



**T.C.
YALOVA ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİM DALI**

SPORCU ÖZ ŞEFKATİNİN TÜKENMİŞLİK İLE İLİŞKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SERKAN VOLKAN TALASLIOĞLU

DANIŞMAN: PROF.DR. BURÇAK KESKİN

**YALOVA
TEMMUZ-2023**



T.C.
YALOVA ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİM DALI

SPORCU ÖZ ŞEFKATİNİN TÜKENMİŞLİK İLE İLİŞKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SERKAN VOLKAN TALASLIOĞLU
218132044

DANIŞMAN: PROF.DR. BURÇAK KESKİN

YALOVA
TEMMUZ-2023

ETİK BEYAN

Yalova Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez/Proje Yazım Kuralları'na uygun olarak hazırladığım “Sporcu Öz Şefkatinin Tükenmişlik İle İlişkisi” başlıklı bu tez çalışmada; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksinin tespiti halinde doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi taahhüt ve beyan ederim.

İmza

Serkan TALASLIOĞLU

ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimim boyunca benden yardımlarını esirgemeyen, akademik anlamda bana her zaman destek olan ve doğru yolu gösteren sayın danışman hocam Prof. Dr. Burçak KESKİN'e teşekkür ederim. Her zaman yanımda oldukları ve benden desteklerini hiçbir zaman esirgemedikleri için aileme teşekkür ederim.

Temmuz – 2023

Serkan TALASLIOĞLU



İÇİNDEEKİLER

ETİK BEYAN	i
ÖNSÖZ	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TABLolar LİSTESİ	v
ŞEKİLLER LİSTESİ	vii
ÖZET.....	vii
ABSTRACT.....	viii
1. GİRİŞ	1
2. ÖZ ŞEFKAT	3
2.1. Öz Şefkatin Tanımı ve Kavramsal Çerçevesi.....	3
2.2. Öz Şefkatin Bileşenleri.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.1. Öz sevecenlik.....	5
2.2.2. Ortak insanlık.....	5
2.2.3. Bilinçli farkındalık.....	6
2.3. Spor ve Öz Şefkat İlişkisi	7
2.4. Tükenmişliğin Tanımı ve Kavramsal Çerçevesi	8
2.5. Tükenmişliğin Alt Boyutları	9
2.6. Tükenmişliğin Belirtileri	10
2.6.1. Tükenmişliğin fiziksel belirtileri	10
2.6.2. Tükenmişliğin psikolojik belirtileri	11
2.6.3. Tükenmişliğin davranışsal belirtileri	12
2.7. Tükenmişlikle Alakalı Modeller	13
2.8. Tükenmişliğin Sonuçları	14
2.9. Sporcularda Tükenmişlik Durumu ve Önlemler	16
3. YÖNTEM.....	18
3.1. Çalışma Grubu.....	18
3.2. Verilerin Toplanması.....	18
3.3. Verilerin Analizi.....	18
4. BULGULAR.....	19
4. TARTIŞMA VE SONUÇ	26
KAYNAKLAR	29
ÖZGEÇMİŞ	35
EK 1. SPORDA TÜKENMİŞLİK ÖLÇEĞİ.....	36

EK 2. SPORDA ÖZ ŞEFKAT ÖLÇEĞİ.....	37
EK 3. ETİK KURUL ONAYI.....	38



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Normallik Testi Analiz Sonuçları	18
Tablo 4.1. Katılımcıların Cinsiyet Dağılım Analizi	20
Tablo 4.2. Katılımcıların Yaş Dağılım Analizi	20
Tablo 4.3. Katılımcıların Spor Yılı Dağılım Analizi	21
Tablo 4.4. Katılımcıların Spor Branşı Dağılım Analizi	22
Tablo 4.5. Katılımcıların Eğitim Durumu Dağılım Analizi	23
Tablo 4.6. Sporda Öz Şefkat ve Tükenmişlik Ölçeği Ortalama Puanları Analiz Sonuçları.....	23
Tablo 4.7. Sporda Öz Şefkat ve Tükenmişlik Ölçeği Korelasyon Analizi Sonuçları.....	24
Tablo 4.8. Cinsiyete Göre Sporda Öz Şefkat ve Tükenmişlik Ölçeği Mann-Whitney U Testi Analiz Sonuçları	24
Tablo 4.9. Yaşa Göre Sporda Öz Şefkat ve Tükenmişlik Ölçeği Mann-Whitney U Testi Analiz Sonuçları	25
Tablo 4.10. Spor yılına Göre Sporda Öz Şefkat ve Tükenmişlik Ölçeği Kruskal Wallis Testi Analiz Sonuçları	25
Tablo 4.11. Spor Branşına Göre Sporda Öz Şefkat ve Tükenmişlik Ölçeği Mann-Whitney U Testi Analiz Sonuçları.....	26
Tablo 4.12. Eğitim Durumuna Göre Sporda Öz Şefkat ve Tükenmişlik Ölçeği Mann-Whitney U Testi Analiz Sonuçları.....	26

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 4.1. Katılımcıların Cinsiyet Dağılım Analizi	20
Şekil 4.2. Katılımcıların Yaş Dağılım Analizi	21
Şekil 4.3. Katılımcıların Spor Yılı Dağılım Analizi.....	22
Şekil 4.4. Katılımcıların Spor Branşı Dağılım Analizi	22
Şekil 4.5. Katılımcıların Eğitim Durumu Dağılım Analizi	23



SPORCU ÖZ ŞEFKATİNİN TÜKENMİŞLİK İLE İLİŞKİSİ

ÖZET

Çalışmanın amacı sporcu öz şefkatinin tükenmişlik ile ilişkisinin incelenmesidir. Araştırmaya yaş ort. $17,28 \pm 1,39$, spor yılı ort. $7,13 \pm 2,90$ olan toplamda 180 sporcu katılmıştır. Araştırmada veri toplamak amacı ile sporda öz şefkat ölçeği ve sporcu tükenmişlik ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimleyici istatistikler, Spearman korelasyon analizi, Mann-Whitney U Testi ve Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara; öz şefkat ölçeği puanının yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Sporda tükenmişlik ölçeği alt boyutlarından duygusal fiziksel tükenmenin en yüksek ortalama puana sahip olduğu tespit edilmiştir. Korelasyon analizine göre sporda öz şefkat ölçeği toplam puanı ile sporda tükenmişlik ölçeği duyarsızlaşma alt boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyete göre sporda öz şefkat ölçeğinde ve sporda tükenmişlik ölçeği alt boyutlarından duyarsızlaşma alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Yaşa ve spor yılına göre sporda öz şefkat ölçeği toplam puanında ve sporda tükenmişlik ölçeği alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır. Branşa göre sporda öz şefkat ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilirken, sporda tükenmişlik ölçeği alt boyutlarından istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir. Eğitim durumuna göre sporda öz şefkat ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmezken, sporda tükenmişlik ölçeği alt boyutlarından duygusal fiziksel tükenme boyutundan istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak sporcuların öz şefkat düzeyleri arttıkça duyarsızlaşma durumlarında azalma meydana gelmektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Öz şefkat, Tükenmişlik

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND BURNOUT IN ATHLETES

ABSTRACT

The study aimed to investigate the relationship between self-compassion and burnout in athletes. The sample comprised 180 athletes with an average age of 7.13 ± 2.90 years and an average sports experience of 17.28 ± 1.39 years. The data were collected using the "Self-compassion Scale-Athlete Version" and the "Athlete Burnout Questionnaire." Descriptive statistics, Spearman correlation analysis, Mann-Whitney U Test, and Kruskal Wallis test were used in the data analysis. The results revealed high scores in the "Self-compassion Scale-Athlete Version," while the highest mean scores were found in the emotional/physical exhaustion sub-scale of the "Athlete Burnout Questionnaire." There was a negative and slightly significant correlation between the self-compassion total scores and the depersonalization sub-scale of the burnout questionnaire. A statistically significant difference was found in the depersonalization sub-scale and the burnout questionnaire by gender. However, no statistically significant difference was found in the self-compassion total scores and the burnout questionnaire sub-scales by age and sports experience. While there was a statistically significant difference in the self-compassion scale by sports branch, there was no similar significant difference in the burnout questionnaire sub-scales. Additionally, there was no statistically significant difference in the self-compassion scale by educational status, while a statistically significant difference was observed in the emotional/physical exhaustion sub-scale. It can be concluded that as the self-compassion levels in athletes increase, depersonalization levels decrease.

Keywords: Sports, Self-compassion, Burnout

1. GİRİŞ

Günümüzde her spor branşı ülkeler ve sporcular tarafından ayrı önem taşımaktadır. Spor branşlarına gösterilen farklı anlayışlar nedeniyle, sporcular belirli bir ün sahibi olma adına daha fazla performans sergilemektedirler. Sporcular performanslarını sergilerken, sadece fiziksel değil, psikolojik olarak da etkilenmektedirler (Akarçeşme, 2004).

Tükenmişlik; düşük başarı hissi, duygusal yönden yorgunluk ve duyarsızlaşmayı içeren bir sendrom olarak ele alınmaktadır (Maslach & Jackson, 1981). Tükenmişlik, birbiriyle iletişim içinde olan bireylerin iş arkadaşlarına karşı mesleki etkileşimin azaldığı, hislerinin azaldığı, bununla birlikte duyarsızlaştığı, bireysel gelişim ve psikolojik açıdan tükenmişlik yaşamaları şeklinde ortaya çıkmaktadır (Ergin, 1992). İnsanda tükenmişlik, kişisel başarı ve başarıya olan inancın azalması ile duygusal tükenme ve duyarsızlaşmanın artması sonucu meydana gelmektedir (Baker & Garler, 2004). Bu bağlamda tükenmişlik yaşayan psikolojik danışmanlarda tükenmişliğin belirtilerinden olan artan endişe hâli, yorgunluk, düşük moral ve kronik depresyonun görülebileceği (Rando, 1984; akt. Kesler, 1990) ve bu profesyonellerin kendilerini başarısız görerek bundan kendilerini sorumlu tutmaları sonucunda suçluluk duygusu yaşayabilecekleri belirtilmektedir (Maynard, 1986).

Öz şefkat, bireyin acı ve huzursuzluk duygusu yaşadığı yaşam olayları ile karşı karşıya kaldığında, bu durumu ortak insanlık deneyiminin bir parçası olarak görme, bu olayları anlayışla ve yargıdan uzak bir tutum ile karşılamaya yönelerek durumu olduğu gibi nezaketle kabul etmek olarak kavramsallaştırılmaktadır (Neff, 2003a). Bu bağlamda öz şefkat, nezaketle yaklaşma, yalnızlığa karşı ortak insanlık hissi ve bilinçli farkındalık durumunu içermektedir (Raab, 2014). Öz şefkat kavramı günümüzde insanların duygu durumları hakkındaki farkındalık sürecinde oynadığı rol ve psikolojik sağlığın önemli bir belirleyicisi olması açısından önemli bir psikolojik değişken hâline gelmiştir (Neff, Kirkpatrick & Rude, 2007). Bunun yanında öz şefkatin, depresyon ve olumsuz psikolojik koşulların etkisinin indirgenmesinde bireye yardımcı olduğu belirtilmektedir (Reyes, 2011). Kişinin öz şefkat düzeyinin artırılmasının tükenmişliğin önlenmesi açısından önemli olduğu vurgulanmaktadır (Barnard & Curry, 2012).

Yapılan araştırmalar incelediğinde; öz şekfat ve tüklenmişliğin arasında negatif yönde ilişkilerin tespit edildiği (Atkinson, Rodman, Thuras, Shiroma & Lim, 2017; Beaumont ve diđ., 2016; Gracia-Gracia & Oliván-Blázquez, 2017); öz şekfat ve umut arasında pozitif yönde ilişkilerin bulunduğu (Umphrey & Sherblom, 2014; Yang ve diđ., 2016) araştırmalar olduğu görölmektedir. Benzer bir şekilde umut ve tüklenmişlik arasında negatif yönde ilişkiler ortaya koyan araştırmalar (Hong & Tae, 2013; Kumarakulasingam, 2003; Schwartz, Tiamiyu & Dwyer, 2007; Sherwin, Elliott, Rybarczyk, Frank, Hanson & Hoffman, 1992) yapılmış olduğu görölmektedir.

