



**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİNDEKİ
ÖĞRENCİLERİN
SPOR TÜKENMİŞLİĞİ VE SÜREKLİ KAYGI
DURUMLARININ
İNCELENMESİ
Selami ACİ**

Yüksek Lisans Tezi

Spor Yönetimi Anabilim Dalı

2024

(Her hakkı saklıdır.)

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
KIŞ SPORLARI VE SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
SPOR YÖNETİMİ ANA BİLİM DALI
SPOR YÖNETİMİ BİLİM DALI

**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİNDEKİ ÖĞRENCİLERİN SPOR TÜKENMİŞLİĞİ
VE SÜREKLİ KAYGI DURUMLARININ İNCELENMESİ**

(Investigation of Sports Exhaustion and Persistent Anxiety Levels Among Students in
the Faculty of Sports Sciences)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Selami ACİ

Danışman: Doç.Dr. Yunus ÖZTAŞYONAR

Erzurum
Aralık, 2024

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Selami ACİ tarafından hazırlanan “Spor Bilimleri Fakültesindeki Öğrencilerin Spor Tükenmişliği ve Sürekli Kaygı Durumlarının İncelenmesi” başlıklı çalışması 19/12/2024 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Spor Yönetimi Ana Bilim Dalı, Spor Yönetimi Bilim Dalında Yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı: Doç. Dr. Ahmet ŞİRİNKAN

Atatürk Üniversitesi

Aslı ıslak imzalıdır

Danışman: Doç. Dr. Yunus ÖZTAŞYONAR

Atatürk Üniversitesi

Aslı ıslak imzalıdır

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Muhammet MAVİBAŞ

Erzurum Teknik Üniversitesi

Aslı ıslak imzalıdır

Bu tezin Atatürk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddelerinde belirtilen şartları yerine getirdiğini onaylarım.

.... / / 202..

Aslı ıslak imzalıdır

Prof. Dr. Fatih KIYICI

Enstitü Müdürü

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek lisans Tezi olarak sunduğum “Spor Bilimleri Fakültesindeki Öğrencilerin Spor Tükenmişliği ve Sürekli Kaygı Durumlarının İncelenmesi” başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

.../.../ 2024

Aslı ıslak imzalıdır

Selami ACİ

☐ Tezle ilgili patent başvurusu yapılması / patent alma sürecinin devam etmesi sebebiyle Enstitü Yönetim Kurulunun .../.../.... tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 2 (iki) yıl süreyle engellenmiştir.

☐ Enstitü Yönetim Kurulunun .../.../.... tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 6 (altı) ay süreyle engellenmiştir.

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum bu çalışmayı, değerli bilgi ve katkıları ile yöneten, çalışmamın her aşamasında yardımlarını esirgemeyen, her daim destekçim olan ve her zaman örnek aldığım çok kıymetli hocam, Sayın Doç.Dr. Yunus ÖZTAŞYONAR'na en derin saygı ve şükranlarımı sunarım.

Çalışmalarım sırasında ilgi ve desteklerini esirgemeyen Prof. Dr. Emre Belli' ye, değerli jüri üyelerine ve bu zorlu süreç boyunca beni büyük bir sabırla destekleyen kıymetli eşim Hülya YILDIRIM ACI'ye ve aileme teşekkür ederim.

Selami ACİ

ÖZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİNDEKİ ÖĞRENCİLERİN SPOR TÜKENMİŞLİĞİ VE SÜREKLİ KAYGI DURUMLARININ İNCELENMESİ

Selami ACİ

Aralık 2024, 65 Sayfa

Amaç: Bu çalışma Erzurum Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim gören öğrencilerin spor tükenmişliği ve sürekli kaygı durumlarını farklı değişkenler açısından incelemesini amaçlanmıştır.

Yöntem: Bu çalışma “İlişkisel Tarama Modeli” olarak uygulanmıştır. Evrenimiz, Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde farklı bölümlerde öğrenim gören öğrencilerdir. Örneklem grubu araştırmaya gönüllü katılan 188 erkek ve 88 kadın olmak üzere toplam 276 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma da “Sürekli Kaygı Ölçeği” ile birlikte “Spor Tükenmişliği Envanteri” kullanılmıştır. Tüm analizler SPSS 25,0 istatistik programıyla yapılmıştır.

Bulgular: Yapılan testler sonucunda; katılımcıların sporda tükenmişlik ölçeği alt boyutlarının öğrenim görmekte oldukları bölüme göre anlamlı farklılıklar olduğu; sürekli kaygı düzeyleri ile sporda tükenmişlik ölçeğinin tüm alt boyutları içerisinde güçlü ve olumlu yönde kayda değer anlamlı bir bağlantı bulunduğu ($p<0.050$); kadın katılımcıların sürekli kaygı düzeyleri ile sporda tükenmişlik envanteri alt boyutları $p<0.050$ düzeyinde anlamlı farklılıklar olduğu; erkek katılımcıların sürekli kaygı düzeyleri ile sporda tükenmişlik envanteri alt boyutlarında ($p<0.050$) duyarsızlaşma, tükenme ve yetersizlik alt boyutlarının dahil olduğu, üç alt boyut içinde güçlü seviyede olumlu yönde bir ilişki olduğu sonucu bulunmuştur. Diğer alt boyutlarda ise anlamlı farklılık olmadığı sonucu bulunmuştur.

Sonuç: Yapılan araştırmada, katılımcıların sürekli kaygı düzeyleri ile sporda tükenmişlik ölçeğinin tüm alt boyutları içerisinde güçlü ve olumlu yönde anlamlı bir bağlantı olduğu bu da kaygı seviyeleri arttıkça, sporda tükenmişlik belirtilerinin artmış olduğunu göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor, tükenmişlik, sürekli kaygı, spor bilimleri

ABSTRACT

MASTER'S THESIS

AN ANALYSIS OF SPORTS BURNOUT AND STATE ANXIETY LEVELS AMONG STUDENTS OF THE FACULTY OF SPORTS SCIENCES Selami ACİ

December 2024 65 Page

Purpose: This study aims to examine the sports burnout and state anxiety levels of students studying at the Faculty of Sports Sciences at Erzurum Atatürk University from various perspectives.

Method: This study was conducted using the "Relational Survey Model." Our population consists of students studying in different departments of the Faculty of Sports Sciences at Atatürk University. The sample group comprises a total of 276 students, including 188 male and 88 female participants who voluntarily participated in the research. The "Trait Anxiety Scale" and the "Sport Burnout Inventory" were used in the study. All analyses were conducted using the SPSS 25.0 statistical software program.

