**

Masaj tekniklerinin doğru yönde ve Şiddetle uygulanması iç organlar bağırsaklar üzerinde etki yaratarak sindirime ve boşaltıma bağlı problemlerin giderilmesini sağlamaktadır (Yüksel, 2007). Özellikle mide, karın ağrılarında, safra kesesi, gaz sancılarında karın bölgesine uygulanan masaj manipölasyonları sindirim sistemine bağlı oluşan olumsuz durumlara pozitif etki ettiği belirtilmektedir.

### **2.4. Masajın Mekanik Etkileri**

#### **2.4.1. Deri üzerine etkileri**

Masaj deri ve deri altı yağ ve kas dokusunda kan akışını hızlandırıp besin maddelerini ve oksijenlenmeyi arttırarak hücre içi rejnerasyonu ve lenf drenajı sistemini aktive ederek toksit madde atılımını deri gözeneklerinin açılmasını sağlamaktadır (Yüksel, 2007).

#### **2.4.2. İç Organlar üzerine etkileri**

Masaj parasempatik sinir sistemini aktifleştirerek sindirimin kolaylaşmasına, akciğerlerde oluşan mukusun vücuttan atılımının hızlandırılmasına, bağırsak fonksiyonlarını hızlandırarak mide rahatsızlıklarının giderilmesini sağlamaktadır (Yüksel, 2007).

#### **2.4.3. Masajın psikolojik etkileri**

Masaj uygulamalarında fizyolojik faydalarının yanında psikolojik etkileri yadsınamayacak düzeydedir. Bireylerin iş performanslarını artırarak çalışma verimine pozitif katkılar sunmaktadır. Çeşitli nedenlerle baskı altında kalan bireylerde oluşan kas sertlikleri giderilmesiyle beraber psikolojik açıdan rahatlama ve motivasyonlarının arttırılmasına neden olmaktadır (Gürel, 2014). Sporcuların fiziksel performanslarını

sergilemeden önce dış uyaranların etkisi ile stres ve kaygı düzeylerinde artış görülmektedir. Masaj uygulamaları bu süreçte stres ve kaygı düzeylerini azaltarak performanslarının artışına neden olmaktadır (Güney, 2001) Ayrıca saldırganlık seviyeleri normal bireylere oranla yüksek düzeyde olan kişilere 20 dakika boyunca yapılan masaj uygulamaları saldırganlık seviyelerinin azalmasına etki etmektedir (Diego, 2002). Depresyon, kaygı post travmatik stres, dikkat eksikliği vb. problemlerin giderilmesinde masaj uygulamalarının pozitif sonuçlar verdiği görülmektedir (Shulman, 1996).

## **2.5. Mesleki Tükenmişlik**

Çalışmanın bu bölümünde tükenmişlik kavramından yola çıkarak mesleki tükenmişlik kavramına, tükenmişlik modellerine, tükenmişliğin alt boyutlarına ve belirtilerine, tükenmişliğe etki eden faktörlere, tükenmişlikle başa çıkma yollarına değinilecek ve son olarak spor masörlerine mesleki tükenmişliğe yönelik gerçekleştirilen çalışmalar incelenecektir.

### **2.5.1. Tükenmişlik ve mesleki tükenmişlik kavramı**

Tükenmişlik kavramı, Freudenberger tarafından iş ilişkili stres olarak tanımlanmıştır. Tükenmişliği, bireyin başarısızlık duygusunu yaşaması durumunda var olan gücünün ve enerjisinin azalması ile mesleki taleplerinin karşılanmaması durumunda içsel tükenmişlik yaşama durumu olarak ifade etmiştir (Gallagher, 2013). Maslach Tükenmişlik Envanterini (MTE) geliştiren Maslach ise tükenmişliği, “işyerinde stresörlerin uzun etkileri ile ortaya çıkan bir psikolojik sendrom” olarak tanımlamıştır (Gallagher, 2013). Tükenmişlik yaşayan bireyler işine ve diğer kişilere karşı olumsuz duygular besleyebilmektedir. Düşük motivasyon, yetersiz enerji ve kişilerle iletişim kurmaktan kaçınma gibi durumlar görülebilmektedir. Beklenti içerisinde olan birey, beklentisi karşılanmadığında bir sinirlilik haline bürünmektedir. Kişinin beklentisi ile gerçekleşecek durum arasında çalışanın lehine bir durum ortaya çıkar ise sinirlilik durumunda azalma görülmektedir ancak beklentisi karşılanamayan bireyde daha fazla sinirlilik dolayısıyla daha fazla tükenmişlik hali kendini göstermektedir (Gallagher, 2013).

Gündelik yaşam içerisinde iş dünyası insan hayatının vazgeçilmez bir parçasıdır. Bunun doğal bir sonucu olarak bireylerde tükenmişliği ortaya çıkarması mümkündür.



Maslach ve Jackson (1986) tükenmişliği, stresli çalışma koşulları karşısında kronik bir tepki ve diğer bireylerle yakın ve sürekli çalışan bireylerin maruz kaldığı üç boyutlu bir sendrom olarak tanımlamışlardır. Bireyin sahip olduğu işin niteliği maruz kaldığı stres boyutuna etki etmesi sebebiyle önemli bir faktördür. Bireyin içerisinde bulunduğu iş yaşamı yapısı itibarıyla diğer iş çevrelerinden daha az veya daha çok stres unsuru barındırabilmektedir (Cemaloğlu ve Erdemoğlu Şahin, 2007).

Maslach ve Leiter (2005) tükenmişliğin bireyin iş yaşamı ile alakalı yaşadığı uyumsuzluğa ilişkin kronik bir durum olduğunu ve basit bir ifadeyle üzölmek ya da kötü bir gün geçirmekten daha fazlası olduğunu vurgulayarak bireyin yaşamında önemli bir kriz olabileceğini öne sürmüşlerdir. Tükenmişlik, bireyin mevcut durumu ile gerçekte var olmak istediğı durum arasındaki uyuşmazlığın sonucu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu süreç içerisinde bireyin sahip olduğu değerlerde ve arzulara aşınım meydana gelebilmektedir. Bu aşınım, bireyin iç dünyasında gerçekleşmektedir. Bu durum, ağır seyreden ve devamında bireylerde iyileşmesi oldukça zor olan psikolojik etkilere sebep olan bir hastalıktır (Maslach ve Leiter, 1997).

Tükenmişliğin de tıpkı diğer psikolojik hastalıklar gibi belirtileri vardır. Bireyi rahatsız eden boyutta bir bitkinlik, hayal kırıklığı, öfke ve başarısızlık duygusu gibi faktörler bu belirtilerin temel özelliklerini oluşturur. Bu durum bireyin içerisinde bulunduğu kişisel yaşamı ve beraberinde çevresindeki sosyal çevreyi bozmaktadır (Adiloğulları ve ark., 2014).

### **2.5.2. Tükenmişlik nedenleri**

Bireyin, kendisinden kaynaklanan ve görev yaptığı iş yerinden kaynaklanan birçok faktörün birleşimiyle tükenmişlik sendromu içerisine girebildiğı bilinmektedir (Akçamete ve ark., 2001). Bireyin içinde bulunduğu çevre koşulları, yaşı, cinsiyeti, mesleğindeki gelir düzeyini yeterli bulma durumu, kişisel gelişimini sağlayacak uygun ortamın olup olmaması, medeni durumu, eğitim seviyesi, tükenmişliği etkileyen bireye ait faktörleri oluşturmaktadır (Yıldız, 2012). Öğrencilerin derse olan ilgisizliği, okul idaresinin öğretmeni desteklememesi, çalışılan kurumdaki rol karmaşıklığı, karar verici olarak dışlanma, eğitim kurumunun bulunduğu çevrenin ekonomik düzeyi, iş stresine aşırı maruz kalma gibi etkenler ise tükenmişliği etkileyen görev yaptığı iş yerinden kaynaklanan faktörleri oluşturmaktadır (Cevizci, 2020).

### **2.5.3. Tükenmişlik modelleri**

Tükenmişlik kavramının 1970'lerin başında ilk kez gerçekleştirilen kullanımının Freudenberg tarafından yapıldığı bilinmektedir (Geçit, 2012). Bu bölümde alan yazında çeşitli araştırmacılar tarafından ortaya atılmış birtakım tükenmişlik modelleri incelenecektir. Bu modeller sırasıyla;

Meier Tükenmişlik Modeli (1983),

Cherniss Tükenmişlik Modeli (1980),

Edelwich ve Brodsky Tükenmişlik Modeli (1980),

Pines Tükenmişlik Modeli (1988),

Pearlman ve Hartman Tükenmişlik Modeli (1982) ve Maslach Tükenmişlik Modeli (1981)'dir.

#### **2.5.3.1. Meier tükenmişlik modeli**

Bu model Bandura'nın öz yeterlilik modelini temel almaktadır ve Meier tarafından 1983 yılında ortaya atılmıştır. Modelin dört boyutu bulunmaktadır. Bu boyutlar sırasıyla (1) pekiştirme beklentileri, (2) sonuç beklentileri, (3) yeterli olma beklentileri ve (4) bağlamsal işleme sürecinden oluşmaktadır (Güven ve Sezici, 2016).

Bu boyutlar sırasıyla aşağıda açıklanmıştır (Köse, 2018).

**Pekiştirme Beklentileri:** Bireyin bir işten beklenti ve hedeflerini karşılayıp karşılayamayacağını ifade etmektedir. Beklentileri karşılanmayan bireyin iş doyumu azalacağından nihai olarak tükenmişlikle karşı karşıya kalacaktır.

**Sonuç Beklentileri:** Bireyin hedefine ulaşmak maksadıyla gerçekleştirdiği eylemlerini ifade etmektedir.

**Yeterli Olma Beklentileri:** Bireyin hedeflerine ulaşabilmesi için gerçekleştirmesi gereken davranışları sergileyebilme potansiyelini ifade etmektedir. **Bağlamsal İşleme Süreci:** Çıktıdan ziyade sürecin yorumlandığı boyuttur. Bireyin beklentilerinin nasıl oluştuğu, devam ettiği ve değiştiği sürecini temele almaktadır. Bir nevi bireyin davranışlarına anlamlılık kazandırdığını söylemek mümkündür (Şanlı, 2006).

#### **2.5.3.2. Cherniss tükenmişlik modeli**

Cherniss tarafından 1980 yılında ortaya atılan modele göre, bireyin iş yaşamından beklentileri ile gerçek iş yaşamında karşılaştığı ortam arasındaki farkın giderek büyümesi ile tükenmişlik meydana gelmektedir (Başol ve Altay, 2009).

Tükenmişlik, bireyin iş yaşamında strese maruz kalması sonucunda tepki göstermesi, devam eden süreç içerisinde stresle başa çıkma çabaları ve nihayetinde iş yaşamı ile olan psikolojik bağını koparması şeklinde seyretmektedir (Güven ve Sezici, 2016). Bireyin yaptığı işin niteliği ve iş yaşamında karşı karşıya kaldığı kitle tükenmişlikte önemli rol oynamaktadır. Tükenmişliğin diğer alanlara kıyasla hizmet sektöründe daha yoğun olarak görülmesinin sebepleri de bu iş yüküne bağlanmaktadır (Köse, 2018).

### **2.5.3.3. Edelwich ve brodsky tükenmişlik modeli**

Edelwich ve Brodsky'nin 1980 yılında geliştirdikleri bu modele göre tükenmişlik; örgütsel değişkenler, yoğun iş temposu, adil olmayan ücret, bürokratik baskı, hizmet verilen kitlenin yoğunluğu ile bireyin gerçekleştirebileceklerinin sınırlı olması nedeniyle ortaya çıkan enerji kaybı ve beklentilerin kaybolması ile başlayan ve devamında bireyde duygusal tükenmişlik yaratan süreçtir (Güven ve Sezici, 2016).

Bu modele tükenmişlik ardışık bir şekilde gerçekleşen “idealistik coşku, durgunluk, engelleme ve duyarsızlaşma” basamaklarından meydana gelmektedir:

**İdealistik Coşku Dönemi:** Bu dönemde bireyin işe yeni başlaması sebebiyle enerjisinin ve isteğinin en üst seviye olduğu görülmektedir. Bireyin çalışma motivasyonu çok yüksektir ve bu sebeple tam anlamıyla kendini işine adanmıştır. Tam olarak bu noktada gayretlerinin ödüllendirilmediğini ve takdir edilmediğini görmesi ve önyargılar ile karşılaşması ile birlikte bireyde durgunluk gerçekleşmektedir. Bu süreç genellikle bireyin işe başladığı ilk yıl içerisinde meydana gelmektedir (Kekeç ve Tan, 2021).

**Durgunluk Dönemi:** Bu dönemde birey önceki motivasyon ve isteğini kaybetmiştir ve buna bağlı olarak işinde gösterdiği gayret azalmıştır. İşine yönelik hayal kırıklıkları oluşmaya başlamış ve bu süreç bireyin işinden soğumasına kadar gitmektedir. Bireyin iş yaşamından uzaklaşması onu iş dışı uğraşlara yöneltecek ve iş performansını da olumsuz etkileyecektir (Temelli ve Şendurur, 2018).