Takım veya bireysel spor olması fark etmeksizin spor paydaşlarının başarı – başarısızlık durumlarıyla sık sık karşı karşıya kalmaktadırlar. Sporcunun hedefi olan şampiyonluğu veya dereceyi anlık bir hatayla kaçırmaması ve bu yüzden kendini suçlamaması, toplumdan dışlamaması ihtimali her zaman vardır. Buna karşın kendine öz şekfat gösteren bir antrenör veya oyuncunun başarısızlık yaşadığında bunu herkesin yaşayabileceğini düşünme bilincine sahip olması da mümkündür. Bunun gibi birçok olay ve etmenden dolayı spor ile öz şekfat arasında bağ olduğunu düşünmek gerekmektedir. Yapılan çalışmalarda birçok yönden iki kavram arasındaki ilişkiye yer verilmesinin nedeni budur. Bu bağlamda çalışmanın amacı sporcu öz şekfatının tüklenmişlik ile ilişkisinin incelenmesidir.

2. ÖZ ŞEFKAT

Çalışmanın bu bölümünde öz şefkatin tanımı, kavramsal olarak çerçevesi, alt boyutları ve sporla olan ilişkisine yer verilmektedir.

2.1. Öz Şefkatin Tanımı ve Kavramsal Çerçevesi

Literatürde oldukça fazla çalışma yapılmış konulardan birisi ve uzun süreli geçmişine rağmen öz şefkat kavramının tam anlamıyla tanımlamasının yapıldığı söylenemez. Kavrama bakış açıları, yazarın ele alışı ve farklı alanlarla olan ilişkisi oldukça fazla boyut kazandırmış olduğundan tek bir tanımlamasının yapılması mümkün olmamaktadır.

Öz şefkatin tanımına odaklanmadan önce şefkatin ne olduğuna bakmak gerekmektedir. Şefkat kişilerin hem kendiyle hem de kendisi dışındaki insanlarla kurduğu ilişkilerde meydana gelebilecek fiziksel, psikolojik, sosyolojik ve felsefi kökenleri bulunan çok boyutlu bir kavramdır(Yıldırım, 2018: 12). Budizm felsefesine göre şefkatin hem bireyi hem de başkalarının sorunlarını azaltması gereken bir şey olduğu üzerinde durulmaktadır. Daha sonrasında batılı psikologların kavramsal ve teorik geliştirmeleriyle farklı şekillerde ele alınmıştır (Bayraktaroğlu, 2021: 11).

Şefkatin tanımından yola çıkıldığında öz şefkat için temel anlamda bireyin kendi içinde kendisine düşmanca olmayan veya daha çok dostane bir tutum göstermesi denebilir (Akgün, 2022: 4). Pozitif psikoloji alanının konusu olan öz şefkat; insanın başkalarına gösterdiği dostane tutumu kötü hallerdeyken kendisine de gösterebilme halidir. Kavram; kötü durumların üstesinde gelmede kişilerin öz kaynaklarından bir tanesi şeklinde görülmektedir. Bir anlamda; kişiler kendi başarısızlıklarını veya yeterli gelmeyen yönlerini yargılamadan değerlendirerek anlama yoluna gittiklerinde öz şefkat göstermiş olurlar (Neff, 2003: 87).

Kavramla alakalı yapılan bazı tanımlamalar şu şekildedir:

- Kişinin bir acısı veya başaramama durumu olduğunda kendine karşı anlayışlı olmayan ve sert bir dil kullanarak eleştiride bulunmak yerine kendini anlayış, nezaket, ön yargıda bulunmama haliyle ele alarak yaşadıklarının bir tecrübe olduğunu kabullenmesidir. Üzüntü veren düşünce ve duygulara odaklanmak yerine mantıklı şekilde yaklaşarak durumun üstesinden gelmeye çalışma halidir (Uyanık ve Çevik, 2020: 660).

- Şefkat; insanların sadece başkalarına karşı olmamakla birlikte kendisi acılarına da anlayışlı davranması gerektiğini ifade etmektedir. Bu nedenle öz şefkat; kişinin yaşadığı olumsuzluklar karşısında duygularını görmezden gelmek yerine duyarlı olması, yaşadığı tecrübeden kaynaklanan acıyı azaltma noktasında gayret göstermesi ve kendine sevecen davranmasıdır (Neff, 2003: 223).
- Bireyin yaşadığı olumsuz etmenlerin sadece kendi başına gelmediğini ve diğer tüm insanların da benzer acıları yaşadığını fark ederek kendine yaklaşması, buna izin vermesidir (Yağbasanlar, 2017: 89).
- “Gözlemleyen öz” ve “acı çeken öz” arasındaki duygusal ilişkinin kurulmasıdır. Kişinin içinde gözlemleyen tarafın acı çeken tarafa ne oranda sevecen veya anlayışlı davranarak ilgi gösterdiğinin ölçüsüdür (Vatan, 2019: 1).

Tanımlardan da yola çıkıldığında öz şefkatin insanın kendi kendisine yardımda bulunmak isteme gayreti olduğu anlaşılmaktadır. Fiziksel anlamda kendisine yardım etmeye alışık olan insanın bunu farklı bir açıdan yapmasıdır. Parmağımız kesildiğinde yardım etme gayretiyle elimizi temizleyerek yara bandı takabilir veya yardım almak için hastaneye gidebiliriz. Bir anlamda kendimize fiziksel yardımda bulunuruz. Aynı eksenden bakıldığında duygusal anlamda bir tehlikeyle karşılaşıldığında da bireyin kendine yardım etmek istemesi gerekmektedir. Başarısızlık, yalnızlık veya kötü bir tecrübeyle karşı karşıya kalındığında bunun ne olduğunu anlamak ve kendi ihtiyaçlarımızı giderme doğrultusunda çabalamak öz şefkat göstermek demektir (Germer, 2009: 15).

İnsanın kendine karşı acımasızlık boyutunun öz şefkat ile ölçümlendiği düşünülebilir. Kişi bunu, iç motivasyon kaynağı veya olumsuz bir güç olarak değerlendirerek kendi kararıyla şekillenmektedir.

2.2.Öz Şefkatin Bileşenleri

Alandaki çalışmalarıyla kendini gösteren araştırmacılardan birisi olan Neff (2003, 89) öz şefkati kavramsallaştırırken üç ana bileşeni olduğundan bahsetmiştir. Bunlar; öz sevecenlik, ortak insanlık ve bilinçli farkındalık halidir. Öz sevecenlik öz yargılamamanın, paylaşımların bilincinde olma izolasyonun ve farkındalık ise aşırı özleşmenin tam tersi olarak konumlandırılmıştır. Kişinin mental, duygusal ve bedensel durumlardan kaynaklı acı, üzüntü, başarısızlık veya yanlışları olduğunda bahsedilen

bileşenlerin etkileşimde bulunarak öz şefkatli bir zihin yapısını meydana getirdiğini düşünmektedir.

2.2.1. Öz sevecenlik

Öz şefkatin alt boyutlarından birisi olan öz sevecenlik; kişinin tüm hayatı boyunca karşı karşıya kaldığı zorluklar karşısında kendi kendisi için aşağılayıcı bir dil kullanmamasıdır. Şikâyet etmek yerine kendi kendini rahatlatma, incitmeden anlama ve tatlı bir dille yaklaşım gösterme halidir (Kıncalı, 2015: 17). Yani; bireyin olayları değerlendirirken kendini yargılaması yerine anlamak için çabalaması ve kendine sevecen, duyarlı yaklaşmasıdır. Öz sevecenliğin yüksek olması kendini affetme, hatalarını anlama oranının yüksek olmasını beraberinde getirmektedir. Bunun anlamı umursamayan hal ve yaklaşımların ortaya çıkması değildir. Başaramadığında veya bir hatası olduğunda kendine acımasızca davranmak yerine her insanın hata yapabileceğini, kimsenin kusursuz olmadığını söyleyebilme farkındalığı geliştirmesidir (İkiz ve Totan, 2012: 53).

Öz sevecenlik kavramına bazı çevirilerde öz merhamet denildiği de görülmektedir. Öz merhamet kişinin kendi özünü olumsuz şekilde değerlendirmesinin zıddı olarak açıklanır. Hayatın yaşanışı gereği bireylerin yaşanan kötü tecrübelerde kendini suçlu ilan etme eğilimi söz konusudur. Öz şefkati ve merhameti yüksek olan kişilerin sıkıntıları olumsuz değerlendirerek genişletmek yerine anlayışla karşıladıkları görülmektedir. Ama düşük öz şefkat ve merhamete sahip olanlar yanlış yaptıklarında kendilerini suçlayan, yeterli olmadıklarını düşündüren ve acımasızca eleştirilerde bulunan iç seslerini susturamayabilirler (Şimşek, 2019: 37).

Toplumda yaşamının bir parçası olarak insanlara küçük yaşlardan itibaren başkalarına karşı anlayışlı ve kibar olması gerektiği öğretilmektedir. Ama kişi söz konusu kendisi olduğunda iç sesini dinlemeyi sürdürerek acımasızca davranabilmektedir. Başkalarına kendinden daha nazik olma eğilimi göreceli şekilde daha fazla olabilmektedir. Oysa kişiler kendine kibar ve anlayışlı davrandığında soruna ve üzüntüye takıntılı kalmadan duygusal anlamda daha iyi bir seviyeye gelebilir (Yüzbaşı ve Künüroğlu, 2020: 145).

2.2.2. Ortak insanlık

İnsanlar olumsuz durumlar yaşadıklarında bu olayın sadece kendi başlarına geldiğini düşünerek mutsuz hissetme haline büründükleri görülür. Mutsuzluk hissine daha fazla

kapıldıklarında ise duygusal anlamda zarar görme olasılıkla ortaya çıkabilir. Birey durumu kendisi dışında kimsenin yaşamadığını düşünerek sıkıntısı karşısında yalnızlık hissetmektedir. Kendini diğerlerinden ayrı tutan birey yanlış yapmanın veya mutsuzluk hissetmenin insan olmanın gereği olduğunu anlayamamaktadır. Öz şefkat bunu bütün insanların yaşadığı bir durum olduğu yönünde farkındalık geliştirmektedir. Ortak insanlık alt boyutu ise paylaşmanın önemini fark etmek, yaşam boyunca olumlu veya olumsuz tüm tecrübelerin sadece kişiye has olmadığını ve herkesin benzer şeyleri yaşadığını fark etmektir. İnsanın yaşadığı tecrübeye tek olduğunu düşünmemesi, kendini diğerlerinden ayırmaması, yaşadıklarının insan olmakla ilişik yapıda bulunduğunu anlaması ve bütün insanların yaşadığı deneyimlerden birisini yaşadığını fark etmesi de kapsamaktadır (Karaoğlu, 2019: 23).

Ortak bilinçle ters kavramlar şeklinde konumlandırılan sosyal izolasyon ortak bilinç tanımından da anlaşılmaktadır. Kişinin yaşadıkları karşısında kendini diğerlerinden ayrı tutarak izole etmesidir. Acı tecrübeyi sadece kendinin yaşadığını düşünerek ortak insanlık algısından uzaklaşmaktadır. Kendisi yüzünden olduğunu veya hatanın kendisinde olduğunu düşündüren iç sesleri başkalarının başına gelmemiş bir şeymiş gibi bir fikrin oluşmasını tetikler. Bu durum beraberinde sosyal anlamda izolasyonu getirmektedir (Yıldırım ve Sarı, 2018: 2503).