Findings: The results of the tests revealed the following: Significant differences were found in the sub-dimensions of the sports burnout scale based on the participants' department of study. A strong and positive correlation was observed between the participants' state anxiety levels and all sub-dimensions of the sports burnout scale ($p < 0.050$). Female participants exhibited significant differences ($p < 0.050$) in their state anxiety levels and the sub-dimensions of the sports burnout inventory. Among male participants, a strong positive relationship was found between state anxiety levels and the sub-dimensions of depersonalization, exhaustion, and inadequacy ($p < 0.050$). No significant differences were found in other sub-dimensions.

Result: The study demonstrated that there is a strong and positive correlation between participants' state anxiety levels and all sub-dimensions of the sports burnout scale. This indicates that as anxiety levels increase, symptoms of sports burnout also intensify.

Keywords: Sports, burnout, state anxiety, sports sciences

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	iii
ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI.....	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar DİZİNİ.....	ix
KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ.....	ix
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
Giriş	1
Araştırmanın Amacı	3
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	3
Araştırmanın Sınırlılıkları	3
İKİNCİ BÖLÜM	5
Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar	5
Spor	5
Beden eğitimi ve spor.....	6
Spor Öğretimi Verilen Üniversiteler.....	7
Spor Bilimleri Fakültesinde Sunulan Bölümler	7
Beden eğitimi ve spor öğretmenliği.	7
Antrenörlük bölümü.....	7
Rekreasyon bölümü.....	8
Spor yöneticiliği bölümü.....	8
Tükenmişlik Kavramı.....	8
Tükenmişlik Belirtileri	9
Davranışsal belirtiler.	10
Fiziksel belirtiler.	10
Psikolojik belirtiler.....	11
Tükenmişlik Modelleri.....	11
Maslach tükenmişlik modeli.	11

Meier tükenmişlik modeli.	13
Perlman ve hartman'ın tükenmişlik modeli.	13
Pines tükenmişlik modeli.	13
Edelwich ve brodsky modeli.	14
Cherniss tükenmişlik modeli.	15
Spor ve Tükenmişlik	15
Kaygı kavramı	17
Kaygı Türleri	18
Normal ve patolojik kaygı.	20
Durumluk kaygı.	20
Sürekli kaygı.	21
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	22
Yöntem	22
Araştırma Yöntemi	22
Evren ve Örneklem/Çalışma Grubu	22
Veri Toplama Teknikleri/Araçları	23
Verilerin Analizi	24
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	26
Bulgular	26
BEŞİNCİ BÖLÜM	36
Tartışma ve Sonuç	36
Öneriler	43
KAYNAKÇA	44
EKLER	50
Ek-1. Sürekli Kaygı Ölçeği	50
Ek-2. Spor Tükenmişliği Envanteri	51
Ek-3. Etik Kurulu Kararı	52
ÖZ GEÇMİŞ	53

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Ölçeklerin Normallik Dağılım Tablosu	25
Tablo 2. Örneklemin Cinsiyete göre Dağılımı	26
Tablo 3. Katılımcıların Yaş Dağılımı	26
Tablo 4. Katılımcıların Öğrenim Görmekte Oldukları Bölüm Dağılımı	26
Tablo 5. Katılımcıların Öğrenim Görmekte Oldukları Sınıf Düzeyleri	27
Tablo 6. Katılımcıların Sporcu Lisansı Olma Durumları.....	27
Tablo 7. Katılımcıların Yapmakta Oldukları Spor Türü Dağılımı	27
Tablo 8. Katılımcıların Sürekli Kaygı Düzeylerinde Cinsiyete Özellikleri Bakımından <i>t</i> -testi Verileri	27
Tablo 9. Katılımcıların Sporda Tükenmişlik Ölçeği Alt Boyutlarında Cinsiyete Özellikleri Bakımından <i>t</i> -testi Verileri	28
Tablo 10. Katılımcıların Sürekli Kaygı Düzeyinde Yaş Aralıklarına Göre Yapılan Anova Testi Verileri	28
Tablo 11. Katılımcıların Sporda Tükenmişlik Ölçeği Alt Boyutlarının Yaş Aralıklarına Göre Yapılan ANOVA Sonuçları	29
Tablo 12. Katılımcıların Sürekli Kaygı Düzeyinde Öğrenim Görmekte Oldukları Bölüme Göre Anova Testi verileri.....	29
Tablo 13. Katılımcıların Sporda Tükenmişlik Ölçeği Alt Boyutlarının Öğrenim Görmekte Oldukları Bölüme Göre Anova Testi Verileri	30
Tablo 14. Katılımcıların Sürekli Kaygı Düzeyinde Öğrenim Görmekte Oldukları Sınıf Düzeyine Göre Anova Sonuçları	31
Tablo 15. Örneklemin Sporda Tükenmişlik Ölçeği Alt Boyutlarının Öğrenim Görmekte Oldukları Sınıf Düzeyine Göre Anova Sonuçları	31
Tablo 16. Katılımcıların Sürekli Kaygı Düzeylerinde Sporcu Lisansı Olması Durumuna Göre <i>t</i> -testi Sonuçları	32
Tablo 17. Katılımcıların Sporda Tükenmişlik Ölçeği Alt Boyutlarında Sporcu Lisansı Olması Durumuna Göre <i>t</i> -testi Verileri.....	32
Tablo 18. Katılımcıların Sürekli Kaygı Düzeylerinde Uygulamakta Oldukları Spor Türüne Göre <i>t</i> -testi Verileri	33
Tablo 19. Katılımcıların Sporda Tükenmişlik Ölçeği Alt Boyutlarında Uygulamakta Oldukları Spor Türüne Göre <i>t</i> -testi Verileri	33

Tablo 20. <i>Katılımcıların Sürekli Kaygı Düzeyleri ile Sporda Tükenmişlik Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki İlişki</i>	34
Tablo 21. <i>Kadın Katılımcıların Sürekli Kaygı Düzeyleri ile Sporda Tükenmişlik Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki İlişki</i>	34
Tablo 22. <i>Erkek Katılımcıların Sürekli Kaygı Düzeyleri ile Sporda Tükenmişlik Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki İlişki</i>	35



KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

SPSS : Statistical Packageforthe Social Scienses

N : Kişı Sayısı

Ss : Standart Sapma

P : Anlamlılık Düzeyi

T : Toplam



BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

Spor, dünya genelinde giderek çeşitlenen alanlarda kendini yenileyerek ve yayarak gelişimini sürdürmektedir. Ulusal ve global platformlarda, talep edilen ilgi doğrultusunda ortaya çıkan rekabet alanları, sporun küresel çapta etkileşimini artırmaktadır. Bilim ve teknolojinin katkıları sayesinde, sporun olumlu etkilerinden maksimum düzeyde faydalanma amacıyla birçok yeni başarı ve rekor elde edilmiştir. Rekabet eden takımlar ve sporcular, sadece sahadaki performanslarıyla değil, aynı zamanda toplumların sosyoekonomik, kültürel, teknolojik ve eğitimsel dinamikleriyle entegre bir biçimde yarışarak, ilerlemelerine önemli katkılarda bulunmuşlardır. Bu bağlamda, sporun etkisi sadece bir eğlence ve rekabet alanı olmanın ötesine geçerek, devletlerin genel gelişim seviyelerini yansıtan stratejik bir faktör haline gelmiştir (Gümüş, 2002).