**Engelleme Dönemi:** Bu dönemde bireyin engellenmesine sebep olan iki durum vardır. İlki bireyin, hizmet vermesi gereken kitlenin ihtiyaçlarını yerine getirememesi nedeniyle engellenmesidir. İkincisi ise bireyin hizmet vermesi gereken kitlenin ihtiyaçlarını yerine getirmek amacıyla çoğunlukla kendi gereksinimlerini ihmal etmesinden kaynaklı engellenmesidir (Kervancı ve Doğan, 2013).

**Duyarsızlaşma Dönemi:** Bu dönemde birey işiyle alakalı beklentilerini tamamen yitirmiş ve her şeyden vazgeçmiştir. İş yaşamında mekanikleşme başlamıştır. Birey tamamen duygusuz bir şekilde işini gerçekleştirmekte ve işle ilgili olumsuz düşünceleri üst düzeydedir. Bu süre içerisinde işten kaytarma ve sık sık izin alma ortaya çıkmaktadır (Girgin ve Baysal, 2005).

#### **2.5.3.4. Pines tükenmişlik modeli**

Pines ve Aronson tarafından 1988 yılında geliştirilmiş olan modele göre tükenmişlik, bireyin duygusal tükenmişliğe maruz kalmasına sebep olan iş yaşamının; bireyde meydana getirdiği fiziksel, duygusal ve zihinsel bitkinliktir. Bu modelde yer alan üç boyuttan ilki olan fiziksel bitkinlik boyutu enerjinin düşmesi, halsizlik ve devamlı yorgun hissetme; duygusal bitkinlik boyutu hayal kırıklığı, umutsuz ve çaresiz hissetme; zihinsel bitkinlik boyutu ise bireyin kendisine karşı acımasız olması, değersiz ve suçlu hissetme durumlarını kapsamaktadır (Pines, 2000).

Bu modelde tükenmişliğin ana kaynağı olarak bireyi duygusal olarak baskılayan fiziksel iş yaşamı yer almaktadır. Birey iş yaşamına yüksek motivasyon ile başlamakta ve içerisinde bulunduğu fiziksel iş koşullarında stres ve gerekli desteği görememesi sonucunda bireyin motivasyon düzeyinde ciddi düşüşler gerçekleşmektedir. Öyle ki bu tükenmişlik, bireyi işinden tamamen vazgeçmeye itecek kadar ciddi bir boyut alabilmektedir (Dalkılıç, 2014).

#### **2.5.3.5. Pearlman ve Hartman tükenmişlik modeli**

Pearlman ve Hartman tarafından 1982 yılında geliştirilen model, kendilerinden önce gerçekleştirilmiş olan çalışmaların bir sentezi niteliğindedir. Bu modele göre tükenmişlik, kronik duygusal strese gösterilmiş olan bir tepkidir. Fiziksel veya duygusal tükenme, hizmet verilen kitleye karşı duyarsızlaşma ve düşük iş üretimi olarak üç boyutta ele alınmaktadır (Yıldız, 2012).

Birey işinden ve işinin gerektirdiği niteliklerden kopmuştur. Hizmet verdiği kitle ile arasındaki ilişki tamamen yapaylaşmış ve mesleki doyumsuzluk ortaya çıkmıştır. Bu tükenmişlik daha çok doğrudan hizmet sektöründe çalışmakta olan ve hizmet ettiği kitle ile yakın temas içerisinde bulunmak zorunda olan meslek dallarında daha yaygın olarak görülmektedir (Kaçmaz, 2005).

Bireyin yaşadığı tükenmişlik hizmet kalitesine büyük oranda zarar vermektedir. Bu dönemde birey yalnızca iş yaşamına değil direkt kendisine de ciddi anlamda duygusal olarak zarar vermektedir (Gür, 2019).

#### **2.5.3.6. Maslach tükenmişlik modeli**

Maslach ve Jackson tükenmişliği “duygusal tükenme”, “kişisel başarı” ve “duyarsızlaşma” olarak üç boyut altında ele almaktadır. Bu modele göre tükenmişlik üç boyutta meydana gelen bir sendromdur ve boyutlar birbiriyle ilişkilidir (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001). Maslach Tükenmişlik Modeli’nin alt boyutları aşağıda yer alan “tükenmişlik alt boyutları” isimli başlıkta detaylıca açıklandığından burada açıklanmamıştır.

#### **2.6. Tükenmişlik Alt Boyutları**

Tükenmişlik; bireyin iş yaşamında diğer bireylerle sıkı bir iletişim ve etkileşim içerisinde bulunması gereken durumlarda sıklıkla karşılaşılabilen üç boyutlu bir sendrom olarak ele alınmaktadır. Bahsi geçen bu boyutlar; duygusal tükenme, kişisel başarı ve duyarsızlaşma olarak isimlendirilmiştir (Koçak, 2009).

##### **2.6.1. Duygusal tükenme**

Duygusal tükenme, tükenmişliğin ilk alt boyutu olarak ele alınmaktadır. Birey duygusal olarak tükenme hissini yaşadığında hiçbir şey yapmak istemeyecek ve hem Mesleki Tükenmişlik Duygusal Tükenme Duyarsızlaşma Kişisel Başarı fiziksel hem de duygusal olarak tükenmiş hissedecektir. Bunun sonucunda birey mevcut işleri ya da farklı bir iş ile yüzleşmekten çekinir ve yeni bir işe başlamak istemez (Maslach ve Leiter, 1997).

Duygusal tükenme, tükenmişlik sürecinin başlangıcı olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle en kritik unsur olmakta ve bireyin iş yaşamındaki stres seviyesi ile ilgili gelişmektedir. İş yaşamında zorlanan, yorulan ve yoğun bir çalışma temposu içerisinde bulunan birey tüm bunlara bir tepki olarak duygusal tükenme ile karşı karşıya kalmaktadır (Başol ve Altay, 2009). Bireylerin duygusal tükenme ile karşılaşmasının ana sebepleri yoğun iş temposu ve iş yaşamında yüz yüze kalınan çatışma ortamıdır (Maslach ve Goldberg, 1998).

### **2.6.2. Duyarsızlaşma**

Bireyin örgüt içerisindeki diğer bireylerin sorunlarını çözme noktasında kendisini yetersiz görmesi sebebiyle duyarsızlaşma ortaya çıkmaktadır ve duyarsızlaşma tükenmişlik sendromunun ikinci boyutu olarak karşımıza çıkmaktadır (Cordes ve ark., 1997).

Duyarsızlaşma yaşayan birey iş ortamındaki insanlarla arasına mesafe koymakta ve bu insanlarla olan ilişkilerini işini devam ettirebilecek seviyede minimuma indirmektedir (Aslan ve ark., 2021).

Birey işi sebebiyle iletişim içerisinde bulunduğu diğer insanlara karşı ilgisiz, negatif, mesafeli ve katı bir tutum içerisine girmektedir. Devamında birey, hizmet vermekle sorumlu olduğu topluluğu yalnızca bir nesne olarak görmeye başlamaktadır. Birey yaşadığı bu psikolojik gerginlik haliyle başa çıkma yöntemi olarak tüm bunlardan kaçma isteği içerisinde bulunmaktadır (Demir, 2010).

Bu dönemde birey iş ortamında bulunan diğer kişilerin yardım taleplerine veya hizmet vermekle sorumlu olduğu topluluğa ve çalışmakta olduğu kuruma karşı güvensiz bir tutum sergilemektedir. Profesyonel iş yaşamını ve özel yaşamını keskin bir çizgi ile ayıran birey, işinden giderek uzaklaşma eğilimi göstermektedir (Güven ve Sezici, 2016).

Ayrıca, mesleki argo kullanma, insanları sınıflara ayırma, diğer insanlardan daima kötülük geleceği inancı, alaycı ve küçültücü tutum ve sözler şeklinde de kendini gösterebilmektedir. Bunların sonucunda birey sağlamla sorumlu olduğu hizmeti gerçekleştirmede başarısız olacaktır (Koçak, 2009).

### **2.6.3. Kişisel başarı**

Kişisel başarı, kişisel başarısızlık veya kişisel başarı hissinde azalma gibi farklı şekillerde nitelendirilen mesleki tükenmişliğin üçüncü boyutudur. Maslach'a göre bu boyut bireyin öz değerlendirmeyi gerçekleştirdiği boyut olup kişisel başarının azalması şeklinde kendini gösterir (Maslach ve ark., 2001).

Bireyin kişisel başarısındaki azalmanın sonucu olarak; içine kapanma, kendine karşı düşük öz saygı, motivasyon kaybı, çalışma arkadaşları ile iletişimsizlik ve anlaşmazlık, baskılar karşısında depresyon eğilimi ve benlik saygısının kaybı kendisini göstermektedir (Güven ve Sezici, 2016).

Kişisel başarının fiili olarak düşmesinden bağımsız olarak bireyin kendi algısının bir sonucu olarak kişisel başarısızlık hissinde kapılması da kendisini yaptığı işte yetersiz

görmesine ve devamında gerçekten kişisel olarak başarısız bir çalışanla aynı duygulara kapılmasına sebebiyet verebilmektedir (Sweeney ve Summers, 2002).

Kişisel başarı bireyin kendisini işinde yeterli görmesi ve sonucunda başarı duygusu şeklinde ortaya çıkar. Kişisel başarısızlık ise, bireyin kendisini işinde yetersiz görmesi ve sonucunda başarısızlık duygusu şeklinde ortaya çıkmaktadır. Birey bu süreçte kendisine başarısız damgası yapıştırmakta, suçluluk duygusuna kapılmakta ve kimsenin kendisini sevmeyeceği düşüncesi içerisinde girmektedir. Bireyin çevresi hakkında gerçekleştirdiği negatif tutum nihayetinde kendisine karşı da aynı tutumu sergilemesine yol açmaktadır (Shih ve ark., 2013; Başol ve Koçak, 2009).

Bu noktada yeterli hizmet sağlayamadığına inanan ve kişisel başarısızlık duygusuna kapılan birey çabalamayı bırakmaktadır. Birey, suçluluk duygusu ve iş ortamında sevilmediğini düşünmesinin de sonucu olarak kendine karşı öz saygısını yitirir; depresyon ve stres ile karşı karşıya kalır. Maslach'a göre, duygusal tükenme duyarsızlaşmanın, duyarsızlaşma ise kişisel başarının nedeni olarak nitelendirilmektedir (Maslach ve Jackson, 1981; Yıldız 2012; Arı ve Bal, 2008).

## **2.7. Tükenmişliğin belirtileri**

Bireyin iş performansında düşüşe ve sağlığında olumsuz etkilere sebep olan tükenmişlik durumu farklı belirtilerle ortaya çıkmaktadır. Tükenmişlik yavaş ve sinsi ilerleyen bir süreçtir. Birey aniden ortaya çıktığını düşünse de tükenmişlik sürekli gelişim gösteren bir süreç şeklinde zaman içerisinde meydana gelmektedir (Gold ve Bachelor, 1988; Arvidsson ve ark., 2016).

Tükenmişliğe ulaşmadan kısa bir süre önce bireyde tetikleyici çevresel koşullar meydana gelmektedir; bir aile üyesinin hastalanması, iş ortamında yoğun baskıya maruz kalmak, evlilikte çatışma veya boşanma, gibi etkenler bireyin patlamasına yol açmaktadır. Tükenmişliğin en temel belirtileri ise; ani öfke patlamaları, iletişim kopukluğu, işinden soğuma, çaresizlik, engellenme hissi, yalnızlık, sürekli gerginlik hali ve umutsuzluk duygularıdır (Maslach, 2003; Maslach ve Leiter, 2008).

### **2.7.1. Davranışsal belirtiler**

Tükenmişliğin davranışsal belirtileri, diğer belirtiler arasında dışarıdan bakıldığında en kolay fark edilen olarak karşımıza çıkmaktadır. Tükenmişliğin davranışsal belirtileri kendisini; işe geç kalma, ani öfke patlamaları, alınganlık, fazla hassasiyet, işleri ağırdan alma, konsantrasyon bozukluğu, unutkanlık, ağlama nöbetleri,

erteleme, hizmet sunulan kişileri küçümseme, değişime direnç, yetersiz ve başarısız hissetme, işinden uzaklaşma, örgütsel bağlılığın azalması ve nihayetinde işten ayrılma şeklinde sıralanabilir (Çam, 1995; Erçen, 2007; Deckard ve ark, 1994).

### **2.7.2. Fiziksel belirtiler**

Tükenmişlik yaşayan bireyler genellikle işlerinde kusursuz olmaya çalışan, idealist, üstleri tarafından takdir edilmekten hoşlanan, gerçekleştirmek istediği mesleki hedefleri olan ve mutluluğu işinde bulmaya odaklanan kişilerden oluşmaktadır (Ünal ve Önal, 2016). Tükenmişliğin fiziksel belirtileri; kilo kaybı veya artışı, baş ağrısı, yorgunluk, ellerde terleme, enerji kaybı, solunum güçlüğü, kalp rahatsızlıkları, bel ağrıları, yüksek kolesterol ve tansiyon, sık sık soğuk algınlığı veya gribal enfeksiyon yaşamak, genel ağrı ve sızılar şeklinde ifade edilmektedir (Potter, 1996; Karsavuran, 2014).