2.2.3. Bilinçli farkındalık

Farkındalık anlamına gelen kelimenin kökeni Pali dilindeki “sati” sözcüğüne uzanmaktadır. “sati” sözcüğüne İngilizce karşılık olarak belirlenen “mindfulness” olmuştur. Türkçe’ye 1921 yılında “farkındalık” şeklinde çevrilen kelime Pali dilinde “fark etme” veya “farkında olma, hatırlama” anlamına gelmektedir. Farkındalık ifadesi ise kökeninde Budizm anlayışına kadar dayanmaktadır (Sarigül, 2021: 27). Bilinçli farkındalık Neff (2003: 224) tarafından kişilerin acı veya ıstırap yaşadıkları durumların etkisinde kalarak negatif hislere yoğunlaşmaması gerektiği yönünde farkındalık geliştirmesi şeklinde tanımlanmıştır. Bu durumun farkında olunması kişinin kendine karşı olumsuz yargılar geliştirmesinin önüne geçmektedir. Daha az olumsuz duygulara kapılan kişiler yaşadıkları tecrübelere dar açıdan bakmamaya başlar. Öz şefkat düzeyinin artışı bu şekilde sağlanmaktadır.

İnsanların yaşadıkları zaman dilimine odaklanarak geçmişe takılı kalmaması öz şefkat açısından önemlidir. Geçmişin pişmanlık veya üzüntü getirmesi, geleceğin belirsizlik ve stres taşıması istenmeyen duygu durumlarının ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Geçmişini değiştirmek mümkün olmazken geleceği bilmek de söz konusu olmadığından duygusal gerilimler yaşanabilmektedir. İyi oluşuna katkıda bulunmak isteyen bireylerin yaşadıklarını herkesin yaşayabildiğini düşünmesi ve ana odaklanması gerekmektedir (Öztürk, 2022: 31).

2.3. Spor ve Öz Şefkat İlişkisi

Huysmans ve Clement (2017: 56) çalışmasında öz şefkat düzeyi yüksek olan sporcuların düşük olan sporcularla stres düzeyi bakımından kıyaslamasını yapmıştır. Çalışmada yüksek öz şefkate sahip olanların spor yaparken veya günlük yaşamlarında yaşadıkları stresle daha etkili şekilde baş edebildikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bu sayede sporcu yaralanmalara karşı daha yatkın hale gelmesine neden olacak stres faktörünü en aza indirmiş olmaktadır.

Crozier ve arkadaşları (2019: 152) takım sporları yapan sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri ile oynadıkları takımdaki arkadaşlarına yönelik şefkatlerini incelemiştir. 18 yaşından büyük 108 takım sporcusundan oluşan örneklemden sporcuların kendilerine karşı gösterdikleri öz şefkat ile takım arkadaşlarına karşı gösterdikleri öz şefkat düzeyi arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bir başka ifadeyle olumsuz tecrübeleri karşısında kendisine karşı anlayış gösteren ve bunu yaşayan tek kişi olmadığını bilerek hareket eden sporcu aynı anlayışı takım arkadaşlarına karşı da göstermiştir.

Tingaz (2022: 2) yüksek lisans çalışmasında spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin bilinçli farkındalık ve öz şefkat düzeyini incelemiştir. Çalışma örnekleminde 256 sporcu öğrenciye yer vermiştir. Örneklem genelinden elde edilen sonuca göre bireysel ve takım sporlarında bilinçli farkındalık, farkındalık ve yeniden odaklanma ile öz şefkat arasındaki ilişki pozitif yöndedir. Sporcuların bilinçli farkındalıkları arttıkça öz şefkat düzeylerinde de artış görülmektedir.

Bir başka araştırmada Jeon ve arkadaşları (2016: 39) Kore'deki lise ve üniversite düzeyinde spor yapan 333 öğrenciyle yaptıkları çalışmada üç değişken arasındaki ilişkiye yer vermişlerdir. Buna göre sosyal destek, öz şefkat ve öznel iyi oluş arasında ilişki olup olmadığına odaklanılmıştır. Örneklemde elde edilen sonuçlara göre öz

şefkatin sosyal destek ve öznel iyi oluş üzerinde kısmi düzeyde aracılığı vardır. Bir başka ifadeyle sosyal desteği yüksek olan sporcuların öz şefkati de yüksek olduğunda öznel iyi oluşları yüksek olabilmektedir. Kısmi düzeyde aracılık bulunmuş olması olasılığın daha yüzeysel açıklanmasına neden olmaktadır. Araştırmada sosyal desteğin öz şefkat üzerinde pozitif etkisi olduğu da bulgulanmıştır.

2.4. Tükenmişliğin Tanımı ve Kavramsal Çerçevesi

Tükenmişlik kavramıyla ilgili ortaya koyulan ilk çalışmalar 1970 sonları ve 1980'lerin başlarına kadar uzanmaktadır. 1974 yılında psikiyatrist Herbert Freudenberger uyuşturucu bağımlılarının tedavi edildiği bir klinikte gönüllü çalışanlarda görülen mesleki hastalık olduğunu düşünmüştür (Barutçu ve Serinkan, 2008: 545). Tükenmişlik olarak değerlendirilen bu durum Amerika'da ve insanlara hizmet eden birimlerde çalışanlarda kendini göstermiştir (Gündüz, 2005: 152).

Tükenmişlik kavramının en kapsayıcı tanımlarından bir tanesini Maslach ve Jackson (1981: 99) yapmıştır. Yaptıkları tanımlamaya göre tükenmişlik; kişilerin iletişim kurmayı gerektiren işlerde çalıştıklarında işe karşı duyarsızlaşma eğilimi gösterme ve duygusal açıdan kendini tükenmiş hissetme şeklinde belirttikleri durumdur. Yorgunluğun bedensel ve zihinsel boyuttan daha fazla olduğu bir düzeyden bahsedilmektedir.

Demirtaş'a göre ise bireysel olarak meydana gelen, duygusal açıdan isteklerin fazla olduğu çevrelerde uzun zaman boyunca çalışmaktan doğan, bedensel yorgunluk, çare bulamama durumu, ümidini kaybetme, hayal kırıklığı, kişinin kendisine karşı olumsuz benlik geliştirmesi ve işine, çalıştığı yere, çalışma arkadaşlarına ve hayata karşı negatif tutumların meydana gelmesi gibi işaretlerle kendini ortaya koyan bir sendromdur (Demirtaş, 2020: 11).

İnsanlarla karşı karşıya çalışmak zorunda kalanlar mesleklerini yaparken bir süre sonra insanlara karşı duyarsız davranmaya başlayabilir. Duygusal açıdan tükendiklerini hisseden ve kişisel başarı gösteremediklerini düşünen çalışanlardaki belirtiler tükenmişlik sendromunu işaret etmektedir (Baykoçak, 2002: 7). Duygusal açıdan tükenme yaşanması kişinin hem duygusal hem de bedensel açıdan yıpranmışlığıdır. Çalışanların bu hisle birlikte duyarsızlaşmaya başlaması halinde hizmet verdikleri kişileri eşya gibi algılaması söz konusu olmaktadır. Umursamayan tavırlar sergilenmesiyle kendini karşısındaki kişinin yerine koymama ve bunu normal görme girişimleri de görülmektedir. Kişisel başarının azalmasını kaçınılmaz kılan bu

etmenler kişinin kendini işinde başarısız ve tecrübesiz görmesi anlamına gelmektedir (Çelebi ve Kayasandık, 2018: 85).

2.5. Tükenmişliğin Alt Boyutları

Leiter ve Maslach (1988: 300) tarafından genelde hizmet sektörü iş görenlerinin yaşadıkları bir durum şeklinde ele alınan tükenmişlik üç farklı boyutta ele alınmıştır. Oluşturdukları modele göre tükenmişlik; duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve bireysel başarıda düşüş olarak boyutlandırılmıştır. Kavram bu bileşenler aracılığıyla açıklanmaya çalışılmıştır.

Modelin ilk aşamasında yer alan boyut duygusal tükenmişliktir. Kişilerin işiyle veya ilgilendiği bir uğraşıyla alakalı ilk olarak hissettiği şey duygusal bağlamda tükenmişlik yaşanmasıdır. Bu durumdaki birisine nasıl hissettiği sorulduğunda kendisini gücü olmayan, kullanılmış, yolun sonuna ulaşmış ve bedensel anlamda yorgun tarif etmektedir (Ören ve Türkoğlu, 2006: 2).

Bu seviyedeki kişilerin duygularının tükenmesiyle birlikte başkalarına daha fazla veremeyeceği düşüncesi beraberinde gelmektedir. Psikolojik anlamda duygu kaynaklarının aşağı yönlü indiği ve bunun artarak devam ettiği seviyeler şeklinde tanımlanabilmektedir (Küçük, 2022: 12).

Modelin ikinci basamağında bulunan duyarsızlaşma; kişilerin diğer insanlara karşı geliştirdiği güven ve inanma duygusunun kaybolmasıyla meydana gelmektedir. Bu nedenler iş yeri ve iş yerindeki çalışanlara karşı soğuk, umursamaz veya mesafeli davranış şekli olarak kendini gösterir. Bir başka ifadeyle duyarsızlaşma eğilimi sayesinde birey kendisini tükenmeye ve hayal kırıklığına karşı korumaya almaktadır (Pepe, 2008: 6). Duyarsızlaşan birisi hizmet verdiği kişilere duygusuzca, katı ve alakasız bir şekilde davranır. Bu davranışlar tükenmeye karşı verilen bir tepki anlamındadır. Çünkü kişi duygusal tükenmeden dolayı kendisini yardımda bulunması gerekenlere yardım edebilecek yeterlilikte görmemektedir. Yetersizliği nedeniyle zorlandığını düşünmesi duyarsızlaşmayı çare şeklinde değerlendirmesine zemin hazırlamaktadır. İnsanlarla az ilişki kurması bu hislerin üzerini örtme yoludur (Maslach, 1981: 34).

Duygusal anlamda tükenen ve insanlara yetemediğini düşünen insanlar duyarsızlaşarak soğuk ve sert davranma yoluna gittiğinde başarılarında düşüş olması

kaçınılmazdır. Bu durum üçüncü alt boyuta gelindiğine işaret etmektedir. Birey artık duygusal tükenmenin sonuçlarını görmeye başladığı aşamaya ulaşmıştır.

Düşük başarı hissinin tanımlamasını yapmak gerektiğinde kişilerin kendisiyle alakalı değerlendirmelerinin negatif bir yön kazanması denebilmektedir. İş ve işyerinde görülen kişilerle geliştirilen ilişkilerin azalmasıyla başarısızlık ve yeterli olmama duygusunda artış yaşanmaya başlanabilir. Başarısız olmanın sonucunda ise kişi yaptığı şeylerin herhangi bir işe yaramadığı fikrine yaklaşmaktadır. Motivasyonu düşen çalışanların başarılı, yararlı olmak için çaba gösterme durumu da düşüşe geçmektedir (Özmen, 2016: 9).

2.6. Tükenmişliğin Belirtileri

Oldukça yoğun ve rekabete dayalı bir iş dünyasında çalışılıyor olması tükenmişliğin tamamen ortaya çıkmadan önce birtakım belirtiler vermesine neden olmaktadır. Potter'e göre (1995: 1) tükenmişliğin en erken sinyalleri şunlardır:

- Kişinin engellendiğine dair hissiyatı,
- Duygusal gerginlikler,
- Kimsenin rahatsız etmemesini isteme hali,
- Ortam, kişi veya olaylara yabancı kalma,
- Performansın düşüklüğü,
- İlaç veya alkolü ürün kullanım sıklığında yaşanan artışlardır.

Henüz erken belirtiler verirken tükenmişliği fark etmek ve önlemler almak için tükenmişliğin belirtileri konusunda bilgi sahibi olmak önemlidir. Bunun için fiziksel, psikolojik ve davranışlarla ortaya koyulan belirtileri doğru değerlendirmek gerekmektedir.