Tükenmişlik, iş stresi altındaki bireylerde gözlenen, davranışsal işlevsizlik olarak ortaya çıkan bir durumken, spor alanındaki tanımı farklıdır. Zevkle yapılan spor, hem fiziksel hem de zihinsel olarak bir geri çekilme ve yavaş davranış halidir (Beşiktaş, 2016: s. 13-21).

Sporda tükenmişlik, sporu bırakma veya emekli olma durumlarından farklı bir şekilde algılanır. Sporda tükenmişlik, somatik ve his güçsüzlüğü, güdü yetersizliği ve başarı arzusu tarzında tanımlanabilir (Bahadır, 2017).

Günümüzde her şeyin hızla değiştiği bir ortamda, egzersiz yapan bireylerin ya da profesyonel sporcuların sadece performansa odaklı çalışmalarının yeterli olmadığı bilinen bir gerçektir. Sporcuların, mental olarak da hazırlanmaları gerektiği anlaşılmaktadır. Sportif başarı beklentisi, sporcular üzerinde baskı oluşturur ve bu da tükenmişliğe yol açabilir. Sporcular, yaptıkları iş gereği sürekli baskı altında kalır, motivasyonlarını ve konsantrasyonlarını sürdürmek zorundadır; aynı zamanda sürekli olarak güvende olmalı ve duygularını kontrol altına almalıdır (Ekmekçi, 2017).

Sportif yetenekle birlikte bireysel başarı duygularının azalması, sporcuların genel olarak duyarsızlaşmalarına neden olmaktadır. Bu durum, sporcuların spora karşı olumsuz bir duygu tutumu sergilemelerine yol açar. Her bireyin belirli dönemlerde yaşadığı tükenmişlik sendromu, sporcularda performans düşüklüğüne sebep olmanın yanı sıra spor hayatlarını olumsuz etkileyebilir. Sporcuların sportif başarı gösterme ve ana liglerde rekabet etme kapasitesi zaman

alan bir çabanın sonucudur. Spora hayatına ilk başlarken kademeli olarak çoğalan duygu durumu ve bedensel zorlamalar içeren bu süreç, zarar görme, bıkkınlık ve sporu sonlandırma gibi sonuçlar doğurabilir (Kelecek & Göktürk, 2017).

Gelişen toplumlarda kaygı durumlarının azaltılması için yoğun çaba sarf edilmektedir. Bu çabaların temel amacı, bireylerin daha etkili bir şekilde çalışabilmeleri ve gelecek yıllara daha sağlıklı bireyler yetiştirebilmektir. Kaygının tanımı, birçok araştırmacı tarafından çeşitli şekillerde yapılmıştır. Kaygı, bireyin algıladığı bir dış risk faktörüne bağlı olarak ortaya çıkan psikolojik bir hal, bireyin tehlikeli olarak değerlendirdiği bir zihinsel vaziyeti ifade etmektedir (Öner, 1977). Başka bir tanımda ise Smith ve Lazarus (1990) bireylerde kaygının, algılanan iç olmayan girdiye bağlı tehditlere tepki olarak ortaya çıktığını ifade etmektedir. Fiske ve Morling'e (1996) göre algılanan tehdit, bireyin temel motivasyonları arasında yer alan beceriklilik, denge ve özsaygı gibi unsurlara odaklanmaktadır.

Işık'a göre kaygı, insan varoluşu için sadece hoş olmayan ve acı veren bir duygu olmanın ötesinde önemli bir rol oynar. Bu duygu, içsel ve dışsal faktörlere bağlı olarak ortaya çıkabilecek potansiyel zararlı durumları işaret eder. Aynı zamanda endişe, nesnel olarak tarafsız bir durumun birey tarafından tehlikeli olarak algılanması ve izah edilmesi neticesinde de oluşabilir. Kaygının yaşanması, bireyleri olası olumsuz olaylara karşı hazırlıklı olmaya yönlendirebilir (Işık, 1996).

Kaygı, insanların yaşamını etkileyen dinamik bir heyecandır ve içinde üzüntü, umutsuzluk, korku, başarısızlık hissi, çaresizlik, güvensizlik, eleştirilme korkusu gibi pek çok duyguyu barındırır. Yapılan incelemeler, endişenin birey hayatına pozitif ve negatif yönde etkileyebilen bir his olduğunu ortaya koymaktadır. Bu heyecan, bazen bireyin motivasyonunu artırarak olumlu sonuçlara yol açabilirken, bazen de olumsuz etkilerle başa çıkma güçlüğü yaşanmasına neden olabilir (Cüceloğlu, 2005). Cai (2000) tarafından yapılan gözlemler, kaygının öğrencilerde zararlı alışkanlıklara, motivasyon düşüklüğüne ve başarıda azalmaya neden olduğunu ortaya koymaktadır. Sürekli kaygı, bireylerin değerlerinin risk altında olduğunu düşünmeleri ve ya dahilinde bulundukları durumu baskı altında olarak değerlendirmeleri sonucunda şekillenen bir kaygı türüdür. Bu devamlı korku, insanları birbirinden farklı kılan bir karakteristik özellik olup huzursuzluk ve memnuniyetsizliği beraberinde getirir (Spielberger, 2013).

Yapacağımız bu çalışmayla lisans düzeyinde eğitim gören spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin pek çok değişken açısından yaşadıkları tükenmişlik durumlarını, aktif olarak spor yapan ve yapmayan öğrencilerin arasındaki farklılıkları veya benzerlikleri ortaya çıkarıp, yaş ve cinsiyet kategorilerinde de değerlendirilecektir. Öğrencilerin aynı şekilde devam eden

kaygı durumlarının yapılabacak anketlerle belirlenip elde edilen sonuçların karşılaştırılması, benzer ve farklı durumların pek çok değişken açısından değerlendirilecektir.