### **2.7.3. Psikolojik belirtiler**

Tükenmişliğin psikolojik belirtileri diğer belirtilere nazaran fark edilmesi daha zor olanıdır. Tükenmişliğin psikolojik belirtileri; huzursuzluk, özgüven kaybı, işe gitmek istememe, depresyon, sinirlilik, ani öfke, umutsuzluk, yalnız kalmışlık, kâbus görme, kayıtsızlık, enerji ve neşe kaybı, anksiyete, zararlı madde kullanımına olan eğilimin artması, şiddet, bilişsel becerilerde güçlük yaşanması, aşırı hassasiyet, benlik duygusunu kaybetme, kararsızlık, üzüntü ve paranoya şeklinde kendini göstermektedir (Maslach ve Leiter; 2008; Çam, 1992).

## **2.8. Tükenmişliğe etki eden faktörler**

Bireyin beklentileri ile gerçekte yaşadıkları arasındaki fark ne kadar fazla olursa tükenmişliğin ortaya çıkma ihtimali de bir o kadar artacaktır (Tümkiye, 1996). Bireyin istek ve beklentilerinin yükselmesi onu zamanla mükemmeliyetçiliğe sürükleyecek ve bu da zaman içerisinde tükenmişliğe neden olacaktır (Erçen, 2007; Pines ve Nunes, 2003).

Maslach ve ark., (1996), tükenmişliği bir takım temel faktörlere bağlamışlardır: rol çatışması, rol belirsizliği, karar verme sürecine dahil olma, özerklik ve sosyal destek. Bireyin ulaşamayacağı hedefler verilmesi, yoğun iş temposu, iş arkadaşlarının negatif enerjisi, bireyin kişilik özellikleri ile mesleğinin çatışması, idari ve sosyal desteğin



yeterli olmaması gibi faktörler de tükenmişliğin nedenleri arasında sayılabilmektedir (Kyriacou, 1989; Ay ve Avşaroğlu, 2010).

## 2. MATERYAL VE YÖNTEM

### 2.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada amatör ve profesyonel spor kulüplerinde çalışan spor masör ve masözlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi amaçlamaktadır. Çalışmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır.

### 2.2. Çalışmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini 2023-2024 yılında aktif olarak görev yapan 400 spor masör ve masözleri oluşturmaktadır. Araştırma örneklemini ise çalışmaya Google Forms çevrimiçi anket formu yoluyla gönüllü olarak katılım sağlayan 198 spor masör ve masözü oluşturmaktadır.

### 2.3. Veri Toplama Araçları

Çalışma verilerinin elde edilebilmesi için oluşturulan anket formu iki bölümden oluşmaktadır. Bunlardan birinci bölümde “Kişisel Bilgi Formu” ikinci bölümde ise “Maslach Tükenmişlik Envanteri” kullanılmıştır. Spor masör ve masözlere yapılan anket çalışması Google forms yoluyla oluşturulup masör ve masözlere gönderilmiştir.

#### Maslach Tükenmişlik Envanteri

Maslach ve Jackson (1981) tarafından geliştirilen “Maslach Tükenmişlik Envanteri’nin” Türkçe’ye uyarlamasını İnce ve Şahin (2015) yapmıştır. “Maslach Tükenmişlik Envanteri” Duygusal Tükenme 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20., Duyarsızlaşma 5, 10, 11, 15, 22. ve Kişisel Başarı 4, 7, 9, 12 ,17, 18, 19, 21., olmak üzere üç alt boyuttan ve 22 maddeden oluşmaktadır. “Maslach Tükenmişlik Envanteri” 7’li likert tipindedir. En düşük puan 0, en yüksek puan ise 6 olarak belirlenmiştir. “0. Hiçbir zaman, 1. Yılda birkaç kez, 2. Ayda bir kez, 3. Ayda birkaç kez, 4. Haftada bir kez, 5. Haftada birkaç kez, 6. Her gün” olarak kullanılmıştır. “Maslach Tükenmişlik Envanteri” alt boyutlarından alınabilecek puanlar duygusal tükenme alt boyutunda 0 - 16 düşük düzey, 17 - 26 orta düzey ve 27 ve üzeri üst düzeydir. Duyarsızlaşma alt boyutunda 0 - 8 düşük düzey, 9 - 13 orta düzey ve 14 ve üzeri üst düzey, Kişisel başarı alt boyutunda ise 37 ve üzeri düşük düzey, 31 - 36 orta düzey ve 0 - 30 üst düzey şeklindedir.

Envanterin puanlama anahtarında duygusal tükenme boyutundan alınabilecek en yüksek puan 54, kişisel başarı boyutundan 48, duyarsızlaşma boyutundan ise 30 puandır. Kişisel başarı boyutunda alınan yüksek puanların karşılığı düşük düzeyde

yaşanan tükenmişliktir. Bir başka ifade ile bu boyutta düşük puan alan çalışanlar yüksek düzeyde tükenmişlik yaşamaktadır. Kişisel başarı boyutunun puanlanması ve yorumlanması arasındaki ters yönlü ilişkiden dolayı bu boyut kişisel başarısızlık hissi veya azalan kişisel başarı olarak da nitelendirilmektedir.

Envanterde yer alan duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı boyutları ayrı ayrı puanlanmaktadır. Elde edilen yüksek duygusal tükenme ve duyarsızlaşma puanları bireyin yüksek düzeyde tükenmişlik yaşadığını göstermektedir. Kişisel başarı boyutunda alınan puanların düşük olması ise kişinin işinde karşılaştığı aşırı talepler nedeniyle kendisini yetersiz hissettiğini ve yüksek düzeyde tükenmişlik yaşadığını göstermektedir.

Gerçekleştirilen araştırmada Maslach Tükenmişlik Envanteri güvenilirlik toplam puanının 0,82 olduğu, Duygusal Tükenme alt boyutunun güvenilirlik puanının 0,92 olduğu, Duyarsızlaşma alt boyutunun güvenilirlik puanının 0,84 olduğu ve Kişisel Başarı alt boyutu güvenilirlik puanının 0,87 olduğu saptanarak ölçeğin yüksek güvenilirlikte olduğu belirlenmiştir.

#### **2.4. Verilerin Analizi**

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 22.0 paket programına aktarılarak analiz edilmiştir. Kişisel bilgilere ait frekans ve yüzde analizi yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik analizi yapılmıştır. Verilerin analizinde çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılarak verilerin normal dağılım sergilediği veya sergilemediği test edilmiştir. Araştırmada bulunan tüm ölçek ve alt boyutların çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerinin +1,5 ve -1,5 aralığında olduğu verilerin normal dağılım sergilediği görülmektedir. Çalışma kapsamı alanındaki değişkenlerin çarpıklık ve basıklık katsayıları +1,5 ve -1,5 aralığında görüldüğünden dolayı değişkenlerin normal dağılım varsayımını karşılamaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Araştırma verilerinin normal dağılım sergilediği belirlenmiştir. Yapılan bu araştırmada frekans ve yüzde analizi, bağımsız değişken t testi, ANOVA analizi ve Post Hoc testlerinden Games-Howell testi kullanılmıştır. İstatistiki anlam düzeyi  $p>0.05$  olarak belirlenmiştir.

### 3. BULGULAR

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgular Çizelgeler halinde sunularak tartışılmıştır.

**Çizelge 4.1.** Katılımcılara ait kişisel bilgiler

| Değişkenler              | Kategori                  | N   | %     |
|--------------------------|---------------------------|-----|-------|
| Cinsiyet                 | Kadın                     | 26  | 13,1  |
|                          | Erkek                     | 172 | 86,9  |
| Yaş                      | 18 - 24 yaş               | 20  | 10,1  |
|                          | 25 - 31 yaş               | 46  | 23,2  |
|                          | 32 - 38 yaş               | 30  | 15,2  |
|                          | 39 yaş ve üzeri           | 102 | 51,5  |
|                          |                           |     |       |
| Medeni Durumu            | Bekâr                     | 82  | 41,4  |
|                          | Evli                      | 116 | 58,6  |
| Eğitim Durumu            | Ortaöğretim               | 92  | 46,5  |
|                          | Üniversite                | 106 | 53,5  |
| Belgeyi Aldığınız Yer    | Milli Eğitim Bakanlığı    | 56  | 28,3  |
|                          | Gençlik ve Spor Bakanlığı | 106 | 53,5  |
|                          | Diğer                     | 36  | 18,2  |
| Çalışma Deneyimi         | 1 - 5 yıl                 | 26  | 13,1  |
|                          | 6 - 10 yıl                | 40  | 20,2  |
|                          | 11 - 15 yıl               | 36  | 18,2  |
|                          | 16 yıl ve üzeri           | 96  | 48,5  |
|                          |                           |     |       |
| Çalıştığınız Lig Statüsü | Amatör lig                | 62  | 31,3  |
|                          | Profesyonel lig           | 136 | 68,7  |
| Gelir Düzeyi             | İhtiyaçlarımdan az        | 64  | 32,3  |
|                          | İhtiyaçlarım kadar        | 98  | 49,5  |
|                          | İhtiyaçlarımdan fazla     | 36  | 18,2  |
|                          | Toplam                    | 198 | 100,0 |

Çizelge 1 incelendiğinde araştırmaya katılan spor masör ve masözlerin 26'sı (%13,1) kadın, 172'si (%86,9) erkektir. 20'si (%10,1) 18 – 24 yaş aralığında, 46'sı (%23,2) 25 - 31 yaş aralığında, 30'u (%15,2) 32 – 38 yaş aralığında, 102'si (%51,5) 39 yaş ve üzeridir. 82'si (%41,4) bekâr, 116'sı (%58,6) evlidir. 92'si (%46,5) ortaöğretim, 106'sı (%53,5) üniversite eğitim durumuna sahiptir. 56'sı (%28,3) Milli Eğitim Bakanlığı, 106'sı (%53,5) Gençlik ve Spor Bakanlığı, 36'sı (%18,2) ise diğer yerlerden masörlük belgesini almıştır. 26'sı (%13,1) 1 – 5 yıl, 40'ı (%20,2) 6 – 10 yıl, 36'sı (%18,2) 11 – 15 yıl, 96'sı (%48,5) 16 yıl ve üzeri çalışma deneyimine sahiptir. Çalıştığınız lig statüsünde 62'si (%31,3) amatör lig, 136'sı (%68,7) profesyonel ligde görev yapmaktadır. 64'ü (%32,3) ihtiyaçlarımdan az, 98'i (%49,5) ihtiyaçları kadar, 36'sı (%18,2) ise ihtiyaçlarımdan fazla gelir düzeyine sahiptir.

**Çizelge 4.2.** Spor masör ve masözlerinin mesleki tükenmişlik ölçeği alt boyutları ve toplam puan ortalamasına ait bulgular

|                         | <b>n</b> | <b>Min.</b> | <b>Max.</b> | <b>Ort.</b> | <b>Ss.</b> | <b>Skewness</b> | <b>Kurtosis</b> |
|-------------------------|----------|-------------|-------------|-------------|------------|-----------------|-----------------|
| <b>Duygusal Tükenme</b> | 198      | ,00         | 54,00       | 19,79       | 15,24      | ,334            | -,851           |
| <b>Duyarsızlaşma</b>    | 198      | ,00         | 30,00       | 9,18        | 7,98       | ,657            | -,333           |
| <b>Kişisel Başarı</b>   | 198      | ,00         | 48,00       | 35,16       | 11,30      | -,860           | ,396            |
| <b>Toplam Puan</b>      | 198      | ,00         | 132,00      | 64,14       | 20,51      | ,322            | 1,190           |

Çizelge 2 incelendiğinde mesleki tükenmişlik ölçeği alt boyutlarının en önemlisinin 35,16± puan ortalaması ile kişisel başarı alt boyutu olduğu belirlenmiştir. Mesleki tükenmişlik ölçeği toplam puan ortalaması ise 64,14± olduğu belirlenmiştir. Spor masör ve masözlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin orta seviyede olduğu söylenebilir.

**Çizelge 4.3.** Cinsiyet değişkenine ait t testi bulguları

|                         | <b>Cinsiyet</b> | <b>N</b> | <b>Ort.</b> | <b>Ss.</b> | <b>t</b> | <b>p</b>     |
|-------------------------|-----------------|----------|-------------|------------|----------|--------------|
| <b>Duygusal Tükenme</b> | Kadın           | 26       | 22,23       | 10,57      | 1,167    | ,249         |
|                         | Erkek           | 172      | 19,43       | 15,82      |          |              |
| <b>Duyarsızlaşma</b>    | Kadın           | 26       | 11,23       | 5,45       | 1,899    | ,064         |
|                         | Erkek           | 172      | 8,87        | 8,27       |          |              |
| <b>Kişisel Başarı</b>   | Kadın           | 26       | 24,46       | 11,59      | -5,554   | <b>,000*</b> |
|                         | Erkek           | 172      | 36,77       | 10,37      |          |              |

\*p<0,05

Çizelge 3 incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre mesleki tükenmişlik ölçeği kişisel başarı alt boyutu puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Masörlerin kişisel başarı tükenmişlik düzeyleri masözlere göre daha düşük düzeydedir. Duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutlarında ise istatistiki açıdan anlamsal farklılaşmaya rastlanılmamıştır (p>0,05).