2.6.1. Tükenmişliğin fiziksel belirtileri

Tükenmişlik hissi yaşayanların genelde iş hayatlarının ilk zamanlarında becerikli, kendine güveni ve enerjisi yüksek, işini yapmak için azmi bulunan, fazla çalışmayı seven, uykusuzluğu rağmen performansını yüksek tutan kişiler oldukları görülmüştür. Süreçle birlikte meydana gelen nedenler bireyin sağlıklı ve düzenli olan metabolizmasını bozmaktadır. Böylece enerjisi düşen ve yeterli çalışmayan işgörenler oluşmaktadır. İşe ve çevrelerine karşı aktardıkları enerjinin bitmesi bedensel açıdan sorunların yaşanmasını tetiklemektedir (Freudenberger ve Richelson, 1981: 43)

Gerçekleştirilen çalışmalarda tükenmişlik sendromu geçiren kişilerin bir takım bedensel etkilerle yüzleşmesi gerektiği ortaya konmuştur. Bahsedildiği gibi sendrom yaşanmadan hemen önce bireyler enerjisi yüksek, devamlı performansını koruyabilen, dayanıklı, işe karşı azmi bulunan çalışanlar iken tükenmişlik hissetmeye başladıklarında bitkin, uyku sorunu yaşayan, baş ağrısı ve solunum güçlüğü gibi etmenlerle karşılaşan birisi haline gelebilmektedir (Dinçerol, 2013: 47). Bunların yanında uyuşukluk hissiyatı, daha sık grip veya soğuk algınlığı geçirme, genel anlamda vücutta ağrı hissedilmesi, istemsizce kilonun azalması, sindirim ve boşaltım sistemlerinde aksaklıklar, deride alerjik reaksiyonlar, kalp rahatsızlıkları gibi belirtiler de görülmektedir (Kaçmaz, 2005: 30).

Yaşanan bedensel sıkıntılar tek başına bile psikolojik anlamda rahatsızlık yaratacak düzeye ulaşabilirken tükenmişlik hissinin oluşturduğu yetersizlik veya işe yaramama fikri bu süreci daha hızlı bir çöküş haline dönüştürmektedir.

2.6.2. Tükenmişliğin psikolojik belirtileri

Bireylerin psikolojik açıdan kendilerini kötü hissetmeleriyle devam eden süreçte bazı belirgin belirtiler gözlenmektedir. Aile sorunları yaşamak bunlar arasında en sık görülenlerdendir. Sebepsiz şekilde eve gelmeme, eşine veya çocuklarına yeteri kadar ilgi göstermeme, cinsel anlamda fonksiyon bozuklukları yaşama ve aile üyelerinin dışladığını düşünme gibi etkiler yaşanabilir. Bunların yanında:

- Ailesel sıkıntıların çoğalması,
- Uykuya dalmayla alakalı gerginlikler,
- Psikolojik rahatsızlıklar,
- Depresyon veya anksiyete bozukluğu

Yaşanabilmektedir (Gümüş, 2009: 22).

Motive olma noktasında sorun yaşayan kişilerde güven eksikliği kaçınılmaz bir haldir. Kendini değersiz hissetme, daha fazla şüphe etme, kaygılanma, içsel huzursuzluk duygusu, çare bulamama hali, bilincin yeterince açık veya olağan seyrinde olmaması güven eksikliğine eşlik etmektedir (Perlman ve Hartman, 1982: 285). Bunların birçoğu fark edilmediğinde zaman içinde yaşam kalitesini düşürürken tedavi gerektiren hastalıkların tanı almasına ön ayak olabilmektedir.

2.6.3. Tükenmişliğin davranışsal belirtileri

Kişinin fiziksel rahatsızlıklar ve psikolojik açıdan yıpranmalarla karşı karşıya kaldığı tükenmişlik durumu bir anlamda çare aranması gereken noktaya ulaşmaktadır. Bireyler artık içinde yaşadığı ve hissettiği etmenleri dışarıdan görülür bir seviyeye ulaştırarak daha da fark edilir bir hale getirmektedir. Bu tarz durumlarda davranışlara yansıyanlar şunlar olabilir:

- Ani tepkiler geliştirme,
- Eleştiri yapıldığında fazla duyarlı davranmak,
- Hızlı sinirlenme,
- Öfkeli bir yapı,
- Sabırsızlık,
- Anlaşılmayacak nedenlerle kolayca ağlama,
- Yapılması gerekenlerin sürekli ertelenmesi,
- Kurallara uyma noktasında sertlik,
- Alınganlığın üst düzeyde olması,
- İşe konsantre olmak yerine başka bir şeylerle ilgilenmek,
- Konu fark etmeksizin savunma veya karşı tarafı suçlama,
- Yalanlama,
- Rasyonellik,
- İşle ilgilenmemekten kaynaklı işi yavaşlatma,
- Sosyal ilişkilerde kopukluklar,
- Kişilerle alakalı problemler yaşama,
- Sıkılma, bunalmaya bağlı davranışlar,
- Odaklanma zorluğu,
- Unutkanlıktan doğan aksaklıklar,
- Başarısız olduğunu düşünme,
- İnsanlara güvenirken temkinli yaklaşma,
- Çalışma arkadaşlarından veya diğer insanlardan uzak durma davranışları görülmektedir (Kebapçı, 2010: 17).

2.7. Tükenmişlikle Alakalı Modeller

Zaman içinde yapılan çalışmalar ve çalışmacıların değerlendirmelerini farklılaştıkça kavramla alakalı değişiklikleri söz konusu olmuştur. Değişimler modeller üzerinden aktarılarak daha somut bir hale getirilmeye çalışılmıştır. En sık şekilde kullanılan model yukarıda boyutlarıyla ele alınan Maslach modeli olmakla birlikte farklı modeller de bulunmaktadır. Bunların arasında Perlman ve Hartman, Cherniss, Meier, Selye ve Pines modelleri gibi isimler bulunmaktadır.

Pines tükenmişlik modelinde tükenmişlik; bireylerin duygusal olarak devamlı tükendiği ortamlarda bulunmasının bireylerde neden olduğu bedensel, duygusal ve mental bitkinlik şeklinde tanımlanmaktadır. Modelin temelinde üç boyut oluşturulmuş ve tükenmişliğin evreleri ele alınmıştır. Fiziksel evrede birey yorgunluk, enerjisinde azalma, geçmeyen yorgunluk yaşama veya gücünü kaybetme gibi belirtilerle karşılaşmaktadır. İkinci evrede ise duygusal belirtiler olan çare bulamama, umutsuzluk yaşama, sıkıştırılmışlık hissi, hayal kırıklığı, aldatılmışlık gibi duygularla mücadele edilmektedir. Modelin son boyutunda ise kişi zihinsel anlamda bitkinlik yaşarken kendisine, işine, insanlara ve yaşama karşı olumsuz tutumlar sergilemektedir (Pines ve Aranson, 1988: 9-13).

Cherniss; 1980’li yıllarda ruh ve akıl sağlığı hastanelerinde çalışanlar, avukatlar, eğitim alanında hizmet verenler ve halk sağlığı biriminde bulunanlarla yaptığı çok sayıdaki gözlemden sonra üç boyutlu bir model ortaya koymuştur. Modelin özünde bulunan etmen tükenmişliğin olumsuz davranış ve tutum değişikliklerini beraberinde getirmesidir. Tükenmişliğe etkide bulunan üç ayrı grubun olduğu kabul edilmiştir. İlk grupta yer alan stres kaynakları çalışma ortamının taşıdığı niteliklerdir. Bu konuda yaşananlar doğrudan ve ikinci grubu dolaylı açıdan etkileyecek kadar önemlidir. İkinci grubun faktörleri arasında çeşitli stres kaynakları bulunmaktadır. Üçüncü boyut ise kişinin kendi ve etrafındaki sosyal desteklerle yakından alakalı olan demografik özellikler, kariyerle alakalı değişimler, iş kapsamındaki ek destek ve talepler vardır. Doğrudan veya dolaylı şekilde etkileme durumu olan boyut ve etmenler Cherniss’in yaklaşık on yıllık gözlemlerinin sonuçlarını yansıtmaktadır (Burke ve Greenglass, 1995: 1358).

Meier’in tükenmişlik modelinde dört boyut vardır. Bunlar pekiştirme ile alakalı beklentiler, yeterli olma beklentileri, sonuca ilişkin beklentiler ve bağlamsal bilgi işleme şeklindedir. Temelinde Bandura’nın öz yeterlilik modeli yatmaktadır.

Pekiştirme beklentileri yerine getirilmediğinde bireyler işten memnuniyetsizlik duymaya başlamaktadır. Bu durum tükenmişliği beraberinde getirdiğinden adım adım süreç ilerlemektedir. Sonuç beklentisi istenen sonuçlarla alakalı yapılması gereken durumları kapsar. Yeterli olma beklentisi de istenen sonuçlar için gereken davranışların yapılabilirliği ile alakalıdır. Bağlamsal bilgi işleme kişinin iş çevresine karşı tepki olarak düşünce ve duygularını dile getirmesidir. Duygusal ve bilişsel yönü ağır basan bir model tasarımı üzerinde duran Meier bu yolla tamamlayıcı bir yaklaşım sergilemiştir (Meier, 1983: 900-904).

Pearlman ve Hartman ise başka modellerin harmanlamasını yaparak yeni bir model oluşturma yoluna gitmişlerdir. Buna göre üç boyutu bulunan bir model üzerinden tükenmişliği anlatmaya çalışmışlardır. Boyutlar tükenmişliğin belirtilerine dayanan fiziksel, duygusal ve davranış yönlü oluşturulmuştur. Bir etmenin stres yaratma derecesi iki şeye bağlanmıştır. Örgütün beklentileri ile çalışanın yeterliliği uyuşmadığında veya kişinin yaptığı işin beklentilerini karşılayamaması halinde stres oluşabilmektedir. Oluşan stresin birey tarafından algılanma derecesi de farklılık göstermektedir. Ayrıca strese verilen tepkiler fiziksel, duygusal ve davranışsal bağlamda dışarıya yansımaktadır (Pines ve Nunes, 2003: 52).

Selye(1976: 139) stres alanındaki çalışmaların öncüsü olarak stres karşısında sadece bedensel tepki verilmediğini, bunların yanında belirlenemeyen farklı sonuçların da olabileceğini ifade etmiştir. Bunların tamamını genel uyum sorunu adıyla tanımlamaya çalışmış ve tepkileri üç farklı düzeyde değerlendirmiştir. Alarm, direnç ve tükenme safhası şeklinde görülen tepkiler zamana yayılarak belirti vermektedir.

2.8. Tükenmişliğin Sonuçları

Tükenmişlik oluşum aşamaları, yaşanışı ve boyutlarıyla ele alındığında hem kişinin kendisini hem de çevresini oldukça yıpratıcı bir haldir. Belirtilerini dikkate alarak önlem alınması kadar sonuçlarının ne kadar geniş ölçekte olabileceği de göz önüne alınarak hareket edilmesi gerekmektedir.

Kişiler çalışma yaşamının ortaya çıkardığı stresin yanında kişisel hayatlarındaki olaylar ve toplumsal olarak yaşanan değişimlere ayak uydurma noktasında gerilimle karşı karşıya kalmaktadır. Hayatın başlı başına insanları yıpratması şeklinde düşünülebilen stres ve tükenmişlik; vücutta olması gereken uyum becerisini ortadan kaldırarak birçok açıdan çöküşün yaşanmasını sağlar. Toplumlar bununla beraber

büyük ve geniş ölçekli bireysel maliyetlere katlanmak zorunda kalabilmektedir. Bu şekilde bireyden başlayarak toplum geneline yayılan tükenmişliğin bazı önlenemez sonuçları ortaya çıkmaktadır. İş ve üretim kayıpları, iş hataları, işle alakalı kazalar, mesleki rahatsızlıklar, tazminat ve sigorta ile alakalı giderler, sağlığa yapılan harcamaların oranında artış, ilaç veya yasaklı madde kullanımlarının alışkanlık ve bağımlılık noktasına ulaşması, alkol sorunları gibi sonuçlarla karşı karşıya kalınmaktadır (Dolgun, 2010: 317).