Araştırmanın Amacı

Spor bilimleri lisan bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin günlük yaşamlarında aktif spor yapanlar, aralıklı olarak eğlenmek için spor yapan ve hiç spor yapmayan öğrencilerin mevcut olduğu bir eğitim öğretim ortamı olarak karşımıza çıkmaktadır. Amacımız değişkenlerin çok fazla olduğu bu ortamda bireylerin daha verimli bir hayat sürmeleri ve gelecek planlarının tam olarak belirlendiği bu ortamda kendilerine daha konforlu ve geliştirmekte olan toplumun bir parçası hissetmeleri için tükenmişlik durumlarının ne olduğu, kaygı yaşamalarının ilerine neler doğuracağını, bu iki değişken arasında elde ettiğimiz verilerin ileride yaşanacak durumlar için kullanılmasını sağlayacaktır.

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Önerilen projenin gerçekleştirilmesiyle birlikte ülkemizde lisans öğrencilerine yönelik çalışılan lisansüstü tezlere bir yenisi eklenmekle beraber bu çalışma sayesinde beden eğitimi ve spor bilimleri alanında çalışma yapan araştırmacı ve öğrenciler daha sonra farklı örneklem ve araştırma yöntemlerini kullanabilmesine katkı sağlayacaktır. Çalışmanın sonuçları aynı zamanda ulusal ve uluslararası kongre /sempozyum da sözlü /poster bildiri ile paylaşılacaktır. Ayrıca günümüzde beden eğitimi ve spor bilimleri alanında öğrencilerin karşılaşacakları sorunların hayatlarına nasıl etki ettikleri, tükenmişlik ve kaygı durumlarının ders ve günlük hayat aktivitelerinde ne denli bir etki yaptığını ortaya koymuş olacağız.

Spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin gerek lisanslı gerek lisans olmadan yaptıkları sportif etkinliklerin kişileri okul hayatlarıyla beraber nasıl etkilediği yanı sıra cinsiyet, yaş gibi birden fazla değişken kullanılarak elde edeceğimiz araştırma sonuçları, ülke genelinde faaliyet gösteren spor bilimleri fakülteleri nede yol göstermiş olacaktır. Günümüzde bireylerin daha verimli çalışmaları için yüzlerce araştırma yapılmaktadır. Aynı araştırmaları tüm kademede öğrenim gören öğrencilere daha verimli ders çalışmaları için yapıldı ve yapılmaya devam ediliyor. Bu da yapmış olduğumuz çalışmanın ne kadar önemli olduğunu bize gösteriyor.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma Erzurum Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde yer alan beden eğitimi ve spor öğretmenliği, spor yöneticiliği, antrenörlük ve rekreasyon olarak 4 bölüm yer almasıyla beraber toplam 1205 öğrenciyle sınırlıdır. Çalışmamız öğrencilerin spor tükenmişliği

ve sürekli kaygı durumlarının araştırılması ve bunun dışına çıkarılmaması çalışmamızı ve sonuçlarımızı sınırlamıştır.



İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Spor

Spor, bireyin ruh ve beden sağlığını geliştirmenin ötesinde bir dizi olumlu etkiyle ilişkilendiriyor. Ancak farklı bir bakış açısıyla ele alındığında, sporun sosyal etkilerini ve toplumun genel dinamiklerine olan katkılarını vurgulamak da mümkündür. Spor, sadece bireyin kişisel gelişimine odaklanmakla kalmaz, aynı zamanda toplumsal değerleri güçlendirme ve bir arada yaşama becerisini geliştirme potansiyeline de sahiptir. Takım sporları veya grup etkinlikleri, insanların birbirleriyle etkileşimde bulunmasını ve bir takım içinde ortak bir hedefe odaklanmasını sağlar. Bu, empatiyi artırabilir, işbirliği yeteneklerini geliştirebilir ve toplumsal uyumu destekleyebilir. Spor aynı zamanda bireyin kendi sınırlarıyla yüzleşmesine ve mücadele etme yeteneğini arttırmasına odaklanırken, bu mücadele aynı zamanda dayanışma ve destek alabilme becerisini de geliştirebilir. Zorluklarla başa çıkma ve yenilgilerle başa çıkma yeteneği, bireyin güçlü bir karakter geliştirmesine katkıda bulunabilir. Sporun bireysel gelişimden öte, sosyal bağları güçlendiren, dayanışmayı teşvik eden ve toplumun genel dinamiklerine pozitif etkilerde bulunan bir aktivite olduğunu vurgulamak, sporun toplumsal ve insanlık boyutunu anlamamıza yardımcı olabilir (Yetim, 2000).

Spor, sadece bedensel gelişim ve performans artışıyla sınırlı kalmayan, aynı zamanda sosyal ve psikolojik boyutları da içeren bir aktivite olarak öne çıkıyor. Bedenin fonksiyonel yeteneklerini geliştirmenin yanı sıra, spor aynı zamanda bireylerin yaş, genetik yapı ve kişisel hedeflere ulaşmalarına yardımcı olacak güce erişmelerini amaçlamaktadır. Bu süreçte, spor kazanma hırsını ön planda tutmadan, bilimsel bir disiplin içinde gerçekleştirilen bir organizasyon şekli olarak tanımlanmaktadır. Sporun sosyal boyutu, bireylerin sosyal gereksinimlerini karşılamak amacıyla vurgulanmaktadır. Spor etkinlikleri, insanların bir araya gelmesini, birlikte çalışmasını ve bir takım içinde bir amaç etrafında birleşmelerini sağlar. Bu da bireyler arasında güçlü sosyal bağlar oluşturabilir ve topluluk hissini artırabilir (Erkal & Ayan, 1998).

Spor, bireylerin bedensel sağlıklarına olumlu etkileri üzerinde duruyor. Ancak başka bir açıdan bakıldığında, sporun etkilerini sosyal ve psikolojik boyutlara da genişletebiliriz. Spor, sadece kas ve eklemlerle sınırlı kalmayıp, aynı zamanda bireylerin mental sağlığına da katkıda bulunabilir. Sporun daha düzenli olarak yapılması durumunda bedensel gelişime destek olduğu

belirtilmiş. Ancak bu sürekli aktivitenin, bireylerarasındaki ilişkileri nasıl etkilediğine de değinilebilir. Spor, takım oyunları veya grup egzersizleri gibi etkinlikler aracılığıyla bireyler arasında dayanışma duygusunu artırabilir, arkadaşlıkları güçlendirebilir ve sosyal bağları destekleyebilir. Ayrıca, "Bireylerin arasındaki bedensel ilerleme ile fiziksel biçimleri ayırt edici şekilde görülebilmektedir" ifadesi, bireyler arasındaki rekabet veya karşılaştırmanın negatif bir etki yaratabileceği bir noktaya işaret edebilir. Sporun, bedensel gelişim konusunda bireyler arasında olumlu bir rekabetin ötesine geçerek, her bir bireyin kendi potansiyelini keşfetmesine ve geliştirmesine olanak tanıdığı bir perspektife odaklanılabilir (Şahan, 2007).