**Çizelge 4.4.** Yaş değişkeni ANOVA analizine ait bulgular

|                         | <b>Yaş</b>      | <b>N</b> | <b>Ort.</b> | <b>Ss.</b> | <b>f</b> | <b>p</b>     | <b>Games-Howell Anlamlı Fark</b> |
|-------------------------|-----------------|----------|-------------|------------|----------|--------------|----------------------------------|
| <b>Duygusal Tükenme</b> | 18 - 24 yaş     | 20       | 25,00       | 9,13       | 9,090    | <b>,000*</b> | 1,4>2<br>3>2,4                   |
|                         | 25 - 31 yaş     | 46       | 12,47       | 14,41      |          |              |                                  |
|                         | 32 - 38 yaş     | 30       | 29,13       | 13,49      |          |              |                                  |
|                         | 39 yaş ve üzeri | 102      | 19,33       | 15,38      |          |              |                                  |
| <b>Duyarsızlaşma</b>    | 18 - 24 yaş     | 20       | 12,80       | 5,32       | 14,514   | <b>,000*</b> | 1,3>2,4                          |
|                         | 25 - 31 yaş     | 46       | 5,26        | 6,65       |          |              |                                  |
|                         | 32 - 38 yaş     | 30       | 15,66       | 7,08       |          |              |                                  |
|                         | 39 yaş ve üzeri | 102      | 8,33        | 7,88       |          |              |                                  |
| <b>Kişisel Başarı</b>   | 18 - 24 yaş     | 20       | 24,40       | 9,27       | 8,805    | <b>,000*</b> | 1>2,3,4                          |
|                         | 25 - 31 yaş     | 46       | 39,04       | 11,75      |          |              |                                  |
|                         | 32 - 38 yaş     | 30       | 35,53       | 8,24       |          |              |                                  |
|                         | 39 yaş ve üzeri | 102      | 35,41       | 11,06      |          |              |                                  |

\*p<0,05

Çizelge 5 incelendiğinde yaş değişkenine göre mesleki tükenmişlik ölçeği duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşma bulunmaktadır ( $p>0,05$ ). 18 – 24 yaş aralığında ve 39 yaş ve üzeri olanların duygusal tükenme düzeyleri 25 – 31 yaş aralığında olanlara göre daha yüksek düzeydedir. 32 – 38 yaş aralığında olanların duygusal tükenme düzeyleri, 25 – 31 yaş aralığında ve 39 yaş ve üzeri olanlara göre daha yüksek seviyededir. 18 – 24 yaş aralığında ve 32 – 38 yaş aralığında olan masör ve masözlerin duyarsızlaşma düzeyleri 25 – 31 yaş aralığında ve 39 yaş aralığında olan masör ve masözlere göre daha yüksek düzeydedir. 25 – 31 yaş aralığında, 32 – 38 yaş aralığında ve 39 yaş aralığında olan masör ve masözlerin kişisel başarı tükenmişlik düzeyleri 18 – 24 yaş aralığında olanlara göre daha düşük düzeydedir.

**Çizelge 4.5.** Medeni durum değişkenine ait t testi bulguları

|                         | <b>Medeni Durumu</b> | <b>n</b> | <b>Ort.</b> | <b>Ss.</b> | <b>t</b> | <b>p</b> |
|-------------------------|----------------------|----------|-------------|------------|----------|----------|
| <b>Duygusal Tükenme</b> | Bekâr                | 82       | 17,34       | 14,28      | -1,919   | ,056     |
|                         | Evli                 | 116      | 21,53       | 15,71      |          |          |
| <b>Duyarsızlaşma</b>    | Bekâr                | 82       | 8,68        | 8,09       | -,738    | ,461     |
|                         | Evli                 | 116      | 9,53        | 7,93       |          |          |
| <b>Kişisel Başarı</b>   | Bekâr                | 82       | 35,78       | 11,11      | ,646     | ,519     |
|                         | Evli                 | 116      | 34,72       | 11,47      |          |          |

\* $p>0,05$

Çizelge 5 incelendiğinde medeni durumu değişkenine göre mesleki tükenmişlik ölçeği duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamsal farklılıklar bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

**Çizelge 4.6.** Eğitim durumu değişkenine ait t testi bulguları

|                         | <b>Eğitim Durumu</b> | <b>n</b> | <b>Ort.</b> | <b>Ss.</b> | <b>t</b> | <b>p</b>     |
|-------------------------|----------------------|----------|-------------|------------|----------|--------------|
| <b>Duygusal Tükenme</b> | Ortaöğretim          | 92       | 23,60       | 15,25      | 3,362    | <b>,001*</b> |
|                         | Üniversite           | 106      | 16,49       | 14,50      |          |              |
| <b>Duyarsızlaşma</b>    | Ortaöğretim          | 92       | 11,23       | 8,57       | 3,470    | <b>,001*</b> |
|                         | Üniversite           | 106      | 7,39        | 7,00       |          |              |
| <b>Kişisel Başarı</b>   | Ortaöğretim          | 92       | 33,00       | 11,46      | -2,540   | <b>,012*</b> |
|                         | Üniversite           | 106      | 37,03       | 10,88      |          |              |

\* $p<0,05$

Çizelge 6 incelendiğinde eğitim durumu değişkenine göre mesleki tükenmişlik ölçeği duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamsal farklılıklar saptanmıştır ( $p<0,05$ ). Ortaöğretim eğitime sahip olan masör ve masözlerin duygusal tükenme ve duyarsızlaşma düzeyleri üniversite eğitime sahip olanlara göre daha yüksek düzeydedir. Üniversite eğitime

sahip olanların kişisel başarı tükenmişlik düzeyleri, ortaöğretim eğitim düzeyine sahip olanlara göre daha düşük düzeydedir.

**Çizelge 4.7.** Masörlük belgesinin alındığı yer değişkeni ANOVA analizine ait bulgular

|                         | Belgeyi aldığınız yer     | n   | Ort.  | Ss.   | f     | p            | Games-Howell Anlamli Fark |
|-------------------------|---------------------------|-----|-------|-------|-------|--------------|---------------------------|
| <b>Duygusal Tükenme</b> | Milli Eğitim Bakanlığı    | 56  | 14,21 | 16,23 | 6,441 | <b>,002*</b> | 2>1                       |
|                         | Gençlik ve Spor Bakanlığı | 106 | 22,98 | 14,60 |       |              |                           |
|                         | Diğer                     | 36  | 19,11 | 13,15 |       |              |                           |
| <b>Duyarsızlaşma</b>    | Milli Eğitim Bakanlığı    | 56  | 6,32  | 7,79  | 5,339 | <b>,006*</b> | 2>1                       |
|                         | Gençlik ve Spor Bakanlığı | 106 | 10,49 | 7,48  |       |              |                           |
|                         | Diğer                     | 36  | 9,77  | 8,76  |       |              |                           |
| <b>Kişisel Başarı</b>   | Milli Eğitim Bakanlığı    | 56  | 38,64 | 11,95 | 3,877 | <b>,022*</b> | 2>1                       |
|                         | Gençlik ve Spor Bakanlığı | 106 | 33,58 | 9,68  |       |              |                           |
|                         | Diğer                     | 36  | 34,38 | 13,66 |       |              |                           |

\*p<0,05

Çizelge 7 incelendiğinde belgeyi aldığınız yer değişkenine göre mesleki tükenmişlik ölçeği duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamsal farklılığa rastlanılmıştır (p<0,05). Masörlük belgesini Gençlik ve Spor Bakanlığı'ndan alanların duygusal tükenme ve duyarsızlaşma düzeyleri belgesini Milli Eğitim Bakanlığı'ndan alanlara göre daha yüksektir. Masörlük belgesini Milli Eğitim Bakanlığı'ndan alanların kişisel başarı tükenmişlik düzeyleri Gençlik ve Spor Bakanlığı'ndan alanlara göre daha düşük düzeydedir.

**Çizelge 4.8.** Çalışma deneyimi değişkeni ANOVA analizine ait bulgular

|                         | Çalışma Deneyimi | n  | Ort.  | Ss.   | f      | p            | Games-Howell Anlamli Fark |
|-------------------------|------------------|----|-------|-------|--------|--------------|---------------------------|
| <b>Duygusal Tükenme</b> | 1 - 5 yıl        | 26 | 26,84 | 14,33 | 9,828  | <b>,000*</b> | 1,2,4>3                   |
|                         | 6 - 10 yıl       | 40 | 24,40 | 10,27 |        |              |                           |
|                         | 11 - 15 yıl      | 36 | 9,38  | 15,41 |        |              |                           |
|                         | 16 yıl ve üzeri  | 96 | 19,87 | 15,27 |        |              |                           |
| <b>Duyarsızlaşma</b>    | 1 - 5 yıl        | 26 | 13,15 | 7,83  | 7,770  | <b>,000*</b> | 1>3<br>2>3,4              |
|                         | 6 - 10 yıl       | 40 | 11,80 | 5,81  |        |              |                           |
|                         | 11 - 15 yıl      | 36 | 5,00  | 8,91  |        |              |                           |
|                         | 16 yıl ve üzeri  | 96 | 8,58  | 7,66  |        |              |                           |
| <b>Kişisel Başarı</b>   | 1 - 5 yıl        | 26 | 26,84 | 11,96 | 15,642 | <b>,000*</b> | 1,2,4>3<br>1>4            |
|                         | 6 - 10 yıl       | 40 | 32,60 | 9,09  |        |              |                           |
|                         | 11 - 15 yıl      | 36 | 44,05 | 7,60  |        |              |                           |
|                         | 16 yıl ve üzeri  | 96 | 35,14 | 10,98 |        |              |                           |

\*p<0,05

Çizelge 8 incelendiğinde çalışma deneyimi değişkenine göre mesleki tükenmişlik ölçeği duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutları puan

ortalamaları arasında istatistiksel bakımdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Çalışma deneyimi 1 – 5 yıl, 6 – 10 yıl ile 16 yıl ve üzeri olanların duygusal tükenme düzeyleri çalışma deneyimi 11- 15 yıl olanlara göre daha yüksek düzeydedir. Çalışma deneyimi 1 – 5 yıl olanların duyarsızlaşma düzeyleri çalışma deneyimi 11 – 15 yıl olanlara göre daha yüksek düzeydedir. Çalışma deneyimi 6 – 10 yıl olanların duyarsızlaşma düzeyleri 11- 15 yıl ile 16 yıl ve üzeri çalışma deneyimine sahip olanlara göre daha yüksek seviyedir. Çalışma deneyimi 11 – 15 yıl olanların kişisel başarı tükenmişlik düzeyleri 1 – 5 yıl, 6 – 10 yıl ile 16 yıl ve üzeri çalışma deneyimine sahip olanlara göre daha düşük seviyededir. Çalışma deneyimi 16 yıl ve üzeri olanların kişisel başarı tükenmişlik düzeyleri 1-5 yıl çalışma deneyimine sahip olanlara göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir.

**Çizelge 4.9.** Çalıştığınız lig statüsü değişkenine ait t testi bulguları

|                         | Çalıştığınız Lig Statüsü | n   | Ort.  | Ss.   | T      | p            |
|-------------------------|--------------------------|-----|-------|-------|--------|--------------|
| <b>Duygusal Tükenme</b> | Amatör lig               | 62  | 20,35 | 14,02 | ,346   | ,730         |
|                         | Profesyonel lig          | 136 | 19,54 | 15,81 |        |              |
| <b>Duyarsızlaşma</b>    | Amatör lig               | 62  | 9,00  | 6,83  | -,234  | ,816         |
|                         | Profesyonel lig          | 136 | 9,26  | 8,48  |        |              |
| <b>Kişisel Başarı</b>   | Amatör lig               | 62  | 32,45 | 12,54 | -2,301 | <b>,022*</b> |
|                         | Profesyonel lig          | 136 | 36,39 | 10,51 |        |              |

\* $p<0,05$

Çizelge 9 incelendiğinde çalıştığınız lig statüsü değişkenine göre mesleki tükenmişlik ölçeği kişisel başarı alt boyutu puan ortalaması arasında istatistiki bakımdan anlamsal farklılık tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Profesyonel ligde çalışanların kişisel başarı tükenmişlik düzeyleri amatör ligde çalışanlara göre daha düşük seviyededir. Duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutlarında istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ).