Bir stres türü olan tükenmişliğin olası bazı sonuçlarını hem birey hem de örgüt açısından şu şekilde sıralamak mümkündür:

- Tükenmişlik birey üzerinde tedavisi uzun süren veya geçici olan birtakım hastalıklara neden olabilmektedir,
- Fiziksel anlamda yorulma ve yıpranmalar oluşmaktadır,
- Kabus görme, uykusuzluk, halsizlik, iç huzursuzluğu, sürekli bir şeylerin yanlış gideceğine dair düşüncelere kapılma gibi sonuçlar doğurabilir,
- Yıpranmanın çok boyutlu olmasından kaynaklı şekilde enerji düşmektedir,
- İş ortamındaki kişilere veya müşterilere ters davranma eğilimi artmaktadır,
- İşten ayrılma oranında artış, üretimi azaltan davranışların kronikleşmesi, kişilerle olan iletişimde sorunlar, işten tatmin olma düzeyinin azalması da söz konusudur,
- Hissedilen duygusal ve bedensel durumlar mutsuzluğu beraberinde getirmektedir,
- Motivasyonda azalmalar ve kişileri nesne gibi görmekten kaynaklanan iş sorunları yaşanmaktadır,
- Başarılı olma gibi bir kaygının yavaş yavaş azalması ve kaybolmasına neden olmaktadır,
- Moral ve motivasyonun düşüklüğü, iş tatmininin düşmesi beraberinde iş gücü devir hızında yükselmeyi tetiklemektedir. Bu durum iş veren açısından maliyet anlamına gelmektedir,
- Ruhsal ve bedensel sıkıntılar beraberinde ailesel sorunları getirmektedir,
- Boşanma, aile içi çatışmalar veya depresyon gibi sonuçlardan çocuklar da kötü etkilenmektedir (Ardıç ve Polatçı, 2008: 74-76).
- Cinsel yakınlıkta azalmalar oluşmaktadır,
- Kişiler; kendilerini değersiz hissederken giderek daha da değersizleştiklerini düşünürler,

- İş ortamında sürekli gerginlik ve çatışma eğilimi vardır,
- Karar alma veya inisiyatif kullanma gerektiren durumlarda zorlanmaktadırlar,
- Değişime karşı direniş göstererek abartılı tepkiler verir hale gelebilirler,
- Beğenilmediklerini ve takdir edilmediklerini düşünmektedirler (Güllüce, 2006: 35).

Sonuçlardan da anlaşılacağı gibi tükenmişliğin sadece kişisel anlamda sonuçları olmamaktadır. Birey, aile, örgüt, toplum, işyeri, müşteri, çocuklar, devlet gibi birçok paydaşı etkileyen sonuçların yaşanması kaçınılmazdır. Özellikle hizmet sektöründe daha sık görülmesi etkilerin daha çok kişiye dağılmasında etkilidir.

2.9. Sporcularda Tükenmişlik Durumu ve Önlemler

Spor, sporcu, spor paydaşı veya bunlarla ilişkisi kurulabilen örneklemelerde yapılan araştırmaların sayı olarak artırılması oldukça önemlidir. Çünkü tükenmişlik spor ortamında zararlı etkileriyle kendini gösteren kavramlar arasında yer almaktadır. Sağlıklı nesillerin sporla iç içe gelişmesi gerektiği düşünüldüğünde tükenmişliğin araştırılması ve önlemler alınarak engellenmeye çalışılması gerektiği kolaylıkla anlaşılmaktadır.

Sporcular rekabet ortamının yoğunlaşmasına bağlı olarak başarılı olmak için hem bedensel hem de psikolojik açılarından yoğun çaba sarf etmek zorunda kalmaktadır. Başarıya ulaşmanın yanında başarıyı koruyabilmek de aynı derecede çalışma gerektirmektedir. Yüksek çaba gösteren sporcuların bir süre sonra dayanıklılığını kaybetmeye başladığı ve yorgunluk nedeniyle tükenmişlik sendromunu yaşadıkları görülmüştür (Brenner, 2007: 1243).

Eades sporcularla yaptığı çalışmalardan sonra sporculardaki tükenmişliği çok boyutlu şekilde ele almıştır. Sporcuların antrenman yapmak veya yarışmalara katılmaktan dolayı kronik şekilde stres geliştirmeleri olağan görülen bir durumdur. Sporcuların; stresten kaynaklı duygusal ve bedensel yorgunluk, etrafındaki insanlara karşı insani olmayan davranışlar, başkaları tarafından dışlandığını düşünme, sportif başarı ve gösterilen performansta düşüklük, sporun günden güne daha az önemli hale gelmesi, duyarsızlaşma eğilimi ve sporun bırakılmasıyla sonuçlanan bir sürece girmesi tükenmişlik sendromunu yaşadıklarına işarettir (Raedeke ve Smith, 2001: 294).

Kentta, Hassmen ve Raglin(2001: 8-12) tarafından tükenmişlik ve sporcularla alakalı çalışmalar analiz edilerek bütünleşik bir model elde edilmiştir. Bu modelde

tükenmişlik sürecini başlatan unsurların fazla antrenman yapılması, okul veya işle alakalı istekler olduğu belirtilmiştir. Bu etmenlerin tükenmişliğe ön ayak olarak duygu durum bozukluğu ve düşük motivasyon gibi erken dönem belirtilerle kendini ortaya koyduğu ifade edilmektedir. Beliren fiziksel ve duygusal yorgunluk; başarının düşmesi, sporun eskisi kadar değerli olmaması, kısmi veya bütünüyle sporun bırakılması aşamalarını tetiklemektedir. Sporcunun taşıdığı kişilik özellikleri bunlarla başa çıkmasında bir başka faktördür.

Spor ve tükenmişlik birçok açıdan ilişkili olduğundan farklı çalışmaların yapılmasını gerekli kılmıştır. Yapılan tükenmişlik çalışmalarında sporcularda tükenmişlik düzeyinin artmasına bağlı olarak güdülenme seviyesinin düştüğü ve kaygı düzeyinin artması, öz güvenin azalması, stres düzeyinde artma ve umutsuzluğun çoğalması gibi durumların oluşabildiği görülmüştür (Keleş ve Yıldırım, 2020: 167). Çünkü sporcunun performansı ve yarışmalarda gösterdiği gayretle motivasyonu yakından ilişkilidir. Tükenme yaşanması halinde yeterince çalışacak güç ve kararlılık sağlanmasında zorluklar çıkabilir. İstenen başarının elde edilmesi yaşanan bedensel ve duygusal etkilerden dolayı mümkün olmayabilir.

Sporcularla yakın ilişki halinde olan antrenörler yetenekli ve ilerleme kaydedebilecek olan sporcuların aniden sporu bıraktıklarını belirtmektedir. İçine kapanma, spordan uzaklaşma ve performansta düşüklük olmasıyla gelişen bireysel sorunun tükenmişlikle yakından ilişkisi kurulmaktadır. Bir başka ifadeyle erken dönemde sporu bırakan genç ve ilerleme olasılığı bulunan bazı sporcuların tükendiğini fark etmişlerdir (Keleş, 2022: 11). Sporcularda yaşanan belirtilerin fark edilmesi ve önlenmesi için antrenörlere de büyük pay düşmektedir. Sporcuların yaşadıkları tükenmişliği karakter veya kişilik özelliği şeklinde yorumlamak yerine nedenine eğilerek tükenmişlik yaşanabileceği üzerinde durulması hayati önem taşımaktadır.

Sporcuların uzun süreli antrenmanlar yapması, yoğun stresle mücadele etmesi, başarısızlık yaşadığında olağan bir durum olmadığının düşünülmesi, kazanma hırsının en çok öne çıkan unsur olmasından kaynaklı tükenmişlik yaşamaları söz konusu olabilmektedir. Bütün spor paydaşlarında görülebilecek bir sendrom olduğu unutulmadan, belirtileri göz ardı edilmeden ve olası sonuçlarının büyüklüğü düşünülerek önlemler alınmalıdır.

3. YÖNTEM

3.1. Çalışma Grubu

Araştırmaya Adana ilinde farklı spor kulüplerinde lisanslı olarak spor yapan yaş ort. $17,28 \pm 1,39$, spor yılı ort. $7,13 \pm 2,90$ olan toplamda 180 sporcu katılmıştır.

3.2. Verilerin Toplanması

Sporcu tükenmişlik ölçeği, Raedeker ve Smith (2001) tarafından geliştirilen Sporcu Tükenmişlik Ölçeği'nin Türkçe versiyonunun geçerliği ve güvenirliği Keleş ve ark., (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçek 13 madde ve 3 alt boyuttan (Azalan Başarı Hissi, Duygusal/Fiziksel Tükenme ve Duyarsızlaşma) oluşmaktadır ve 5'li Likert tipinde puanlanmaktadır.

Sporda Öz şefkat ölçeği, Killham, Mosewich, Mack, Gunnell ve Ferguson (2018) tarafından geliştirilen Sporcu Öz Şefkat Ölçeği'nin kısa formunu oluşturarak Türkçeye uyarlaması ve psikometrik özelliklerini incelemesi Tingaz ve Atalay (2021) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçekte toplam 12 madde yer almaktadır ve toplam puan üzerinden değerlendirilmektedir. 1-4-8-9-11-12 ters kodlanacak maddelerdir. 1- Hemen hemen hiçbir zaman ve 5- Hemen hemen her zaman şeklinde puanlanmaktadır.

3.3. Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin analizi SPSS paket programı kullanılmıştır. Verilerin Normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre verilerin non-parametrik dağıldığı tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Araştırmada verilerin analizinde betimleyici istatistikler, Spearman korelasyon analizi, Mann-Whitney U Testi ve Kruskal Wallis testi uygulanmıştır.

Tablo 3.1. Normallik Testi Analiz Sonuçları

Ölçekler		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Öz Şefkat Ölçeği		,071	180	,026	,986	180	,071
Sporda Tükenmişlik ölçeği	Duygusal Fiziksel Tükenme	,101	180	,000	,977	180	,004
	Azalan Başarı Hissi	,113	180	,000	,983	180	,027

	Duyarsızlaşma	,103	180	,000	,967	180	,000
--	---------------	------	-----	------	------	-----	------

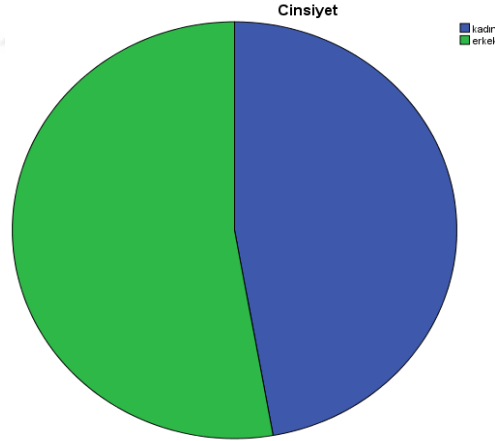
4. BULGULAR

Katılımcıların demografik özelliklerini araştırmak üzere cinsiyet, yaş, spor yılı, branş ve eğitim durumu, soruları yöneltilmiştir. İlk olarak cinsiyete göre dağılım Tablo 4.1.'de verilmiştir.

Tablo 4.1. Katılımcıların Cinsiyet Dağılım Analizi

Cinsiyet	F	%
Kadın	85	47,2
Erkek	95	52,8
Toplam	180	100,0

Tablo 4.1.'de elde edilen sonuçlarda araştırmaya katılan sporcuların %47,2'sinin (85) kadın, %52,8'inin (95) ise erkek sporculardan oluştuğu görülmüştür. Bu dağılım Şekil 4.1.'de gösterilmiştir.