Beden eğitimi ve spor

Beden eğitimi, sadece fiziksel sağlığa odaklanan bir aktivite değil, aynı zamanda bireyin kişisel gelişimi üzerinde derinlemesine bir etkiye sahip olan bir süreçtir. Bu eğitim, insanın içsel dünyasını keşfetmesine, karakterini geliştirmesine ve moralini yükseltmesine olanak tanır. Motivasyonu artırarak, bireylerin hedeflerine ulaşma konusundaki kararlılığını güçlendirir. Beden eğitiminin önemi, yalnızca bireyler arasında değil, aynı zamanda toplumun genel dinamikleri içinde de kendini gösterir. Milli duyguların ve ortak davranışların güçlenmesine katkıda bulunur, toplumsal bir bütünlük ve dayanışma atmosferi oluşturur. Bu, insanların birbirleriyle daha sağlıklı etkileşimde bulunmalarına ve ortak bir amaca yönelik çalışmalarına olanak tanır. Beden eğitimi, fiziksel becerilerin ötesine geçerek zihinsel ve duygusal sağlığı destekler. Bireyler, spor ve fiziksel aktiviteler aracılığıyla stresle başa çıkma, problem çözme yeteneklerini geliştirme ve duygusal dengeyi sürdürme becerilerini öğrenirler. Beden eğitimi sadece bedeni güçlendirmekle kalmaz, aynı zamanda bireylerin ruhsal, zihinsel ve sosyal açıdan dengeli bir yaşam sürmelerine yardımcı olan kapsamlı bir öğrenim sürecini temsil eder. Bu, bireylerin kendi potansiyellerini keşfetmelerine ve toplumlarına daha etkili bir şekilde katkıda bulunmalarına olanak tanır (Karaküçük, 1991).

Beden eğitimi, Milli Eğitim Bakanlığı'nın belirlediği temel düşünce ve hedeflere dayanarak, bireylerin halistik gelişimine katkıda bulunan bir dizi aktiviteyi içerir. Bu etkinlikler sadece fiziksel sağlığı desteklemekle kalmaz, aynı zamanda zihinsel, ruhsal ve sosyal alanlarda da olumlu etkiler yaratmayı amaçlar. Oyun, jimnastik ve harekete dayalı etkinliklerin kullanılması, bireylerin bedensel aktiviteler aracılığıyla öğrenmelerini ve gelişmelerini sağlar. Bu, sadece spesifik spor becerilerini öğrenmekle kalmaz, aynı zamanda takım çalışması, liderlik, strateji geliştirme gibi sosyal becerilerin de gelişimine katkıda bulunur. Beden eğitimi etkinlikleri, bireylerin kendilerini ifade etmelerine, özgüven kazanmalarına ve stresle başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Ayrıca, bu etkinliklerin düzenli olarak yapılması, bireylerin disiplin kazanmalarına ve sorumluluk duygularını geliştirmelerine olanak tanır. Beden eğitimi

sadece fiziksel sağlıkla sınırlı olmayıp, bireylerin çok yönlü gelişimini destekleyen bir eğitim alanıdır. Bu etkinlikler, bireylerin sadece bedensel becerilerini değil, aynı zamanda sosyal, duygusal ve zihinsel yeteneklerini de geliştirmelerine olanak tanır (Yalçın & Kazak, 2019).

Spor Öğretimi Verilen Üniversiteler

Beden eğitimi ve spor yüksekokulları, Türkiye'de sporun sadece bir rekabet aracı olmanın ötesinde, bireylerin genel sağlığına ve kişisel gelişimine yönelik bir odak noktası haline gelmiş durumda. Bu okullar, öğrencilere sadece sporun temel tekniklerini değil, aynı zamanda yaşam becerilerini ve bilgiyi birleştirerek bir bütün olarak sporu anlamayı hedefler.

Üniversiteler bünyesinde yer alan bu yüksekokullar, geniş bir perspektifle ele alınan sağlık, eğitim ve bilim disiplinlerini bir araya getirir. Bu sayede, öğrenciler hem sporun fiziksel yönlerini keşfederken hem de bu alanlardaki genel bilgileri edinme fırsatı bulur. Böylece, bu kurumlar sadece sporun teknik yönlerini değil, aynı zamanda sporun insan hayatındaki daha geniş etkilerini de öğrencilere sunar. Bu yüksekokullarda öğrencilere sunulan farklı bölümler, öğrencilere geniş bir kariyer yelpazesi sunar. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Antrenörlük Eğitimi, Spor Yöneticiliği ve Rekreasyon Eğitimi gibi alanlar, öğrencilere sadece sporla değil, aynı zamanda eğitim, yönetim ve rekreasyon alanlarında da uzmanlaşma fırsatı tanır.

Bu okulların esnek öğrenim modelleri, öğrencilere çalışma ve öğrenimlerini daha iyi dengeleme şansı sunar. Bu sayede, öğrenciler, kendi hızlarında öğrenme ve gelişme şansı bulurlar. Sonuç olarak, beden eğitimi ve spor yüksekokulları, sadece sporu öğretmekle kalmaz, aynı zamanda bireyleri geniş bir perspektifte eğiterek, sağlıklı ve bilinçli bireylerin yetişmesine katkıda bulunur (Koçkaya, 2021).

Spor Bilimleri Fakültesinde Sunulan Bölümler

Beden eğitimi ve spor öğretmenliği.

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümleri, sadece teorik bilgilerle değil, aynı zamanda pratik deneyimlerle öğrencileri donatarak, onları sahada başarılı ve etkili eğitimciler olmaya hazırlar. Bu bölümler, öğrencilerin sadece kendi bilgi ve becerilerini değil, aynı zamanda öğrencilere sporu sevdirebilmek ve onlara sporun hayatlarına nasıl olumlu etkiler bırakabileceğini anlatabilmek için de donanmalarını sağlar.

Antrenörlük bölümü.