**Çizelge 4.10.** Gelir düzeyi değişkeni ANOVA analizine ait bulgular

|                         | Gelir Düzeyi          | n  | Ort.  | Ss.   | f      | p            | Games-Howell Anlamlı Fark |
|-------------------------|-----------------------|----|-------|-------|--------|--------------|---------------------------|
| <b>Duygusal Tükenme</b> | İhtiyaçlarımdan az    | 64 | 29,00 | 14,90 | 25,244 | <b>,000*</b> | 1>2,3<br>2>3              |
|                         | İhtiyaçlarım kadar    | 98 | 17,36 | 11,96 |        |              |                           |
|                         | İhtiyaçlarımdan fazla | 36 | 10,05 | 15,55 |        |              |                           |
| <b>Duyarsızlaşma</b>    | İhtiyaçlarımdan az    | 64 | 12,56 | 8,76  | 12,555 | <b>,000*</b> | 1>2,3<br>2>3              |
|                         | İhtiyaçlarım kadar    | 98 | 8,55  | 6,72  |        |              |                           |
|                         | İhtiyaçlarımdan fazla | 36 | 4,88  | 7,38  |        |              |                           |
| <b>Kişisel Başarı</b>   | İhtiyaçlarımdan az    | 64 | 31,06 | 10,54 | 13,394 | <b>,000*</b> | 1,2>3                     |
|                         | İhtiyaçlarım kadar    | 98 | 35,12 | 11,45 |        |              |                           |
|                         | İhtiyaçlarımdan fazla | 36 | 42,55 | 8,34  |        |              |                           |

\* $p<0,05$



Çizelge 10 incelendiğinde gelir düzeyi değişkenine göre mesleki tükenmişlik ölçeği duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistiksel bakımdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<,05$ ). Gelir düzeyi ihtiyaçlarından az olanların duygusal tükenme düzeyleri gelir düzeyi ihtiyaçlarını kadar ve ihtiyaçlarından fazla olanlara göre daha yüksek düzeydedir. Gelir düzeyi ihtiyaçlarını kadar olanların duygusal tükenme düzeyleri ihtiyaçlarından fazla gelir düzeyine sahip olanlara göre daha yüksektir. Gelir düzeyi ihtiyaçlarından az olanların duyarsızlaşma düzeyleri gelir düzeyi ihtiyaçlarını kadar ve ihtiyaçlarından fazla olanlara göre daha yüksek düzeydedir. Gelir düzeyi ihtiyaçlarını kadar olanların duyarsızlaşma düzeyleri ihtiyaçlarından fazla gelir düzeyine sahip olanlara göre daha yüksektir. Gelir düzeyi ihtiyaçlarından fazla olanların kişisel başarı tükenmişlik düzeyleri ihtiyaçlarından az ve ihtiyaçlarını kadar olanlara göre daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir.

#### 4. TARTIŞMA

Gerçekleştirilen bu çalışmada araştırma verilerine göre spor kulüplerinde çalışan spor masör ve masözlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerinin orta seviyede olduğu söylenebilir. Spor kulüplerinde çalışan spor masör ve masözlerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri masör ve masözlerin cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, belgeyi aldığınız yer, çalışma deneyimi, çalıştığınız lig statüsü ve gelir düzeyi değişkenlerine göre incelenmiştir.

##### **Spor Kulüplerinde Çalışan Spor Masör ve Masözlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri Cinsiyet Değişkeni ile İlgili Tartışma**

Cinsiyet değişkenine göre mesleki tükenmişlik ölçeği kişisel başarı alt boyutu puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<.05$ ). Masörlerin kişisel başarı tükenmişlik düzeyleri masözlere göre daha düşük düzeydedir. Masörlerin iş bulma durumlarında çalışabileceği alanların ve imkanların masözlere nazaran daha fazla olmasından kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Spor kulüplerinde özellikle erkek sporcular üzerinden yürütülen branşlarda masörlerin tercih edilmesi masörlerin masözlere nazaran daha az tükenmişlik yaşadığı söylenebilir. Kayabaşı, (2008) öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin incelendiği çalışmada cinsiyet değişkeninde erkek öğretmenlerin kişisel başarı düzeyleri kadın öğretmenlere göre daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir. Akman (2019) öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerini incelediği çalışmada cinsiyet değişkeni kişisel başarı alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Gögercin, (2017) beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin incelendiği çalışmada cinsiyet değişkeni kişisel başarı boyutunda erkek öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri, kadın öğretmenlere göre daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir. Alan yazın incelendiğinde edinilen sonuçlar çalışma bulgularını desteklemektedir.

Yoğun, (2007) Mersin ilinde öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerini incelediği araştırmada cinsiyet değişkeni kişisel alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Fakat erkek öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri, kadın öğretmenlere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ay ve Avşaroğlu, (2010) yaptığı çalışmada erkek ve kadınların kişisel başarı tükenmişlik düzeyleri arasında herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır. Tatlıcı ve Kırımoğlu, (2008) atletizm antrenörlerinin tükenmişlik düzeylerine baktığı araştırmada erkek ve kadın antrenörler arasında herhangi bir farklılık bulunmamıştır.

Cemaloğlu ve Şahin (2007) öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri üzerine yaptığı çalışmada cinsiyet değişkeni başarı alt boyutunda anlamsal bir farklılığa rastlanılmamıştır. Şencan, (2019) sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri üzerine yaptığı çalışmada cinsiyet değişkeni başarı alt boyutunda anlamsal bir farklılık bulunmamaktadır. Duman ve ark., (2020) öğretmenlerin tükenmişlik ve örgütsel sinizm düzeylerinin incelendiği çalışmada cinsiyet değişkeni kişisel başarı boyutunda bir farklılık bulunmamıştır. Yapılan çalışma ile paralellik göstermemektedir.

### **Spor Kulüplerinde Çalışan Spor Masör ve Masözlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri Yaş Değişkeni ile İlgili Tartışma**

Yaş değişkenine göre 18 – 24 yaş aralığında ve 39 yaş ve üzeri olanların duygusal tükenme düzeyleri 25 – 31 yaş aralığında olanlara göre daha yüksek düzeydedir. 32 – 38 yaş aralığında olanların duygusal tükenme düzeyleri, 25 – 31 yaş aralığında ve 39 yaş ve üzeri olanlara göre daha yüksek seviyededir. 18 – 24 yaş aralığında ve 32 – 38 yaş aralığında olan masör ve masözlerin duyarsızlaşma düzeyleri 25 – 31 yaş aralığında ve 39 yaş aralığında olan masör ve masözlere göre daha yüksek düzeydedir. 25 – 31 yaş aralığında, 32 – 38 yaş aralığında ve 39 yaş aralığında olan masör ve masözlerin kişisel başarı tükenmişlik düzeyleri 18 – 24 yaş aralığında olanlara göre daha düşük düzeydedir. Genç yaştaki bireylerin iyi ve sağlıklı bir yaşam sürememe, sınav kaygısı, iş kaygısı, sorumlulukların üstesinden gelememe ve gelecek kaygısı gibi nedenlerden dolayı genç yaştaki bireylerin tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Forlin (2001) yaptığı araştırmada genç yaştaki öğretmenlerin daha stresli olduğunu tespit etmiştir. Yoğun (2007) Mersin ilinde öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerini incelediği araştırmada yaş değişkeninde genç yaştaki öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin diğer yaş grubundaki öğretmenlere göre daha yüksek düzeyde olduğunu belirlemiştir. Bölümcü (2023) gençlik spor çalışanlarına yapmış olduğu çalışmada 25 - 29 yaş aralığındaki personellerin tükenmişlik düzeyleri, 41 yaş ve üzeri olanlara göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Cemaloğlu ve Şahin (2007) genç yaştaki öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Öğretmenlerin yaşları ilerledikçe tükenmişlik düzeylerinde de düşüş yaşandığını belirtmiştir. Genç yaştaki bireylerin tükenmişlik düzeylerinin diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olmasının nedeni genç yaştakilerin karşılaşılan problemler ile baş edebilme becerilerini henüz kazanamamış olmalarından

kaynaklandığı söylenebilir. Edinilen sonuçlar çalışma bulguları ile benzerlik göstermektedir.

Karaaslan ve ark., (2020) beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik, iş doyumu ve yaşam doyumlarının incelendiği araştırmada yaş değişkeni tükenmişlik alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Kayabaşı (2008) öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin incelendiği çalışmada yaş değişkeninde herhangi bir fark tespit edilmemiştir. Duman ve ark., (2020) öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin incelendiği çalışmada yaş değişkeni alt boyutlarında bir farklılık bulunmamıştır. Ay ve Avşaroğlu (2010) yaptığı çalışmada muhasebe çalışanlarının yaş değişkeni tükenmişlik düzeyleri arasında herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır. Şen (2023) Beden eğitimi öğretmenleri üzerine yaptığı çalışmada yaş değişkeni tükenmişlik düzeylerinde herhangi bir farklılık görülmemektedir. Kaya (2019) yaptığı çalışmada 35 - 44 yaş aralığında olanlar ile 45 yaş üzeri olan antrenörlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin 20 - 34 yaş aralığındaki antrenörlere göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Edinilen sonuçlar çalışma bulguları ile benzerlik göstermemektedir.

### **Spor Kulüplerinde Çalışan Spor Masör ve Masözlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri Eğitim Durumu Değişkeni ile İlgili Tartışma**

Eğitim durumu değişkenine göre Ortaöğretim eğitime sahip olan masör ve masözlerin duygusal tükenme ve duyarsızlaşma düzeyleri üniversite eğitime sahip olanlara göre daha yüksek düzeydedir. Üniversite eğitime sahip olanların kişisel başarı tükenmişlik düzeyleri, ortaöğretim eğitim düzeyine sahip olanlara göre daha düşük düzeydedir. Eğitim seviyesi düştükçe tükenmişlik düzeyinin yükseldiği görülmektedir. Bu durum bireylerin gelişimlerini tam olarak tamamlayamadıkları için bireyde duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve başarısızlık gibi hissiyatlar oluşturduğu düşünülmektedir. Bölümcü (2023) gençlik spor personellerine yapmış olduğu çalışmada ön lisans eğitime sahip olan gençlik spor çalışanlarının duyarsızlaşma ve kişisel başarı düzeyleri, yüksek lisans eğitim düzeyine sahip olanlara göre daha yüksek düzeydedir. Dönmez (2018) sınıf öğretmenleriyle, Erdemoğlu Şahin (2007) öğretmenlerle, Karaman (2009) ilköğretim ve ortaöğretim yöneticileriyle yapmış olduğu tükenmişlik çalışmalarında eğitim durumu değişkenine göre duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutlarında tükenmişlik bakımından farklılığın anlamlı boyutta olduğunu belirtmişlerdir. Edinilen sonuçlar çalışma bulguları ile benzerlik göstermektedir. Ekici (2017) okul öncesi öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelendiği

çalışmada eğitim seviyesi düştükçe duygusal tükenme düzeylerinde artış yaşanmaktadır. Bu durum katılımcıların eğitim seviyesi düştükçe tükenmişlik düzeylerinin yükseldiğini ifade etmektedir. Edinilen sonuçlar çalışma bulguları ile benzerlik göstermektedir.

### **Spor Kulüplerinde Çalışan Spor Masör ve Masözlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri Belgeyi Aldığınız Yer Değişkeni ile İlgili Tartışma**

Belgeyi aldığınız yer değişkenine göre masörlük belgesini Gençlik ve Spor Bakanlığı'ndan alanların duygusal tükenme ve duyarsızlaşma düzeyleri belgesini Milli Eğitim Bakanlığı'ndan alanlara göre daha yüksektir. Masörlük belgesini Milli Eğitim Bakanlığı'ndan alanların kişisel başarı tükenmişlik düzeyleri Gençlik ve Spor Bakanlığı'ndan alanlara göre daha düşüktür. Milli Eğitim Bakanlığı'ndan alınacak masörlük belgesinin eğitim ve öğretim şartları Gençlik ve Spor Bakanlığı'na nazaran daha zor olduğu, bu nedenle masör ve masözlerin Milli Eğitim Bakanlığı bünyesinde daha iyi eğitim gördüğü düşünülmektedir. Bu edinilen eğitim ile birlikte spor masör ve masözlerin Milli Eğitim Bakanlığı'ndan aldıkları masörlük belgeleri ile daha fazla iş olanaklarının olduğu, Gençlik ve Spor Bakanlığı'ndan alınan masörlük belgesine göre daha rahat iş bulduğu söylenebilir. Alan yazın incelenmesinde belgeyi aldığınız yer değişkenine göre herhangi bir bulguya rastlanılmamıştır.

### **Spor Kulüplerinde Çalışan Spor Masör ve Masözlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri Çalışma Deneyimi Değişkeni ile İlgili Tartışma**

Çalışma deneyimi değişkenine göre çalışma deneyimi 1 – 5 yıl, 6 – 10 yıl ile 16 yıl ve üzeri olanların duygusal tükenme düzeyleri çalışma deneyimi 11- 15 yıl olanlara göre daha yüksek düzeydedir. Çalışma deneyimi 1 – 5 yıl olanların duyarsızlaşma düzeyleri çalışma deneyimi 11 – 15 yıl olanlara göre daha yüksek düzeydedir. Çalışma deneyimi 6 – 10 yıl olanların duyarsızlaşma düzeyleri 11- 15 yıl ile 16 yıl ve üzeri çalışma deneyimine sahip olanlara göre daha yüksek seviyedir. Çalışma deneyimi 11 – 15 yıl olanların kişisel başarı tükenmişlik düzeyleri 1 – 5 yıl, 6 – 10 yıl ile 16 yıl ve üzeri çalışma deneyimine sahip olanlara göre daha düşük seviyededir. Çalışma deneyimi 16 yıl ve üzeri olanların kişisel başarı tükenmişlik düzeyleri 1 – 5 yıl çalışma deneyimine sahip olanlara göre daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir. Masör ve masözlerin spor masörlüğüne başladığı ilk dönemlerde iş bulma sorunu, karşılaşılan sakatlıklar ile nasıl baş edebilirim düşüncesi, problemlere karşı çözüm yolları bulmada güçlük çekme, spor masörlüğünün masör ve masözlere getirttiği sorumluluklardan

dolayı spor masör ve masözlüğüne yeni başlayan deneyim ve tecrübe eksikliğinden kaynaklı tükenmişlik düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir. Masör ve masözlerin yıllar geçtikçe deneyim ve tecrübe kazanmaları, bu durumun tükenmişlik düzeylerine olumlu etki ettiği ve tükenmişlik düzeylerinde yıllara göre düşüş yaşandığı söylenebilir. Gögercin, (2017) beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin incelendiği çalışmada duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı tükenmişlik düzeylerinde anlamlı farklılık bulmuştur. Karaman (2009) ilköğretim ve ortaöğretim yöneticileriyle, Tunaboğlu (2015) ilköğretim ve ortaokul öğretmenleriyle ve Çil (2016) bilgisayar öğretmenleri ile ilgili yaptığı tükenmişlik çalışmalarında her üç alt boyutta da anlamlı düzeyde olduğunu belirtmişlerdir. Edinilen sonuçlar çalışma bulguları ile benzerlik göstermektedir.