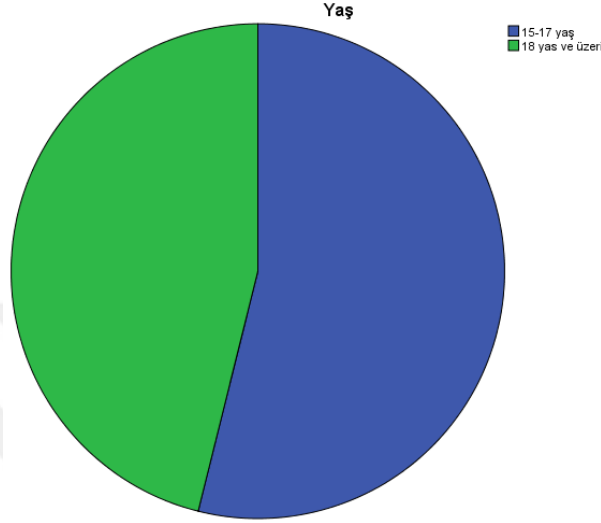


Şekil 4.1. Katılımcıların Cinsiyet Dağılım Analizi

Tablo 4.2. Katılımcıların Yaş Dağılım Analizi

Yaş	F	%
15 -17 yaş	97	53,9
18 yaş ve üzeri	83	46,1
Total	180	100,0

Tablo 4.2.’de elde edilen sonuçlarda araştırmaya katılan sporcuların %53,9’unun (97) 15-17 yaş, %46,1’inin (83) ise 18 yaş ve üzeri sporculardan oluştuğu görülmüştür. Bu dağılım Şekil 4.2.’de gösterilmiştir.

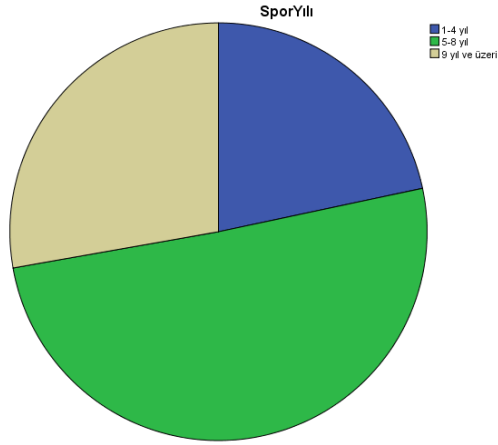


Şekil 4.2. Katılımcıların Yaş Dağılım Analizi

Tablo 4.3. Katılımcıların Spor Yılı Dağılım Analizi

Spor Yılı	F	%
1-4 yıl	39	21,7
5-8 yıl	91	50,6
9 yıl ve üzeri	50	27,8
Total	180	100,0

Tablo 4.3.’de elde edilen sonuçlarda araştırmaya katılan sporcuların %21,7’inin (39) 1-4 yıl, %50,6 ’sinin (91) 5-8 yıl ve %27,8’inin (50) ise 9 yıl ve üzeri sporla uğraştığı görülmüştür. Bu dağılım Şekil 4.3.’de gösterilmiştir

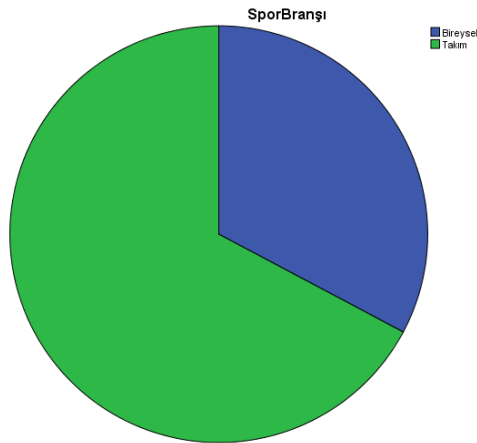


Şekil 4.3. Katılımcıların Spor Yılı Dağılım Analizi

Tablo 4.4. Katılımcıların Spor Branşı Dağılım Analizi

Spor Branşı	F	%
Bireysel	59	32,8
Takım	121	67,2
Total	180	100,0

Tablo 4.4.'de elde edilen sonuçlarda araştırmaya katılan sporcuların %32,8'inin (59) takım sporu, %67,2'inin (121) ise bireysel sporlar ile ilgilendiği görülmüştür. Bu dağılım Şekil 4.4.'de gösterilmiştir

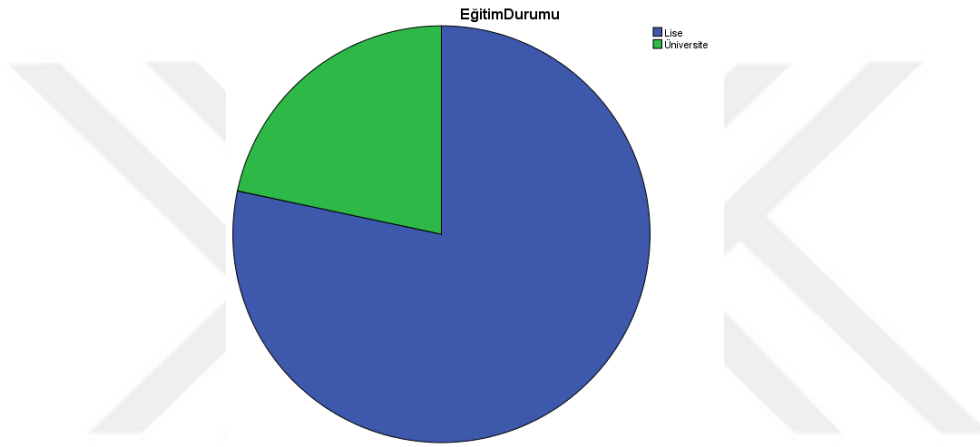


Şekil 4.4. Katılımcıların Spor Branşı Dağılım Analizi

Tablo 4.5. Katılımcıların Eğitim Durumu Dağılım Analizi

Eğitim Durumu	F	%
Lise	141	78,3
Üniversite	39	21,7
Total	180	100,0

Tablo 4.5.'de elde edilen sonuçlarda araştırmaya katılan sporcuların %78,3'ünün (141) lise, %21,7'inin (39) ise Üniversite okuduğu görülmüştür. Bu dağılım Şekil 4.5.'de gösterilmiştir.



Şekil 4.5. Katılımcıların Eğitim Durumu Dağılım Analizi

Tablo 4.6. Sporda Öz Şefkat ve Tükenmişlik Ölçeği Ortalama Puanları Analiz Sonuçları

Ölçekler	N	Ort. $\pm$ Std. Sp.
Öz Şefkat Ölçeği	180	40,24 $\pm$ 6,63
Sporda Tükenmişlik Ölçeği	Duygusal Fiziksel Tükenme	11,29 $\pm$ 3,60
	Azalan Başarı Hissi	10,81 $\pm$ 2,92
	Duyarsızlaşma	9,03 $\pm$ 3,14

Tablo 4.6.'de elde edilen sonuçlara göre öz şefkat ölçeği puanının ($\bar{x} = 40,24 \pm 6,63$) yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Sporda tükenmişlik ölçeği alt boyutlarından duygusal fiziksel tükenme en yüksek ortalama ($\bar{x} = 11,29 \pm 3,60$) puana sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.7. Sporda Öz Şefkat ve Tükenmişlik Ölçeği Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler		Sporda Tükenmişlik Ölçeği		
		Duygusal Fiziksel Tükenme	Azalan Başarı Hissi	Duyarsızlaşma
Öz Şefkat Ölçeği	r	-,136	-,021	-,280**
	p	,069	,777	,000
	N	180	180	180

Tablo 4.7.'de elde edilen analiz sonuçlarına göre sporda öz şefkat ölçeği toplam puanı ile sporda tükenmişlik ölçeği duyarsızlaşma alt boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=-,280; p<0,05$). Sporda Öz şefkat ölçeği toplam puanı ile Sporda tükenmişlik ölçeği alt boyutlarından duygusal fiziksel tükenme ve azalan başarı hissi alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4. 8. Cinsiyete Göre Sporda Öz Şefkat ve Tükenmişlik Ölçeği Mann-Whitney U Testi Analiz Sonuçları

Ölçekler		Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Z	U	p
Öz Şefkat Ölçeği		Kadın	85	77,88	-3,078	2965,000	,002
		Erkek	95	101,79			
Sporda Tükenmişlik	Duygusal Fiziksel Tükenme	Kadın	85	88,88	-,396	3900,000	,692
		Erkek	95	91,95			
	Azalan Başarı Hissi	Kadın	85	94,97	-1,096	3657,500	,273
		Erkek	95	86,50			
	Duyarsızlaşma	Kadın	85	98,52	-1,963	3355,500	,050
		Erkek	95	83,32			

Tablo 4.8.'da elde edilen analiz sonuçlarında cinsiyete göre sporda öz şefkat ölçeğinde ve sporda tükenmişlik ölçeği alt boyutlarından duyarsızlaşma alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 4.9. Yaşa Göre Sporda Öz Şefkat ve Tükenmişlik Ölçeği Mann-Whitney U Testi Analiz Sonuçları

		Yaş	N	Sıra Ort.	Z	U	p
Öz şefkat Toplam		15-17 yaş	97	88,42	-,579	3824,000	,562
		18 yaş ve üzeri	83	92,93			
Sporda Tükenmişlik	Duygusal Fiziksel Tükenme	15-17 yaş	97	87,65	-,797	3749,000	,426
		18 yaş ve üzeri	83	93,83			
	Azalan Başarı Hissi	15-17 yaş	97	93,32	-,791	3751,500	,429
		18 yaş ve üzeri	83	87,20			
	Duyarsızlaşma	15-17 yaş	97	88,83	-,467	3863,500	,641
		18 yaş ve üzeri	83	92,45			

Tablo 4.9.'da elde edilen analiz sonuçlarında yaşa göre sporda öz şefkat ölçeği toplam puanında ve sporda tükenmişlik ölçeği alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.10. Spor yılına Göre Sporda Öz Şefkat ve Tükenmişlik Ölçeği Kruskal Wallis Testi Analiz Sonuçları

		Spor Yılı	N	Sıra Ort.	X ²	p
Öz şefkat Toplam		1-4 yıl	39	84,86	1,053	,591
		5-8 yıl	91	89,84		
		9 yıl ve üzeri	50	96,10		
Sporda Tükenmişlik Ölçeği	Duygusal Fiziksel Tükenme	1-4 yıl	39	94,10	,342	,843
		5-8 yıl	91	88,47		
		9 yıl ve üzeri	50	91,39		
	Azalan Başarı Hissi	1-4 yıl	39	95,49	,888	,641
		5-8 yıl	91	91,23		
		9 yıl ve üzeri	50	85,28		
	Duyarsızlaşma	1-4 yıl	39	89,87	,222	,895
		5-8 yıl	91	92,18		
		9 yıl ve üzeri	50	87,94		

Tablo 4.10.'de elde edilen analiz sonuçlarında spor yılına göre sporda öz şefkat ölçeği toplam puanında ve sporda tükenmişlik ölçeği alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.11. Spor Branşına Göre Sporda Öz Şefkat ve Tükenmişlik Ölçeği Mann-Whitney U Testi Analiz Sonuçları

Ölçekler		Spor Branşı	N	Sıra Ort.	Z	U	p
Öz Şefkat Ölçeği		Bireysel	59	78,22	-2,212	2845,000	,027
		Takım	121	96,49			
Sporda Tükenmişlik	Duygusal Fiziksel Tükenme	Bireysel	59	91,04	-,098	3537,500	,922
		Takım	121	90,24			
	Azalan Başarı Hissi	Bireysel	59	84,01	-1,174	3186,500	,240
		Takım	121	93,67			
	Duyarsızlaşma	Bireysel	59	97,03	-1,180	3184,000	,238
		Takım	121	87,31			

Tablo 4.11.'de elde edilen analiz sonuçlarında branşa göre sporda öz şefkat ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilirken ($p<0,05$), sporda tükenmişlik ölçeği alt boyutlarından istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.12. Eğitim Durumuna Göre Sporda Öz Şefkat ve Tükenmişlik Ölçeği Mann-Whitney U Testi Analiz Sonuçları

Ölçekler		Eğitim Durumu	N	Sıra Ort.	Z	U	p
Öz şefkat Toplam		Lise	141	92,61	-1,035	2452,000	,301
		Üniversite	39	82,87			
Sporda Tükenmişlik	Duygusal Fiziksel Tükenme	Lise	141	85,81	-2,304	2088,500	,021
		Üniversite	39	107,45			
	Azalan Başarı Hissi	Lise	141	91,41	-,451	2620,500	,652
		Üniversite	39	87,19			
	Duyarsızlaşma	Lise	141	86,65	-1,894	2206,500	,058
		Üniversite	39	104,42			

Tablo 4.12.'de elde edilen analiz sonuçlarında eğitim durumuna göre sporda öz şefkat ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmezken ($p<0,05$), sporda tükenmişlik ölçeği alt boyutlarından duygusal fiziksel tükenme boyutundan istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$).