Antrenörlük eğitimi alanındaki üniversite bölümleri, sadece bireyleri antrenör olarak yetiştirmekle kalmaz, aynı zamanda genç nesillerle spor arasındaki bağı güçlendirmeyi, sporun

yaygınlaşmasına katkıda bulunmayı ve teknolojik gelişmelere ayak uydurarak daha etkili bir eğitim sunmayı amaçlar.

Rekreasyon bölümü.

Rekreasyon eğitimi bölümleri, bu uzmanları yetiştirerek toplumun genel refahına ve bireylerin yaşam kalitesine olumlu bir etki sağlamayı amaçlar. Bu bölümler, sadece bilgi ve beceri kazandırmakla kalmaz, aynı zamanda öğrencilere insanların boş zamanlarını daha etkili ve anlamlı geçirmelerine nasıl yardımcı olabileceklerini öğretir. Bu sayede, rekreasyon eğitimi alan mezunlar, toplumlarında sağlıklı ve dengeli bir yaşam tarzını desteklemek adına önemli bir rol üstlenirler.

Spor yöneticiliği bölümü.

Bu bölüm, öğrencilere sadece idari beceriler kazandırmakla kalmaz, aynı zamanda sporun toplum içinde daha geniş bir kitleye ulaşmasını sağlama amacı güder. Bu mezunlar, sportif etkinliklerin planlanması, yönetimi ve organizasyonunda liderlik yaparak, sporun sadece rekabet alanlarında değil, aynı zamanda toplumun genel yaşamında önemli bir rol oynamasına katkıda bulunurlar.

Yöneticilik bölümü, sportif alanda stratejik bir vizyonu olan ve bu vizyonu hayata geçirebilecek donanıma sahip bireyler yetiştirerek, ülkemizin spor alanındaki başarılarını artırmayı ve sporun toplum içindeki etkileşimini güçlendirmeyi hedefler.

Tükenmişlik Kavramı

Günümüz toplumlarında, bireylerin yaşamlarını daha etkili ve üretken bir şekilde sürdürebilmeleri için tükenmişlik durumları hem eğitim-öğretim süreçlerinde hem de iş hayatında titizlikle incelenmiş ve incelemeler devam etmektedir. Aynı zamanda, bireylerin kaygılarının doğası ve bu kaygıların tükenmişlikle ilişkisi de sürekli olarak araştırılmıştır. 1974 yılında ilk defa Freudenberger tarafından öne sürülen kavram, tükenmişlik üzerine bir anlayışın temellerini atmıştır. Freudenberger (1974), yüksek iş tempolarının, hem kendi üzerinde hem de diğer personelde meydana gelen revizyonu sezdi. Bu kavramın sosyopsikolojik çerçeve olarak etkinliği ve performansı menfi yönde etkilediği düşüncesiyle, üzerine daha fazla inceleme ve gözlem yapmaya başlamıştır. Tükenmişlik, sözlük anlamında "başarısızlık, yorgunluk veya enerji, güç veya kaynaklardaki aşırı talep sonucunda tükenmiş olma" olarak tanımlanır (Eklund & Cresswell, 2007).

Freudenberger'in (1974) tükenmişlik kavramını ortaya atmasının ardından, Maslach ve Jackson (1981) bu konuda belirli bir amaç için tasarlanmış bir ölçüm aracını geliştirilmiş ve o

günden bu yana tükenmişlik farklı alanlarda detaylı bir şekilde araştırılmıştır. Bu çalışmalar, tükenmişliğin bireyin hayatına çeşitli şekillerde etki edebileceğini ortaya koymaktadır. Örneğin, Selçukoğlu'nun (2001) çalışmasında belirtildiği gibi, yapılan araştırmalar tükenmişliğin iş-aile çatışmasını, yalnızlık artırma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Ayrıca, Govardhan vd. (2012) çalışması da benzer şekilde, tükenmişliğin depresyon düzeylerini yükseltebileceği yönündeki gözlemleri desteklemektedir. Benzer şekilde, Selçukoğlu'nun (2001) çalışmasına göre, tükenmişlik araştırmaları yaşam doyumunu olumsuz etkileyebilmektedir. Aynı zamanda, Govardhan vd. (2012) ile Kılıç ve Yazıcı'nın (2012) çalışmaları, tükenmişliğin iş doyumu üzerinde de olumsuz bir etkisi olabileceğini göstermektedir. Suner-Soler vd. (2013) çalışması ise tükenmişliğin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebildiği yönündeki bulguları desteklemektedir. Ek olarak, tükenmişliğin bilişsel fonksiyonlarda bozulmaya neden olabileceği bulgusu da ortaya çıkmıştır.

Tükenmişlik Belirtileri

İşyerinde tükenmişlik belirtileri, bireylerin karşılaştığı stres, baskı ve zorluklara verilen bir tepki olarak ortaya çıkar. Bu belirtiler, her bireyin benzersiz yaşam deneyimlerine, kişisel zorluklarına ve başa çıkma mekanizmalarına bağlı olarak değişebilir. Zaman zaman, işyerindeki tükenmişlik belirtileri zamanla gelişerek daha belirgin hale gelebilirken, diğer durumlarda bireyin stresle başa çıkma yeteneğine bağlı olarak hemen gözlemlenebilir. Cinsiyet, yaş, sosyoekonomik durum, kişisel yetenekler ve özgüven gibi faktörler, işyerindeki tükenmişlik belirtilerinin ortaya çıkmasında etkili olan önemli değişkenlerdir. Örneğin, bir bireyin işle ilgili stresle başa çıkma şekli, cinsiyetine veya sosyoekonomik durumuna bağlı olarak farklılık gösterebilir. Benzer şekilde, bir kişinin işyerindeki tükenmişlikle başa çıkma stratejileri, yaşına, yeteneklerine ve duygusal zekâsına bağlı olarak da değişebilir (Çınar, 2016).