Karaaslan ve ark., (2020) deneyim yılı duygusal tükenmişlik düzeylerinde anlamlı farklılık bulmuştur. Fakat 6 yıl ve üzeri iş deneyimi olanların tükenmişlik düzeyleri 1 yıldan az olanlara göre daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Bölümcü (2023) gençlik spor personellerine yapmış olduğu çalışmada duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma ve kişisel başarı tükenmişlik düzeylerinde herhangi bir farklılaşma tespit edilmemiştir. Yoğun, (2007) Mersin ilinde öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerini incelediği çalışmada deneyim değişkeni kişisel alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Edinilen sonuçlar çalışma bulguları ile benzerlik göstermemektedir. Başören (2005), Kale (2007), Erkul (2014), Koralay (2014), Yıldırım (2016) ve Yarış (2016) yaptığı çalışmalarda üç alt boyutta da anlamlı düzeyde farklılık olmadığını belirtmişlerdir. Şencan (2019) yaptığı çalışmada duygusal tükenme boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur. Fakat 6 – 10 yıl deneyime sahip olanların tükenmişlik düzeylerinin 0 – 5 yıl deneyim sahibi olanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Edinilen sonuçlar çalışma bulguları ile benzerlik göstermemektedir.

### **Spor Kulüplerinde Çalışan Spor Masör ve Masözlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri Çalıştığınız Lig Statüsü Değişkeni ile İlgili Tartışma**

Çalıştığınız lig statüsü değişkenine göre profesyonel ligde çalışanların kişisel başarı tükenmişlik düzeyleri amatör ligde çalışanlara göre daha düşük seviyededir. Profesyonel kulüplerde çalışan masör ve masözlerin spor masörlüğüne profesyonel olarak yaklaştığı, spor masörlüğünü meslek olarak yaptığı ve spor masörlüğünden maddi kazançlar elde ederek hayatını devam ettirmektedir. Bu neden ile kişisel başarısızlık durumunda masör ve masözlerde oluşacak stres, kaygı, sıkıntı gibi durumlar

masör ve masözlerin kişisel başarı tükenmişlik düzeylerini önemli ölçüde etkileyeceği düşünülmektedir. Alan yazın taraması yapıldığında katılımcıların çalıştığınız lig statüsü değişkenine göre tükenmişlik düzeylerini inceleyen ve benzerlik gösteren herhangi bir araştırmaya ulaşamamıştır.

Kuzu (2019) yaptığı araştırmada profesyonel ve amatör sporcuların duygusal tükenme ve duyarsızlaşma tükenmişlik düzeylerinde farklılık tespit edilmiştir. Fakat kişisel başarı tükenmişlik düzeylerinde herhangi bir farklılığa rastlanılmamıştır. 3.Lig, 2.Lig, 1.Lig ve Süper Ligde yer alan futbolcular arasında anlamlı farklılık bulunmuş ve bu boyutta bölgesel amatör lig futbolcuları daha yüksek tükenmişlik göstermişlerdir. Gümüşdağ ve ark., (2013) yaptığı araştırmada futbolcuların oynadıkları liglere göre tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Edinilen sonuçlar çalışma bulguları ile benzerlik göstermemektedir.

### **Spor Kulüplerinde Çalışan Spor Masör ve Masözlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri Gelir Düzeyi Değişkeni ile İlgili Tartışma**

Gelir düzeyi değişkenine göre gelir düzeyi ihtiyaçlarından az olanların duygusal tükenme düzeyleri gelir düzeyi ihtiyaçlarını kadar ve ihtiyaçlarından fazla olanlara göre daha yüksek düzeydedir. Gelir düzeyi ihtiyaçlarını kadar olanların duygusal tükenme düzeyleri ihtiyaçlarından fazla gelir düzeyine sahip olanlara göre daha yüksektir. Gelir düzeyi ihtiyaçlarından az olanların duyarsızlaşma düzeyleri gelir düzeyi ihtiyaçlarını kadar ve ihtiyaçlarından fazla olanlara göre daha yüksek düzeydedir. Gelir düzeyi ihtiyaçlarını kadar olanların duyarsızlaşma düzeyleri ihtiyaçlarından fazla gelir düzeyine sahip olanlara göre daha yüksektir. Gelir düzeyi ihtiyaçlarından fazla olanların kişisel başarı tükenmişlik düzeyleri ihtiyaçlarından az ve ihtiyaçlarını kadar olanlara göre daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir. Düşük gelir düzeyine sahip olan spor masör ve masözlerin düşük gelir düzeyine sahip oldukları için geçim sıkıntısı, kaliteli eğitim alamama, düşük yaşam kalitesi, kötü iş imkanları gibi durumlar ile karşılaştıkları için masör ve masözlerde tükenmişlik duygusu arttığı söylenebilir. İhtiyaçlarından fazla gelir düzeyine sahip olan masör ve masözler gelir düzeyleri ihtiyaçlarından az ve ihtiyaçlarını kadar olanlara göre daha iyi imkanlara sahiptirler. İhtiyaçlarından fazla gelir düzeyine sahip olanlar kendilerini bu alanda daha fazla geliştirmeleri, iyi başarılarla imza atarak gelir düzeylerini daha fazla arttırmaları, masör ve masözlerin motivasyonunu iyi yönde arttırmakla beraber tükenmişlik düzeylerini de önemli ölçüde azalttığı düşünülmektedir. Hakanen ve Schaufeli, (2012) yaptığı

çalışmada ekonomik standartlar arttıkça tükenmişlik değerlerinin azaldığı sonucuna varılmıştır. Ay ve Avşaroğlu (2010) muhasebe çalışanları üzerine yaptığı araştırmada gelir düzeyi düşük olanların tükenmişlik düzeyleri, gelir düzeyi yüksek olanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kuzu (2019) profesyonel ve amatör futbolcular üzerine yaptığı araştırmada gelir düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit etmiştir. Ulucan ve ark., (2014) futbolcuların gelirleri yükseldikçe tükenmişlik düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Gelir düzeyi yüksek olan bireylerin işine daha çok saygı duyduğu, işlerini aksatmadığı, işine dört el ile sarıldığı ve bu durumda yaşam kalitelerine de katkı sağladığı söylenebilir. Edinilen sonuçlar çalışma bulguları ile benzerlik göstermektedir.

Şencan, (2019) sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri üzerine yaptığı çalışmada gelir düzeyi değişkeni başarı alt boyutunda anlamsal bir farklılık bulunmamaktadır. Biber ve ark., (2010) yaptığı araştırmada antrenörlerin tükenmişlik düzeyleri üzerinde gelirin anlamlı farklılığa sebebiyet vermediği sonucuna ulaşılmıştır. Sargın, (2018) tarafından akademisyenler üzerine yaptığı araştırmada ise alt boyutlarda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Edinilen sonuçlar çalışma bulguları ile benzerlik göstermemektedir.



## 5. SONUÇ ve ÖNERİLER

Sonuç olarak; Spor masör ve masözlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin orta seviyede olduğu söylenebilir. Masörlerin kişisel başarı tükenmişlik düzeyleri masözlere göre daha düşük düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. 18 – 24 yaş aralığında ve 39 yaş ve üzeri olanların duygusal tükenme düzeyleri 25 – 31 yaş aralığında olanlara göre daha yüksek düzeydedir. 32 – 38 yaş aralığında olanların duygusal tükenme düzeyleri, 25 – 31 yaş aralığında ve 39 yaş ve üzeri olanlara göre daha yüksek seviyededir. 18 – 24 yaş aralığında ve 32 – 38 yaş aralığında olan masör ve masözlerin duyarsızlaşma düzeyleri 25 – 31 yaş aralığında ve 39 yaş aralığında olan masör ve masözlere göre daha yüksek düzeydedir. 25 – 31 yaş aralığında, 32 – 38 yaş aralığında ve 39 yaş aralığında olan masör ve masözlerin kişisel başarı tükenmişlik düzeyleri 18 – 24 yaş aralığında olanlara göre daha düşük düzeyde olduğu sonucu elde edilmiştir. Ortaöğretim eğitime sahip olan masör ve masözlerin duygusal tükenme ve duyarsızlaşma düzeyleri üniversite eğitime sahip olanlara göre daha yüksek düzeydedir. Üniversite eğitime sahip olanların kişisel başarı tükenmişlik düzeyleri, ortaöğretim eğitim düzeyine sahip olanlara göre daha düşük düzeydedir. Eğitim düzeyi yükseldikçe tükenmişlik düzeylerinde de düşüş yaşandığı sonucuna ulaşılmıştır. Masörlük belgesini Gençlik ve Spor Bakanlığı'ndan alanların duygusal tükenme ve duyarsızlaşma düzeyleri belgesini Milli Eğitim Bakanlığı'ndan alanlara göre daha yüksektir. Masörlük belgesini Milli Eğitim Bakanlığı'ndan alanların kişisel başarı tükenmişlik düzeyleri Gençlik ve Spor Bakanlığı'ndan alanlara göre daha düşük düzeydedir. Milli Eğitim Bakanlığı'ndan alınan spor masörlüğü belgesi ile birey daha çok iş olanaklarına sahip olarak diğer kurum ve kuruluşlardan belge alanlara göre daha rahat oldukları ve mesleki tükenmişlik düzeylerini de olumlu yönde etkileyerek azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışma deneyimi 1 – 5 yıl, 6 – 10 yıl ile 16 yıl ve üzeri olanların duygusal tükenme düzeyleri çalışma deneyimi 11- 15 yıl olanlara göre daha yüksek düzeydedir. Çalışma deneyimi 1 – 5 yıl olanların duyarsızlaşma düzeyleri çalışma deneyimi 11 – 15 yıl olanlara göre daha yüksek düzeydedir. Çalışma deneyimi 6 – 10 yıl olanların duyarsızlaşma düzeyleri 11- 15 yıl ile 16 yıl ve üzeri çalışma deneyimine sahip olanlara göre daha yüksek seviyedir. Çalışma deneyimi 11 – 15 yıl olanların kişisel başarı tükenmişlik düzeyleri 1 – 5 yıl, 6 – 10 yıl ile 16 yıl ve üzeri çalışma deneyimine sahip olanlara göre daha düşük seviyededir. Çalışma deneyimi 16 yıl ve üzeri olanların kişisel başarı tükenmişlik düzeyleri 1 – 5 yıl çalışma deneyimine sahip olanlara göre daha düşük seviyede olduğu

sonucu elde edilmiştir. Profesyonel ligde çalışanların kişisel başarı tükenmişlik düzeyleri amatör ligde çalışanlara göre daha düşük seviyededir. Profesyonel düzeyde çalışanların imkanlarının daha iyi olduğu ve iyi düzeyde maddi kazançlar elde ederek yaşam koşullarını iyileştirdiğinden dolayı tükenmişlik düzeylerinin daha düşük düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır. Gelir düzeyi ihtiyaçlarından az olanların duygusal tükenme düzeyleri gelir düzeyi ihtiyaçlarını kadar ve ihtiyaçlarından fazla olanlara göre daha yüksek düzeydedir. Gelir düzeyi ihtiyaçlarını kadar olanların duygusal tükenme düzeyleri ihtiyaçlarından fazla gelir düzeyine sahip olanlara göre daha yüksektir. Gelir düzeyi ihtiyaçlarından az olanların duyarsızlaşma düzeyleri gelir düzeyi ihtiyaçlarını kadar ve ihtiyaçlarından fazla olanlara göre daha yüksek düzeydedir. Gelir düzeyi ihtiyaçlarını kadar olanların duyarsızlaşma düzeyleri ihtiyaçlarından fazla gelir düzeyine sahip olanlara göre daha yüksektir. Gelir düzeyi ihtiyaçlarından fazla olanların kişisel başarı tükenmişlik düzeyleri ihtiyaçlarından az ve ihtiyaçlarını kadar olanlara göre daha düşük düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır.

Aşağıdaki önerilere yer verilmiştir.

- Spor masör ve masözlerin gelişimleri adına düzenlenen eğitimlere spor masör ve masözlerinin yoğun katılımı için teşvik edici programlar düzenlenebilir.
- Spor masör ve masözlerin kendini geliştirebilecekleri ve aktif olarak faaliyette bulunacakları ortamlar oluşturulabilir.
- Spor masör ve masözlerin kariyer planlamaları ile ilgili bilgilendirici aktiviteler yapılabilir.
- Spor masör ve masöz mesleğini icra ettirmek ve bu sektörde barınabilmeleri için iş olanak ve imkanlarının arttırılması önerilebilir.
- Spor masör ve masöz mesleğini daha iyi bir noktaya taşıyabilmek için spor kulüpleri ile işbirliğinde bulunarak spor masör ve masözlüğün gelişimi adına adımlar atılabilir.