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Tezin bu bölümünde elde edilen bulguların konu ile ilgili literatürde yer alan verilerle tartışılmasına yer verilmiştir.

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre öz şefkat ölçeği puanının yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Sporda tükenmişlik ölçeği alt boyutlarından duygusal fiziksel tükenmenin en yüksek ortalama puana sahip olduğu tespit edilmiştir. Koç Doğan'ın (2022) genç ve yıldız erkekler grekoromen güreş milli takım sporcuları üzerinde yaptığı çalışmada öz-duyarlık toplam puanının orta düzeyde olduğu görülmektedir. Keleş ve Kuru (2018) tarafından yapılan çalışmada sporcu tükenmişlik ölçeğinde en yüksek puanların “azalan başarı hissi” alt boyutuna, en düşük puanların “duyarsızlaşma” alt boyutunda olduğu belirlenmiştir. Koçyiğit ve Pepe (2022) yaptıkları çalışma sonucunda triatlon sporcularının sporda tükenmişlik toplam ve alt boyutlarında puan ortalamalarının orta düzeyde olduğu görülmüştür. Güvendi (2020) ise çalışmada güreşçilerin sporcu tükenmişlik ölçeği alt boyutlarından azalan başarı hissi boyutu ortalama puanının en yüksek, duyarsızlaşma boyutu puanının ise en düşük olduğunu belirtilmiştir.

Bu araştırmada sporda öz şefkat ölçeği toplam puanı ile sporda tükenmişlik ölçeği duyarsızlaşma alt boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna göre sporcuların öz şefkat düzeyleri arttıkça duyarsızlaşma durumlarında azalma meydana gelmektedir. Sporda Öz şefkat ölçeği toplam puanı ile sporda tükenmişlik ölçeği alt boyutlarından duygusal fiziksel tükenme ve azalan başarı hissi alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmamıştır.

Bu araştırmada cinsiyete göre sporda öz şefkat ölçeğinde ve sporda tükenmişlik ölçeği alt boyutlarından duyarsızlaşma alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Elde edilen verilere göre erkek sporcuların öz şefkat puan ortalamalarının kadın sporcuların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca çalışmada kadın sporcuların tükenmişlik ölçeğinin duyarsızlaşma alt boyutu puan ortalamalarının erkek sporcuların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Bu çalışmadan farklı olarak; Mameghani ve ark. (2020) tarafından yapılan çalışmada öz-şefkat puanlarında kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık oluşmadığını belirtilmiştir. Küçük (2020) yetişkinler üzerine yaptığı çalışmada katılımcıların erkek ya da kadın

olmalarının öz şefkat düzeylerini etkilemediğini vurgulamıştır. Güvendi (2020) Milli güreşçiler ile ilgili yapmış olduğu çalışmasından tükenmişlik ölçeğinin tüm alt boyutlarında erkeklerin anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Koçyiğit ve Pepe (2022) yaptıkları çalışmada elit düzeyde triatlon sporcularının cinsiyet değişkenine bağlı olarak sporcu tükenmişlik ölçeği toplam puanlarında ve ölçeğe ait alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Şipal ve ark., (2022) boksörler ile ilgili yapmış oldukları çalışmada cinsiyet değişkenine ilişkin Tükenmişlik ölçeğinin Azalan Başarı Hissi alt boyutunda erkek katılımcılar lehine anlamlı farklılık bulunmuştur.

Bu araştırmada yaşa göre sporda öz şefkat ölçeği toplam puanında ve sporda tükenmişlik ölçeği alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır. Bu çalışma ile benzer olarak Öztürk (2017) yaptığı çalışmada öz şefkat ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulgusuna ulaşmıştır. Bu çalışmadan farklı olarak literatürde Koçyiğit ve Pepe (2022) tarafından yapılan çalışmada azalan başarı hissi alt boyutunda 19-22 yıl ile 23-26 yıl arasında ve duyarsızlaşma alt boyutunda ise 19-22 yıl ile 15-18 yıl, 23-26 yıl ile 15-18 yıl, 27 ve üzeri yıl ile 15-18 yıl arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ve büyük yaş kategorisinde yer alan sporcuların sporcu tükenmişlik toplam puan ve ölçeğin alt boyutları puan ortalamalarının küçük yaş kategorisinde bulunan sporculara göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Şipal ve ark., (2022) yaptıkları çalışma sonucunda yaş arttıkça duyarsızlaşmanın da arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Bu araştırmada spor yılına göre sporda öz şefkat ölçeği toplam puanında ve sporda tükenmişlik ölçeği alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Koçyiğit ve Pepe (2022) tarafından yapılan çalışma sonucunda sporcu yaşı değişkenine bağlı olarak sporcu tükenmişlik ölçeği alt boyutlarında ve sporcu tükenmişlik ölçeği toplam puanlarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Şipal ve ark., (2022) tarafından yapılan çalışmada sporcuların spor yaşının artışı ile tükenmişlik düzeylerinin de artabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Güvendi'nin (2020) yaptığı çalışmada tükenmişlik ölçeğinin, azalan başarı hissi alt boyutunda anlamlı farklılık belirlenmiş olup 8-12 yıl ile 18 yıl ve üzeri spor yılına sahip güreşçilerin 13-17 yıl arası 49 spor yılına sahip güreşçilere göre azalan başarı hissi daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bu araştırmada branşa göre sporda öz şefkat ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilirken, sporda tükenmişlik ölçeği alt boyutlarından istatistiksel

olarak anlamlı farklılık görülmemiştir. Buna göre takım sporu yapan sporcuların öz şefkat puan ortalamalarının bireysel spor yapan sporcuların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir.

Bu araştırmada eğitim durumuna göre sporda öz şefkat ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmezken, sporda tükenmişlik ölçeği alt boyutlarından duygusal fiziksel tükenme boyutundan istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Buna göre Üniversite okuyan sporcuların duygusal fiziksel tükenme puan ortalamalarının Lise okuyan sporcuların puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durumda Üniversite okuyan sporcuların artan sorumlulukların onları yorması ve hem spor hem de ders ile birlikte hayata atılma telaşı duygusal ve fiziksel tükenme davranışlarını gösterebilmektedirler diyebiliriz.

Sonuç olarak araştırmamızın bulguları sonucunda sporcuların öz şefkat ölçeği puanının yüksek düzeyde olduğu, sporda tükenmişlik ölçeği alt boyutlarından duygusal fiziksel tükenmenin en yüksek ortalama puana sahip olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca çalışmada sporcuların öz şefkat düzeyleri arttıkça duyarsızlaşma durumlarında da azalma meydana gelmektedir. Yetersizliklerine ve başarısızlıklarına karşı olumlu yaklaşıma çalışan sporcuların sporun getirdiği yorgunluklarla başa çıkabildiği söylenebilir. bu bakımdan özellikle genç yaşta sporculara spor ortamında kendi kendine konuşmalarda dahi olumlu ifadeler kullanabilmelerini olaylara pozitif yönden bakarak telafi edebilecekleri yöntemleri öğretebilmek tükenmenin önüne geçebilmek açısından önemli olduğu görülmektedir.

KAYNAKLAR

- Akarçeşme, C. (2004). *Voleybolda müsabaka öncesi durumluk kaygı ile performans ölçütleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Akgün, A.E.A. (2022). *Takım ve bireysel kadın sporcuların öz şefkat ile bilinçli farkındalık durumlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi, Lokman Hekim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Ardıç, K., & Polatçı, S. (2008). Tükenmişlik Sendromu Akademisyenler Üzerinde Bir Uygulama (GOÜ Örneği). *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 10(2), 69-96.
- Atkinson, D. M., Rodman, J. L., Thuras, P. D., Shiroma, P. R., & Lim, K. O. (2017). Examining burnout, depression, and self-compassion in Veterans Affairs mental health staff. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 23(7), 551-557.
- Baker, S. B., & Gerler, E. R. (2004). *School counseling for the twenty-first century*. New Jersey: Pearson Education.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2012). The relationship of clergy burnout to self-compassion and other personality dimensions. *Pastoral Psychology*, 61(2), 149-163.
- Barutçu, E., & Serinkan, C. (2008). Günümüzde Önemli Sorunlardan Biri Olarak Tükenmişlik Sendromu ve Denizli’de Yapılan Bir Araştırma. *Ege Akademik Bakış* 8(2), 541-561.
- Baykoçak, C. (2002). *Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki sorunları ve tükenmişlik düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Sakarya.
- Bayraktaroğlu, A. (2021). *Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Öz Şefkat*. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi, Ege Üniversitesi Spor Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Beaumont, E., Durkin, M., Hollins Martin, C. J. & Carson, J. (2016). Measuring relationships between self-compassion, compassion fatigue, burnout and well-being in student counsellors and student cognitive behavioural psychotherapists: a quantitative survey. *Counselling and Psychotherapy Research*, 16(1), 15-23.
- Brenner, J. S. (2007). Overuse İnjuries, Overtraining, and Burnout in Child and Adolescent Athletes. *Pediatrics*, 119(6), 1242-1245.
- Burke, ILJ. & Greenglass E.R. (1995). A Longitudinal Examination of The Cherniss Model of Psychological Burnout, *Soc. Sei.Med*, 40(10), 1357-1363.
- Crozier, A. J., Mosewich, A. D., & Ferguson, L. J. (2019). The Company We Keep: Exploring the Relationship Between Perceived Teammate Self-Compassion and Athlete Self-Compassion. *Psychology of Sport and Exercise*, 40, 152-155.

- Çelebi, F. & Kayasandık, A. E. (2018). Tükenmişlik ve İş Tatmini İlişkisinde Ankara Kızılay'daki Banka Çalışanları Örneği. *Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 11(4), 84-92.
- Demirtaş, H. (2020). Rehber Öğretmenlerde Tükenmişlik Düzeyinin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi, İstanbul.
- Dinçerol, C. (2013). Tükenmişlik Sendromunun Mesleki Tükenmişlik ve İş Tükenmişliği Açısından İncelenmesi: Öğretmenler Üzerinde Bir Uygulama. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi, Ankara.
- Dolgun, U. (2010). Tükenmişlik Sendromu. *Örgütsel Davranışta Güncel Konular*, 287, 310-315.
- Ergin, C. (1992). Doktor ve hemşirelerde tükenmişlik ve maslach tükenmişlik ölçeğinin
- Freudenberger, H. J. ve G. Richelson (1981), Burn-Out; How to Beat the High Cost of Success, Bantam Boks, Doubleday & Company, Inc., New York.
- Germer, C. (2009). The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself From Destructive Thoughts and Emotions. New York: Guilford Press.
- Gracia-Gracia, P. and Oliván-Blázquez, B. (2017). Burnout and mindfulness self-compassion in nurses of intensive care units: cross-sectional study. *Holistic Nursing Practice*, 31(4), 225-233.
- Güllüce, A. Ç. (2006). Mesleki Tükenmişlik ve Duygusal Zeka Arasındaki İlişki, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi, Erzurum.
- Gümüş, İ. A.(2009). 3. Bölgede Görev Yapan Futbol Hakemlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyinin İncelenmesi. Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi, Kütahya.
- Gündüz, B. (2005). İlköğretim Öğretmenlerinde Tükenmişlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 152-166.
- Güvendi, Y. (2020). Milli Güreşçilerin Psikolojik Becerilerinin Tükenmişlik Düzeyleri ile İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Hong, M. J. and Tae, Y. S. (2013). Structural relationship of burnout and related variables among family caregivers of cancer patients. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 43(6), 812-820.
- Huysmans, Z. & Clement, D. (2017). A Preliminary Exploration of the Application of Self-Compassion Within the Context of Sport Injury. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 39(1), 56-66.