Schaufeli'nin öne sürdüğü tükenmişlik belirtileri, karmaşık bir tabloyu yansıtmaktadır ve bu belirtiler geniş bir yelpazede yer almaktadır. 100'den fazla tükenmişlik belirtisi üzerine yapılan çalışmalar, tükenmişlik durumunu anlamak ve tanımlamak için önemli bir kaynak oluşturur. Ancak, tükenmişliğin tanımlanması kadar, bu belirtilerin doğru bir şekilde tespit edilmesi de büyük bir öneme sahiptir. Belirtilerin doğru bir şekilde tespiti, bireyin yaşadığı zorlukları ve stres faktörlerini anlamak açısından kritik bir rol oynar. Bu noktada, ortaya çıkan belirtilerin sınıflandırılması ve değerlendirilmesi, bireyin durumuyla ilgili daha derin bir anlayış geliştirmeye yardımcı olabilir. Tükenmişlik, genellikle duygusal, fiziksel ve zihinsel boyutları içeren üç ana başlık altında değerlendirilir. Bu sınıflandırma, tükenmişlik durumunu daha ayrıntılı bir şekilde analiz etmeyi sağlar. Bireyin duygusal olarak tükenip tükenmediği, fiziksel olarak yaşadığı belirtiler ve zihinsel olarak nasıl etkilendiği gibi faktörler, bu sınıflandırma

altında değerlendirilebilir. Bu yaklaşım, hem bireyin hem de sağlık uzmanlarının tükenmişlikle ilgili daha kapsamlı bir değerlendirme yapmalarına yardımcı olabilir (Özcoşan, 2018).

Davranışsal belirtiler.

Bireylerin iş yaşamında karşılaştığı zorluklar, genellikle hissettikleri baskıların bir sonucu olarak çeşitli belirtilere neden olabilir. Bu baskılar, birçok olumsuz etkene yol açabilir. Örneğin, iş hayatındaki stresle başa çıkma konusunda zorluk yaşayan bir birey, bu baskıya dayanabilmek adına zararlı alışkanlıklar edinebilir, örneğin alkol veya sigara tüketimini artırabilir. Stresle başa çıkma zorluğu yaşayan bireyler, işe gitmek istememe veya iş ortamına kendilerini verememe gibi davranışsal değişikliklere de maruz kalabilirler. Bu durum, iş performansını olumsuz etkileyebilir ve genel iş memnuniyetini azaltabilir. Ayrıca, bireylerin yaşadığı stres, öfke patlamalarına, eleştirilere kapalı olmaya, kurallara uymakta zorlanmaya, zamanı etkili kullanamamaya, dikkat eksikliğine, iletişim problemlerine, kendilerine duydukları saygının azalmasına ve işi tamamlamak için gerekli motivasyonu bulamamaya neden olabilir. Bu belirtiler, sadece iş yaşamını değil, genel yaşam kalitesini de etkileyebilir. Bu nedenle, iş stresiyle başa çıkma becerilerini geliştirmek ve sağlıklı bir çalışma ortamı oluşturmak, bireylerin bu tür olumsuz etkilerle başa çıkma şansını artırabilir.

Fiziksel belirtiler.

Tükenmişliğin fiziksel belirtileri genellikle belirsiz şikâyetlerle kendini gösterir. Bu dönemde, ani nabız değişimleri, bitkinlik ve göğüs sancıları gibi belirtiler sıkça ortaya çıkabilir. Bu fiziksel etkenler, bireyin tükenmişlik yaşadığını gösteren işaretler olarak karşımıza çıkar. Ayrıca, yetersiz motivasyon ve sıkılma hissi, hafızada unutkanlık gibi zihinsel belirtilere de neden olabilir. Bu durum, bireyin stresle başa çıkamaması ve yaşadığı tükenmişlik nedeniyle mental kapasitesinde düşüş yaşaması olarak ifade edilebilir. Stresle başa çıkamama durumunda ortaya çıkan mide krampları, bu sürecin sindirim sistemine etkilerinden biridir. Mide krampları, bireyin zihinsel sağlığının fiziksel sağlığını nasıl etkileyebileceğini gösteren önemli bir belirtidir. Ek olarak, eklem ağrıları ve bitkinlik, tükenmişlik durumunun ciddiyetini yansıtan en belirgin semptomlardan biridir. Bu fiziksel belirtiler, tükenmişlikle mücadele eden bireyin genel sağlığını olumsuz etkileyebilir ve bu nedenle bu belirtilerin farkında olmak ve uygun önlemleri almak önemlidir (Baltaş, 1993).

İş hayatına başladıklarında enerjik ve motive hisseden bireyler, yaşamın karmaşıklığı, işyerindeki zorluklar veya kişisel hayattaki değişiklikler gibi etkenlere maruz kaldıklarında bu enerjiyi ve motivasyonu korumakta zorlanabilirler. Bu faktörler, bireylerin başlangıçtaki pozitif

enerjilerini zamanla tüketebilir ve bu da iş veriminde bir düşüşe yol açabilir (Freudenberger & Richelson, 1981, Akt., Dalgın 2021).

Psikolojik belirtiler.

Tükenmişlik durumunun belirtileri sadece dışarıdan gözlemlenebilen fiziksel belirtilerle sınırlı değildir; aynı zamanda bireyin içsel dünyasında da derin etkilere yol açar. Tükenmişlik yaşayan bireylerin ruhsal durumu, çeşitli psikolojik belirtilerle şekillenir. Örneğin, bireyin özsaygısının azalması ve başarıma hissinin kaybolması, genel özgüveni etkileyerek bireyin kendisini değersiz hissetmesine neden olabilir. Bu durum, kişisel ve iş yaşamında karşılaşılan zorluklara karşı direncin azalmasına ve başarıya duyulan inancın sarsılmasına yol açabilir (Ardıç & Polatlı, 2009). Aynı zamanda, tükenmişlik yaşayan bireylerde artan kaygı düzeyi, gelecekle ilgili belirsizliklerle başa çıkma konusundaki güçlükleri yansıtabilir. Ümitsizlik duyguları, olumsuz duygulanımlarda artış ve düşüncelerde istikrarsızlık gibi psikolojik belirtiler, bireyin içsel dünyasında yaşadığı sıkıntıları gösterir. Tükenmişlik, bireyin ilgi alanlarında azalma ve motivasyon kaybına da neden olabilir, bu da genel yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle, tükenmişlikle mücadelede fiziksel belirtiler kadar ruhsal sağlığın da göz önünde bulundurulması önemlidir (Aydemir & Akçay, 2021).

Bireylerin tükenmişlik yaşadığı durumda, genellikle gözlemlenebilen fiziksel belirtiler kadar psikolojik belirtilerin anlaşılması daha zor olabilir. Bu durum, bireylerin içsel dünyalarındaki duygusal ve psikolojik zorlukları anlamak için daha derinlemesine bir çaba gerektirir. Özellikle, engellenmişlik hissi ve işte saygı görmeme gibi psikolojik etkenler, bireylerde değersizlik duygusunu tetikleyebilir ve sonuç olarak tükenmişlik yaşanmasına sebep olabilir (Uysal, 2007).

Tükenmişlik Modelleri

Maslach tükenmişlik modeli.