## 1. KAYNAKÇA

- Adiloğulları, İ., Ulucan, H., & Şenel, E. 2014. Analysis Of The Relationship Between The Emotional Intelligence And Professional Burnout Levels Of Teachers. *Educational Research and Reviews*, 9(1), 1-8.
- Akçamete, G., Kaner, S., & Sucuoğlu, B. 2000. *Öğretmenlerde Tükenmişlik İş Doyumu ve Kişilik*, 1. Baskı. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 3-6.
- Akman, T. 2019. *Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri ve Mesleki Doyumlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Alpman, C. 1972. *Eğitim Bütünlüğü İçinde Beden Eğitimi ve Çağlar Boyu Gelişimi*, (1.Basım). İstanbul, Milli Eğitim Basımevi, 96.
- Alptekin, G. 1982. *Spor Yazı Kurulu "Ansiklopedik Spor Dünyası"*. Yelken Matbaası İstanbul.
- Arı, G. S., & Bal, E. Ç. 2008. "Tükenmişlik Kavramı: Bireyler ve Örgütler Açısından Önemi". *Yönetim ve Ekonomi*, 15(1), 131-148.
- Arıcı, H. 1998. *Okullarda beden eğitimi* (1. Basım). Ankara, Nobel Yayın, 102-109.
- Arıcı, H. 1999. *Okullarda beden eğitimi* (2.Basım). Ankara, Bağırhan Vakfı Yayınları, 123.
- Arvidsson, I., Hakansson, C., Karlson, B., Bjork, J., & Persson, R. 2016. Burnout among Swedish school teachers - a cross-sectional analysis. *BMC Public Health*, 16(1), 823.
- Aslan, S., Ertürk, A., Arutay, Ö., Ardic, M., & Sonkur, A. 2021. Öğretmenlerin Tükenmişlik ve Mental İyi Oluş Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi: Kahta İlçesi Örneği. *Milli Eğitim Özel Eğitim ve Rehberlik Dergisi*, 1(1), 99-126.
- Ay, M., & Avşaroğlu, S. 2010. Muhasebe Çalışanlarının Mesleki Tükenmişlik, İş Doyumu ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 1170-1189.
- Başol, G. ve Altay, M. (2009). Eğitim Yöneticisi ve Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 58(58), 191-216.
- Başören, M. 2005. *Çeşitli Değişkenlere Göre Rehber Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Zonguldak.
- Berthold, R. 1996. Çeviri: Ahu Tunçgil, *Bilimsel Masaj Tekniği*. İstanbul, Kıbele Yayın evi, Bozkaya matbaası.

- Biber, E., Ersoy, A., Acet, M., & Küçük, V. 2010. Türk Futbol Antrenörlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 12(2), 134-143.
- Bölümcü, İ. 2023. *Batman Gençlik Ve Spor İl Müdürlüğünde Çalışan Personellerin Mesleki Tükenmişlik ve İş Tatmini Durumlarının İncelenmesi (Batman İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Batman Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Batman.
- Brian, L. H. 2001. Physiological, Psychological and Performance Effects of Massage Therapy in Sport: A Review of the Literature. *Physical Therapy in Sport*, 2(4), 165-170.
- Caffarelli, E., & Flint, F. 1992. The Role of Massage in Preparation for and Recovery from Exercise: An Overview. *Sports Medicine*, 14(1), 1-9.
- Calvert, R. N. 2002. *The History of Massage: An Illustrated Survey From Around the World*. Healing Art Press.
- Cemaloğlu, N., & Erdemoğlu Şahin, D. 2007. Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(2), 465-484.
- Cevizci, H. 2020. *Van İlinde Görev Yapan Sözleşmeli ve Kadrolu Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Van: Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Clare, H. 2006. *Massage Leicht Gemacht: Einfache Techniken für Partner- und Selbstmassage*. Originaltitel: The Easy Massage Workbook. Originalverlag: Duncan Baird Publishers, Deutsche Ausgabe: Knaur Ratgeber Verlage.
- Cordes, C. L., Dougherty, T. W., & Bulum, M. 1997. Pattern of Burnout Among Managers and Professionals: A Comparison of Models. *Journal of Organizational Behavior*, 18(6), 685-701.
- Çam, M. O. 1995. *Tükenmişlik*. İzmir: Saray Medikal Yayıncılık.
- Çil, F. 2016. *Bilgisayar Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dalkılıç, O. S. 2014. *Çalışma Hayatında Tükenmişlik Sendromu*. İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Deckard, G., Meterko, M., & Field, D. 1994. Physician Burnout: An Examination of Personal, Professional and Organizational Relationships. *Medical Care*, 32(7), 745- 754.



- Gögercin, T. 2017. *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin İş Tatmini ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi (İstanbul Başakşehir İlçesi Örneği)*. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Gümüüşdağ, H., Bastık, C., Yamaner, F., Kartal, A., & Ünlü, C. 2013. Burnout In Professional Soccer Players: The Role Of Aggression And Anxiety. *Iib International Refereed Academic Social Sciences Journal*, 10(4).
- Günay, M., & Yüce, İ. A. 2008. *Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri*. Gazi Kitap Evi.
- Güney, S. 2001. *Stres ve Stresle Başa Çıkma*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Gür, S. T. 2019. *Görsel Sanatlar Öğretmenlerinin Mesleki Doyum ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi (Bolu İli Örneği)*. (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi). Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı.
- Gürel, K. M., & Doğdu, B. 2014. *Spor Masajı*. Devlet Kitapları.
- Gürkan, A. 2018. Spor Masajı. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 24-28.
- Güven, Ö. 1992. *Türklerde Spor Kültürü*. Atatürk Kültür Merkezi.
- Güven, Ö., & Sezici, E. 2016. Otel İşletmelerinde İşgörenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin Maslach Tükenmişlik Modeline Göre İncelenmesi. *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 14(2), 111-132.
- Hakanen, J. J., & Schaufeli, W. B. 2012. Do Burnout and Work Engagement Predict Depressive Symptoms and Life Saticfaction? A Three-wave-seven-year Prospective Study. *Journal of Affective Disorders*, 141(2-3), 415-424.
- Hazır, M. 2001. *Spor Masajı Teori ve Uygulama*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Heyward, V., & Vivian, H. 1992. *Advanced Fitness Assessment And Exercise Prescription* (3. Basım). Burgess Publishing Company.
- Hudson. 1998. *Bütün Yönleriyle Masaj*. Ankara: Dost Kitap Evi Yayınları.
- İnce, N. B., & Şahin, A. E. 2015. Maslach Tükenmişlik Envanteri-Eğitimci Formu'nu Türkçe'ye Uyarlama Çalışması. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 6(2), 385-399.
- Kaçmaz, N. 2005. Tükenmişlik (Burnout) Sendromu. *İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi*, 68(1), 29-32.
- Kale, F. 2007. *Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki iş doyum ve tükenmişlik düzeylerinin çeşitli değişkenlere açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.

- Kambir, O. 2008. *Klasik Masaj Dinlendirme, Tedavi, Spor Masajı*. Bursa: Ekin Basım Yayın Dağıtım.
- Kanbir, O. 1997. *Klasik Masaj*. Bursa: Ekin Kitap Evi.
- Kanbir, O. 1998. *Klasik Masaj*. Bursa: Ekin Kitabevi Yayınları.
- Kanbir, O. 2005. *Klasik Masaj* (Üçüncü Baskı). Bursa: Ekin Kitapevi.
- Karaman, A. M. 2009. *İlköğretim ve ortaöğretim okul yöneticilerinin tükenmişlik seviyelerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Teditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karasar, N. 2015. *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karsavuran, S. 2014. Sağlık sektöründe tükenmişlik: Ankara'daki sağlık bakanlığı hastaneleri yöneticilerinin tükenmişlik düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 32(2), 133-165.
- Kayabaşı, Y. 2008. Bazı Değişkenler Açısından Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri. *Manas Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(20), 191-212.
- Kekeç, D., & Tan, M. 2021. Yoğun Bakım Ünitelerinde Çalışan Hemşirelerin Tükenmişlik Düzeyinin Belirlenmesi. *OTSBD*, 6(1), 64-72.
- Kervancı, F., & Doğan, S. 2013. *Engellenme Tükenmişlik Sendromunun Örgütsel Bağlılık ve İşten Ayrılma Niyetine Etkisini Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Niğde Üniversitesi.
- Kılıcıgil, E. 1998. *Sosyal Çevre ve Spor İlişkileri*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Koçak, R. 2009. Okul Yöneticilerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(1), 65-83.
- Koralay, F. 2014. *İlkokullarda Görev Yapan Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Köse, E. 2018. Çalışanların Duygusal Zekâ Düzeyleriyle Tükenmişlik Algıları Arasındaki İlişkinin Araştırılması. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 35(1), 193-212.
- Kunak, F. 2013. *Şifa Kapınız Aç ve Gir*. Ankara: Cem Veb Ofset.
- Kuzu, C. 2019. *Profesyonel ve Bölgesel Amatör Lig Futbolcularının Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Kyriacou, C. 1989. *The Nature and Prevalence of Teacher Stress*. Philadelphia, PA: Open University Pres.
- Maslach, C. 2003. Job burnout: new directions in research and intervention. *Current Directions in Psychological Science*, 12(5), 189–192.
- Maslach, C., & Goldberg, J. 1998. Prevention of burnout: *New perspectives*. *Applied & Preventive Psychology*, 7, 63–74.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. 1981. The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. 1997. *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. Jossey-Bass.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. 2005. *Banishing burnout: Six strategies for improving your relationship with work*. Jossey-Bass.
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. 1996. *MBI: Maslach Burnout Inventory; Manual research edition*. University Of California/Consulting. CA, Palo Alto: Psychologists Press.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. 2001. Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422.
- McWhirter, & Norris. 1976. *The Guinness Book of Olympic Records*. Bantam.
- Orhan, M. 2015. *A comparison of academic achievement between students aged 15-17 engaged in sports and those not engaged in sports* (Master's thesis). Bahçeşehir University, Istanbul.
- Pearson, L. C., & Moomaw, W. 2005. The relationship between teacher autonomy and stress, work satisfaction, empowerment, and professionalism. *Educational Research Quarterly*, 29(1), 37–53.
- Pines, A. M. 2000. Treating career burnout: A psychodynamic existential perspective. *Journal of Clinical Psychology*, 56(5), 633–642.
- Pines, A. M., & Nunes, R. 2003. The relationship between career and couple burnout: Implications for career and couple counseling. *Journal of Employment Counseling*, 40(2), 50–64.
- Potter, B. A. 1996. *Preventing job burnout: Transforming work pressures into productivity*. Thomson Crisp Learning.
- Sarğın, K. 2018. *Determining the relationship between the basic psychological needs of faculty members at physical education and sports colleges and their burnout levels* (Doctoral dissertation). Atatürk University, Erzurum.



- Shih, S. P., Jiang, J. J., Klein, G., & Wang, E. 2013. Job burnout of the information technology worker: Work exhaustion, depersonalization, and personal accomplishment. *Information & Management*, 50(7), 582–589.
- Shulman, K. R., & Jones, G. E. 1996. The effectiveness of massage therapy intervention on reducing anxiety in the workplace. *The Journal of Applied Behavioral Science*, 32(2), 160–173.
- Sunay, H. 2009. *A study on the perception levels of university sports management education by the sports public in Ankara*. Ankara University, Faculty of Sport Sciences.
- Sweeney, J., & Summers, S. 2002. The effect of the busy season workload on public accountants' job burnout. *Behavioral Research in Accounting*, 14, 223–246.
- Şahin, S. 2012. *Tüm yönleriyle masaj teknikleri* [All aspects of massage techniques]. Ankara Basım Yayın.
- Şanlı, S. 2006. *Examination of job satisfaction and burnout levels of police officers working in Adana in terms of some variables* (Unpublished master's thesis). Çukurova University, Adana.
- Şen, N. 2023. *Examining the relationship between professional attitude, job satisfaction, and professional burnout in physical education teachers* (Master's thesis). Hitit University Graduate School of Education.
- Şencan, D. 2019. *Examination of classroom teachers' levels of professional burnout according to different variables* (Master's thesis). Pamukkale University Graduate School of Education, Denizli.
- Şenşafak, G. 2005. *Günlük bir uygulama olarak masaj*. Mozaik Yayınları.
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. 2013. *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). Boston: Pearson.
- Tanushree, P. 2009. *Masaj Her Yaş İçin Masaj Etkileri-Teknikleri*. (S. Yavuz, Çev.). Ege Matbaası, İstanbul.
- Tarcan, S. S. 1932. *Beden terbiyesi (oyun-cimnastik-spor)*. Devlet Matbaa, İstanbul.
- Tatlıcı, M., & Kırımoğlu, H. 2008. Atletizm Antrenörlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 34-47.
- Tayga, Y. 1990. *Türk Spor Tarihine Genel Bakış*, T.C. Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Yayınları. Yayın No: 87. Ankara.
- Temelli, F., & Şendurur, U. 2018. Muhasebe Meslek Mensuplarında Tükenmişlik Sendromu: TRA1 ve TRA2 Bölgelerinde Bir Araştırma. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22(1), 375-406.