- İkiz E. & Totan T. (2012). Üniversite Öğrencilerinde Öz-Duyarlık ve Duygusal Zekânın İncelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 14, 51-71.
- Jeon, H., Lee, K., & Kwon, S. (2016). Investigation of the Structural Relationships Between Social Support, Self-Compassion, and Subjective Well-Being in Korean Elite Student Athletes. Psychological Reports Journal Impact & Description, 119(1), 39-54.
- Kaçmaz, N. (2005). Tükenmişlik (Burnout) Sendromu. İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi, 68(1), 29-32.
- Karaoğlu, M. (2019). Yeme Tutumları ve Çocukluk Çağı Travmaları Arasındaki İlişkide Öz Şefkat ve Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Kebapçı, A. (2010). Acil Birimlerde Çalışan Hemşirelerde Çalışma Ortamının Tükenmişlik Düzeyine Etkileri, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Keleş, S. (2022). Sporcularda Tükenmişlik: Bir Model Testi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
- Keleş, S., & Kuruç, Z. (2018). Futbolcuların güdüselle yönelim ve spora bağlılık düzeylerinin sporcu tükenmişliğini belirlemedeki rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 3(2).
- Keleş, S., & Yıldırım, K. (2020). Sporcu Tükenmişliğini Belirlemede Farklı Psikolojik Yapıların Rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 5(2), 164-175.
- Kentta, G., Hassmen, P., & Raglin, J. S. (2001). Training Practices and Overtraining Syndrome in Swedish Age-Group Athletes. International Journal of Sport Medicine, 1, 1-16.
- Kesler, K. D. (1990). Burnout: A multimodal approach to assessment and resolution. *Elementary School Guidance & Counseling*, 24(4), 303-311.
- Kıncalı, Ü. Ö. (2015). Öz-Şefkat ve Tekrarlayıcı Düşünmenin Olumsuz Duygulanım ve Depresyon ile İlişkilerinin İncelenmesi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Koç Doğan, N. E. (2022). "Genç -Yıldız Erkekler Grekoromen Güreş Milli Takım Sporcularının ÖzDuyarlıkları ve Yaşam Doyum", Journal Of Social, Humanities and Administrative Sciences, 8(54):840-850
- Koçyiğit, B. ve Pepe, O. (2022). Triatlon sporcularında tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi, Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi, 3(2), 95-108.
- Kumarakulasingam, T. M. (2003). *Relationships Between Classroom Management, Teacher Stress, Teacher Burnout, And Teachers' Levels Of Hope*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Kansas Üniversitesi.

- Küçük, F. (2022). *Çalışan Kadın Öğretmenlerdeki Mesleki Tükenmişlik Durumunu Maslach Tükenmişlik Modeli ile Açıklama: AKA Koleji Örneği*. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi. İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Küçük, M. (2020). *Yetişkinlerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul gelişim üniversitesi lisansüstü eğitim enstitüsü, İstanbul
- Leiter, M. P., & Maslach, C. (1988). The Impact of Interpersonal Environment on Burnout and Organizational Commitment. *Journal of Organizational Behavior*, 9(4), 297-308.
- Maclach, C. (1981). Burnout: A Social Psychological Analysis. *The Burnout Syndrome: Current Research, Theory and Interventions*, 31-52.
- Mameghani, S. S., Taşan, D., & Saylan, E. (2020). Üniversite öğrencilerinin öz-şefkat, hasbılık ve affetme düzeylerinin incelenmesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 12(2), 220-244.
- Maslach, C. and Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113.
- Maynard, M. (1986). Measuring work and support network satisfaction. *Journal of Employment Counseling*, 23(1), 9-19.
- Meier, S. T. (1983). Toward A Theory Of Burnout. *Human Relations*, 36(10), 899-910.
- Neff, K. D. (2003). Development and Validation of A Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2003). Self Compassion: An Alternative Conceptualization of A Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85–102.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-102.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. and Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154.
- Ören, N., & Türkoğlu, H. (2006). Öğretmen Adaylarında Tükenmişlik. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (16), 1-10.
- Özmen, Z. (2016). *Maslach Tükenmişlik Ölçeği Açısından Hemşirelerde Tükenmişlik Düzeyinin İncelenmesi*. Bursa Şevket Yılmaz Eğitim ve Araştırma Hastanesi Hemşireleri Örneği. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Öztürk, İ. (2022). *Genel İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Bağlanma Stilleri, Duygu Düzenleme ve Öz Şefkat*. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi, Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon.
- Öztürk, Ş. (2017). *İlköğretim Birinci Kademe Öğretmenlerinde Öz-anlayış ile İşe Bağlı Gerginlik Düzeyleri arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Toros Üniversitesi, Mersin.

- Pepe, Ş. (2008). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Perlman, Baron, E., & Alan, H. (1982). Burnout: Summary and Future Research. *Human Relations*, 35(4), 283-305.
- Pines, A. M., & Nunes, R. (2003). The Relationship Between Career and Couple Burnout: Implications for Career and Couple Counseling. *Journal of Employment Counseling*, 40, 50-64.
- Pines, A., & Aronson, E. (1988). *Career Burnout: Causes and Cures*. Free Press.
- Raab, K. (2014). Mindfulness, self-compassion, and empathy among health care professionals: a review of the literature. *Journal of Health Care Chaplaincy*, 20(3), 95-108.
- Raedeke, T. D, Smith, A. L. (2001). Development and Preliminary Validation of an Athlete Burnout Measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 281-306.
- Rando, T. (1984) *The Family of the Dying Patient. Grief, Dying and Death: Clinical Intervention*. Champaign, IL, Research Press, s.327-365
- Reyes, D. (2011). Self-Compassion: A Concept Analysis. *Journal of Holistic Nursing*, 30(2), 81–89.
- Sarıgül, N. (2021). *Lise Öğrencilerine Yönelik Öz Şefkat Geliştirme Programının Riskli Davranışlar Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Schwartz, R. H., Tiamiyu, M. F., & Dwyer, D. J. (2007). Social worker hope and perceived burnout: The effects of age, years in practice, and setting. *Administration in Social Work*, 31(4), 103-119.
- Selye, H. (1976). *Stress Without Distress*. In *Psychopathology of human adaptation* (pp. 137- 146). Boston: Springer.
- Sherwin, E. D., Elliott, T. R., Rybarczyk, B. D., Frank, R. G., Hanson, S., & Hoffman, J. (1992). Negotiating the reality of caregiving: Hope, burnout and nursing. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 11(2), 129-139.
- Şimşek, N.S. (2019). *Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş ve Öz Şefkat Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Şipal, O., Adatepe, E., & Emre, B. O. Z. (2022). Üniversitelerarası Boks Müsabakalarına Katılan Boksörlerin Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Kadirli Uygulamalı Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(2), 244-260.
- Tingaz, E.O. (2022). *Spor Bilimleri Fakültesindeki Sporcu Öğrencilerde Bilinçli Farkındalık ve Öz Şefkatin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

- Umphrey, L. R., & Sherblom, J. C. (2014). The relationship of hope to self-compassion, relational social skill, communication apprehension, and life satisfaction. *International Journal of Wellbeing*, 4(2), 1-18.
- Uyanık N., & Çevik, Ö. (2020). Öz-şefkat Gelişiminde Bilişsel Formülasyonun Rolü. *International Journal of Current Approaches in Language, Education and Social Sciences*, 2(2), 660-674.
- Vatan, S. (2019). Duygu Düzenlemenin Şah Damarı. *Pivolka*, 9(31), 1-3.
- Yağbasanlar, O. (2017). Kavramsal Bir Bakış: Öz-Şefkat. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 88-101.
- Yang, Y., Zhang, M. & Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 98, 91-95.
- Yıldırım, M. (2018). *Ergenlere Yönelik Öz Şefkat Geliştirme Programının Öz-Şefkat, Kendine Şefkat Vermekten Korkma ve Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkililiğinin İncelenmesi*, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi, Bolu.
- Yıldırım, M. & Sarı, T. (2018). Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 2502-2517.
- Yüzbaşı, D. V., & Künüroğlu, F. (2020). Öz-şefkat, Sağlıklı Yaşlanma ve Öz-Şefkate İlişkin Müdahale Programları. *Nesne Dergisi*, 8(16), 143-157.

ÖZGEÇMİŞ

Serkan Volkan Talaslıoğlu 27.11.1982 de Mersin’de doğdu. İlköğretimini Mersin’de tamamladı. Liseyi Mersin Tevfik Sırrı Gür Lisesinde okudu.2004-2008 yıllarında Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliğini tamamladı. 2008-2010 yıllarında Mersin Büyükşehir Belediyesi Kadın Basketbol takımında çalıştı.2014-2015 yıllarında Adana Erkan Kolejinde Beden Eğitimi Öğretmenliği yaptı.2016-2019 yıllarında Ted Adana Kolejinde Beden Eğitimi Öğretmenliği yaptı.2019-2022 yıllarında Kahramanmaraş Gençlik Spor İl Müdürlüğünde Basketbol Antrenörlüğü yaptı.2023 yılından itibaren Adana Gençlik Spor İl Müdürlüğünde Basketbol Antrenörü olarak görevine devam etmektedir.

TEZDEN TÜRETİLEN YAYIN VE ESERLER

Talaslıoğlu, S. & KESKİN, B. (2023). Spor Yapan Öğretmenlerin Öz Şefkat Düzeylerinin Tükenmişlik İle İlişkisi . *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, Temmuz.

EK 1. SPORDA TÜKENMİŞLİK ÖLÇEĞİ

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

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

EK 2. SPORDA ÖZŞEFKAT ÖLÇEĞİ

Zor Zamanlarda Genel Olarak Kendime Nasıl Davranıyorum?	Hemen hemen hiçbir zaman	Nadiren	Ara Sıra	Çoğu zaman	Hemen hemen her zaman
1. Sporda benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda yetersizlik hissiyle tükenirim.					
2. Sporcu kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.					
3. Sporda acı verici bir olay yaşadığımda, duruma dengeli bir bakış açısıyla bakmaya çalışırım.					
4. Kendimi kötü hissettiğimde, diğer sporcuların çoğunun benden mutlu olduğunu düşünme eğilimindeyim.					
5. Spordaki başarısızlıklarımı, sporcu olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım.					
6. Sporda zor zamanlar yaşadığımda, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm.					
7. Sporda bir şey beni üzdüğünde, duygularımı dengede tutmaya çalışırım.					
8. Sporda bir şeyde başarısız olduğumda, bu başarısızlığın yalnız benim başıma geldiğini hissetme eğiliminde olurum.					
9. Bir sporcu olarak kendimi kötü hissettiğimde, sporla alakalı bütün hatalarıma takılma ve onları kafamda kurma eğilimindeyim.					
10. Sporda kendimi yetersiz hissettiğimde, çoğu sporcunun bu yetersizlik duygusunu yaşayabileceğini kendime hatırlatmaya çalışırım.					
11. Bir sporcu olarak, hatalarıma ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcıyım.					
12. Sporcu kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım.					

Ek.3 Etik Kurul Onayı

T.C
YALOVA ÜNİVERSİTESİ
İNSAN ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU KARARI

PROTOKOL NO: 2022/130

ARAŞTIRMA BAŞLIĞI	Sporcu Öz Şefkatinin Tükenmişlik ile İlişkisi
ARAŞTIRMANIN TÜRÜ	1- Nicel Araştırma – Tanımlayıcı Araştırma 2- Yüksek Lisans Tez Çalışması
ARAŞTIRMACILAR	1- Sorumlu Araştırmacı : Serkan Volkan TALASLIOĞLU 2- Tez Danışmanı : Doç Dr. Burçak KESKİN
KARAR	Etik Onay Verilmesine Karar Verildi.