- Tuna, N. 2011. *A'dan Z'ye Masaj* (6. baskı). İstanbul, Türkiye: Nobel Tıp Kitapevleri Ltd. Şti.
- Tunaboşlu, M. 2015. *İlkokul ve ortaokul öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri* (Yüksek lisans tezi), Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Turgut, A. H. 1977. *Masaj*. Ankara, Türkiye: Fon Matbaası.
- Tümekaya, S. 1996. *Öğretmenlerdeki Tükenmişlik Görülen Psikolojik Belirtiler ve Başa Çıkma Davranışları* (Yüksek lisans tezi), Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ulucan, H., Adiloğulları, 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.
- Ünal, A., & Önal, M. 2016. The Relationship Between Educational Workers' Emotional Intelligence and Levels of Burnout. *OPUS International Journal of Society Researches*, 5(8), 133-154.
- Weerapong, P. 2005. *Preexercise Strategies: The Effects of Warm-Up, Stretching and Massage on Symptoms of Eccentric Exercise- Induced Muscle Damage and Performance* [Doktora tezi, Auckland University of Technology]. Auckland, Yeni Zelanda.
- Yalçınkaya, M., Saracaloğlu, A., & Varol. 1993. Üniversite Öğrencilerinin Spora İlişkin Görüşleri ve Beklentileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 13.
- Yarış, M. 2016. *Fen ve Teknoloji Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü]. İstanbul, Türkiye.
- Yaşar Ekici, F. 2017. Mesleki Tükenmişlik Açısından Okul Öncesi Öğretmenlerinin Değerlendirilmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2), 425-446.
- Yetim, A. 2006. *Sosyoloji ve spor*. İstanbul, Türkiye: Morpa Kültür Yayınları.
- Yetim, A. 2011. *Sosyoloji ve spor*. Ankara, Türkiye: Topkar Matbaacılık.
- Yıldırım, U. 2016. *Sınıf Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeyi İle Sınıf Yönetimi Arasındaki İlişki* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü]. İstanbul, Türkiye.
- Yıldız, E. 2012. Mesleki Tükenmişlik ve Rehber Öğretmenler Üzerine Bir Araştırma. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 33, 38-61.
- Yüksel, İ. 2007. *Klasik Masaj Teknikleri*. İ. Yüksel (Editör), Masaj Teknikleri (ss. 15-71). Ankara, Türkiye: Alp Yayınları.

## EKLER

### EK 1: Ölçek kullanım izin belgesi

#### İZİN BELGESİ

23.10.2023

Sayın Murat Akeren  
Batman Üniversitesi  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü  
Beden Eğitimi ve Spor Programı  
Yüksek Lisans Öğrencisi

Yürüteceğiniz "Amatör ve profesyonel spor masörlerinin mesleki tükenmişliklerinin incelemesi" konulu çalışmanızda, Maslach Tükenmişlik Ölçeğini (MBI) kullanmanızda bir sakınca bulunmamaktadır.

Çalışmalarınızda başarılar dilerim.



Prof. Dr. G. Canan Ergin  
Özyeğin Üniversitesi  
Psikoloji Bölümü

## EK 2: Veri toplama izin belgesi

### FUTBOL MASÖRLERİ VE MASÖZLERİ DERNEĞİ BAŞKANLIĞINA

Batman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde Yüksek lisans yapmaktayım.

Yüksek lisans tezimde "Amatör ve Profesyonel Spor Kulüplerinde Çalışan Spor Masörlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerini İncelenmesi" adlı yüksek lisans tez çalışmamda kullanılmak üzere Ölçek çalışmasını derneğinizin üyelerine uygulamak istiyorum. Gereğinin yapılmasını arz ederim.

TC:12593625126

Tel: 05455198899

Murat AKEREN



Futbol Masörleri ve Masözleri derneğimizce çalışma yapılması uygundur.

Metin Ünal Dernek Başkanı



### **EK 3: Kişisel bilgi formu ve Maslach tükenmişlik envateri**

#### **A. DEMOGRAFİK BİLGİLER**

“*Spor Kulüplerinde Çalışan Spor Masör ve Masözlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi*”ni amaçlayan bu çalışmada siz masör ve masöz arkadaşlarımızın görüşlerine ihtiyaç duyulmuştur. Ankete vereceğiniz cevaplar araştırmanın başarılı olabilmesi açısından çok önemlidir. Verilecek cevaplar gizli tutulacak ve anket dolduran kişi hakkındaki bilgiler hiçbir şekilde açıklanmayacaktır.

Değerli vaktinizi ayırdığınız ve sağladığınız katkı için çok teşekkür ederim.

Murat AKEREN

#### **1: Cinsiyetiniz**

Kadın ( ) Erkek ( )

#### **2: Yaşınız**

18-22 yaş ( ) 23-27 yaş ( ) 28-32 yaş ( ) 33-37 yaş ( ) 38 yaş ve üzeri ( )

#### **3: Çalıştığınız Lig Statüsü**

Profesyonel lig ( ) Amatör Lig ( )

#### **4: Çalışma Yılıınız**

1-5 yıl ( ) 6-10 yıl ( ) 11-15 yıl ( ) 16-20 yıl ( ) 21 yıl ve üzeri ( )

#### **5: Medeni Durumunuz**

Evli ( ) Bekar ( )

#### **6: Eğitim Durumunuz**

Ortaöğretim ( ) Lise ( ) Lisans ( ) Lisansüstü ( )

#### **7: Spor Masörlüğü Belgesi Aldığınız Kurum veya Kuruluş**

Milli Eğitim veya Halk Eğitim ( ) Spor Bakanlığı ( ) Mesleki Yeterlilik ( ) diğer ( )

#### **8: Aylık Gelir Düzeyiniz**

İhtiyaçlarımdan az ( ) İhtiyaçlarım kadar ( ) İhtiyaçlarımdan fazla ( )

## B. MASLACH TÜKENMİŞLİK ENVANTERİ

| Tamamen Katılıyorum 5'i Katılıyorum 4'ü Kısmen 3'ü Katılıyorum 2'yi Hiç Katılmıyorum 1'i daire içine alınız.<br>Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz. |                                                                                                  | Tamamen<br>Katılıyorum | Katılıyorum | Kısmen | Katılmıyorum | Hiç<br>Katılmıyorum |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|--------|--------------|---------------------|
| 1                                                                                                                                                       | Spor Masörlüğünden duygusal olarak soğuduğumu hissediyorum.                                      | 5                      | 4           | 3      | 2            | 1                   |
| 2                                                                                                                                                       | İş Yerimde günü bitirdiğimde kendimi bitkin hissediyorum.                                        | 5                      | 4           | 3      | 2            | 1                   |
| 3                                                                                                                                                       | Sabah kalkıp yeni bir iş gününe başlamam gerektiğinde kendimi yorgun hissediyorum                | 5                      | 4           | 3      | 2            | 1                   |
| 4                                                                                                                                                       | Sporcuların bir konu hakkında ne hissettiğini kolayca anlayabiliyorum.                           | 5                      | 4           | 3      | 2            | 1                   |
| 5                                                                                                                                                       | Bazı Sporcularla sanki nesnelermiş gibi davrandığımı hissediyorum.                               | 5                      | 4           | 3      | 2            | 1                   |
| 6                                                                                                                                                       | Bütün gün sporcularla çalışmak beni gerçekten zorluyor.                                          | 5                      | 4           | 3      | 2            | 1                   |
| 7                                                                                                                                                       | Sporcuların sorunlarıyla çok etkin bir şekilde ilgileniyorum.                                    | 5                      | 4           | 3      | 2            | 1                   |
| 8                                                                                                                                                       | Spor masörlüğünün beni tükettiğini hissediyorum                                                  | 5                      | 4           | 3      | 2            | 1                   |
| 9                                                                                                                                                       | Bir Spor masörü olarak sporcuların yaşamlarını olumlu bir şekilde etkilediğimi hissediyorum.     | 5                      | 4           | 3      | 2            | 1                   |
| 10                                                                                                                                                      | Spor masörlüğüne başladığımdan beri sporculara karşı daha çok duyarsızlaştım.                    | 5                      | 4           | 3      | 2            | 1                   |
| 11                                                                                                                                                      | Spor masörlüğünün beni duygusal olarak katılaştırdığımı düşünüyorum.                             | 5                      | 4           | 3      | 2            | 1                   |
| 12                                                                                                                                                      | Kendimi çok zinde hissediyorum.                                                                  | 5                      | 4           | 3      | 2            | 1                   |
| 13                                                                                                                                                      | Spor masörlüğü mesleğinin beni hayal kırıklığına uğrattığını düşünüyorum                         | 5                      | 4           | 3      | 2            | 1                   |
| 14                                                                                                                                                      | Spor masörlüğü iş yükümün çok fazla olduğunu hissediyorum.                                       | 5                      | 4           | 3      | 2            | 1                   |
| 15                                                                                                                                                      | Bazı sporculara ne olduğunu gerçekten umursamıyorum.                                             | 5                      | 4           | 3      | 2            | 1                   |
| 16                                                                                                                                                      | Sporcularla çalışıyor olmak beni oldukça strese sokuyor.                                         | 5                      | 4           | 3      | 2            | 1                   |
| 17                                                                                                                                                      | Rahat bir çalışma ortamını sporcularla birlikte kolayca yaratabiliyorum                          | 5                      | 4           | 3      | 2            | 1                   |
| 18                                                                                                                                                      | Sporcularla iç içe gerçekleştirdiğim bir çalışmadan sonra içimin coşkuyla dolduğunu hissediyorum | 5                      | 4           | 3      | 2            | 1                   |
| 19                                                                                                                                                      | Spor masörlüğünde kayda değer pek çok şey başardım.                                              | 5                      | 4           | 3      | 2            | 1                   |
| 20                                                                                                                                                      | Spor masörlüğünü daha fazla dayanamayacakmışım gibi hissediyorum.                                | 5                      | 4           | 3      | 2            | 1                   |
| 21                                                                                                                                                      | İşimde karşılaştığım duygusal problemlerle oldukça sakin bir şekilde baş ediyorum.               | 5                      | 4           | 3      | 2            | 1                   |
| 22                                                                                                                                                      | Sporcuların bazı sorunlarından dolayı beni suçladıklarını hissediyorum                           | 5                      | 4           | 3      | 2            | 1                   |

#### EK 4: Etik kurul raporu

1

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |        |                                             |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------|-------------|
| <b>T.C.</b><br><b>BATMAN ÜNİVERSİTESİ</b><br><b>ETİK KURUL KARARI</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |        |                                             |             |
| <b>Toplantı Tarihi</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |        | : 08.11.2023                                |             |
| <b>Toplantı Sayısı</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |        | : 2023/06                                   |             |
| <b>Toplantıda Alınan Karar Sayısı</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |        | : 27                                        |             |
| <p>Üniversitemizin Etik Kurulu, Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Rohat CEBE Başkanlığında toplanarak aşağıdaki karar alınmıştır.</p> <p><b>Karar 2023/06-16</b></p> <p>Üniversitemiz Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu görev yapan Doç. Dr. Nevzat Dinçer'in "Spor Kulüplerinde Çalışan Spor Masörlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyinin Araştırılması" başlıklı araştırmasını, danışmanlığını yürüttüğü Üniversitemiz Yüksek Lisans Öğrencisi Murat AKEREN ile birlikte (anket) yapma talebine ilişkin 27.10.2023 tarihli ve 135841 sayılı yazı görüşüldü;</p> <p>Yapılan görüşmeler sonucunda; Üniversitemiz Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu görev yapan Doç. Dr. Nevzat Dinçer'in "Spor Kulüplerinde Çalışan Spor Masörlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyinin Araştırılması" başlıklı araştırmasını, danışmanlığını yürüttüğü Üniversitemiz Yüksek Lisans Öğrencisi Murat AKEREN ile birlikte (anket) yapma talebinin uygun görüldüğüne toplantıya katılanların oy birliği ile karar verilmiştir.</p> |        |                                             |             |
| <b>BAŞKAN</b><br>(İmza)<br>Prof. Dr. Rohat CEBE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |        |                                             |             |
| <b>ÜYE</b><br>Prof. Dr. Hamit ADIN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | (İmza) | <b>ÜYE</b><br>Prof. Dr. Bilal ŞEKER         | (İmza)      |
| <b>ÜYE</b><br>Prof. Dr. Filiz AKBAŞ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | (İmza) | <b>ÜYE</b><br>Prof. Dr. Ömer Faruk ERTUĞRUL | (Katılmadı) |
| <b>ÜYE</b><br>Prof. Dr. Yıldız DEMİRHAN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | (İmza) | <b>ÜYE</b><br>Doç.Dr. Ümit DİLEKÇİ          | (İmza)      |
| <b>ÜYE</b><br>Doç.Dr. Veyssel ERATİLLA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | (İmza) | <b>ÜYE</b><br>Doç.Dr. Yusuf ÇINAR           | (İmza)      |
| <b>ÜYE</b><br>Doç.Dr. Reşat ARICA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | (İmza) | <b>ÜYE</b><br>Dr.Öğr.Üyesi Özlem BEZEK GÜRE | (İmza)      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |        | <b>Raportör</b><br>Erkan ZENGİN             | (İmza)      |

ASLI GİBİDİR

ERKAN ZENGİN  
BİLGİSAYAR İŞLETMENİ