Maslach'ın tükenmişlik teorisi, bireyin işle ilgili stres ve zorluklara karşı verdiği tepkileri anlamak için önemli bir çerçeve sunar. Bunu başka bir açıdan ifade etmek gerekirse, tükenmişlik, çalışanın iş yükü, duygusal talepler ve diğer zorluklarla başa çıkma yeteneğini aştığında ortaya çıkan bir durumdur. Hizmet sektöründe çalışan bireylerin tükenmişlikle daha fazla karşılaşma olasılığı, genellikle müşteri ilişkileri, yoğun iş temposu ve duygusal taleplerin yoğunluğuyla ilişkilidir. Bu sektörde çalışanlar, sürekli olarak başkalarına hizmet etme, duygusal emek harcama ve yoğun insan etkileşimleriyle karşılaşma eğilimindedir, bu da tükenmişlik riskini artırabilir. Tükenmişlik, sadece iş yaşamını etkilemekle kalmaz, aynı zamanda bireyin genel yaşam kalitesini de olumsuz yönde etkiler. Enerji eksikliği, azalmış

yaşam doyumu ve olumsuz duygulanımlar, tükenmişlik yaşayan bireyin hem iş hem de özel yaşamındaki performansını etkileyebilir. Maslach'ın tükenmişlik teorisi, duygusal tükenme, kişisel başarının azalması ve duyarsızlaşma olmak üzere üç ana boyutta incelenerek bireyin yaşadığı bu zorlu durumu detaylı bir şekilde ele alır. Böylece, iş dünyasında ve genel yaşamda daha sağlıklı ve sürdürülebilir bir denge sağlamak için bu konularla baş etme stratejileri geliştirmek mümkün hale gelir (Göktepe, 2016).

Duygusal tükenme, kişinin içsel kaynaklarını aşırı bir şekilde harcadığı bir noktaya gelmesiyle karakterizedir. Bu durum, bireyin duygusal tepkilerini kontrol etmede zorlanması, işle ilgili taleplerle başa çıkma güçlüğü çekmesi ve genel olarak duygusal olarak yorgun hissetmesiyle kendini gösterir. Bu sıkıntılar, fiziksel sağlık üzerinde de belirgin etkiler bırakabilir, örneğin, baş ağrısı, halsizlik ve uykusuzluk gibi belirtilerle birlikte ortaya çıkabilir (Maslach & Jackson, 1981).

Duyarsızlaşma; birey, duyarsızlaştığında, işine karşı duyduğu özveri azalır ve işle ilgili sorumluluklarına duyarsızlaşır. Bu durum, sadece bireyin kendi performansını değil, aynı zamanda çalışma arkadaşları ve iş ortamındaki genel atmosferi de etkileyebilir. Mesafeli ve katı bir tutum sergileme eğiliminde olan birey, iş arkadaşlarıyla iletişim kurma ve işbirliği yapma konusunda zorluklar yaşayabilir (Çağlar ve Demirtaş, 2011). Birey, yaptığı işe dair çalışma arkadaşlarına karşı mesafeli ve katı bir tavır sergiliyor. Bu durum, iş ortamında bulunan diğer bireylerin duygularını göz ardı etmesine neden oluyor. Ancak, bu olumsuz tutumu farklı bir perspektifle değerlendirmek, bireyin içsel deneyimlerini ve iş ortamındaki dinamikleri anlamamıza yardımcı olabilir (Çimen, 2007).

Kişisel Başarı; Bir bireyin kendisini olumsuz değerlendirmesi, genellikle başarısızlık duygularına, motivasyon kaybına ve genel olarak profesyonel yaşamında tatmin eksikliğine neden olabilir. Bu durum, bireyin kendi potansiyelini düşük görmesi ve başarılarına odaklanmak yerine eksikliklere odaklanması anlamına gelir (Maslach vd. 2001; Sürgevil Dalkılıç, 2014). Maslach'a göre, kişisel başarı, bir bireyin karşılaştığı zorlukları başarıyla aşarak kendini yeterli hissetmesi olarak tanımlanmaktadır. Ancak, düşük kişisel başarı durumu ise bireyin mesleki alanında kendini yetersiz ve başarısız hissetmesi şeklinde ifade edilmektedir. Bu durumda, bireyin kendisini yetersiz ve başarısız hissetmesi, bir dizi olumsuz etkiyi beraberinde getirir. Özgüven düşer, bu da bireyin kendi yeteneklerine olan inancını zayıflatır. Bu negatif algı, bireyin iş performansını olumsuz yönde etkileyerek verimliliği ve üretkenliği düşürebilir. Ayrıca, bu durum mesleki motivasyonu olumsuz etkileyerek işe olan ilgiyi azaltabilir. Dolayısıyla, düşük kişisel başarı hissi, bireyin özgüvenini, mesleki performansını ve motivasyonunu olumsuz yönde etkileyerek kariyer gelişimini engelleyebilir (Polatçı, 2007).

Meier tükenmişlik modeli.

Meir modeline göre, tükenmişlik, tekrarlayan iş yaşantıları sonucunda ortaya çıkan bir durumdur. Yani, bireyin iş deneyimleri ve yaşantıları, ödüllendirme beklentilerini azaltarak ceza beklentilerini artırır ve bu durum uzun vadede tükenmişlik hissini tetikler. Bu model, bireyin iş yaşamındaki pekiştiricileri kontrol etme beklentileri ve kişisel yeterlilik beklentileri üzerindeki düşüşün, tükenmişlik durumunu açıklamak için önemli olduğunu vurgular (Meier, 1983).

Perlman ve hartman'ın tükenmişlik modeli.

Pearlman ve Hartman modeline göre, mesleki tükenme, sürekli duygusal stresle başa çabalamaya çalışan bireylerin deneyimlediği üç boyutlu bir tepkiyi ifade eder. Bu tepki, stresin etkisi altında kalan bireylerin duygusal, fiziksel ve davranışsal düzeylerde ortaya çıkan belirtileri içermektedir. Fiziksel boyut, stresin bireyin bedeni üzerindeki etkisini yansıtarak düşük enerji, yorgunluk ve fiziksel tükenme gibi belirtileri içerir. Duygusal boyut, stresin duygusal etkisi sonucu yaşanan içsel deneyimleri içerir; bu da duygusal karmaşa, çaresizlik ve duygusal tükenme gibi durumları kapsar. Davranışsal boyut, bireyin stresle başa çıkma şeklindeki değişiklikleri temsil eder; bu da düşük iş üretimi, motivasyon kaybı ve başkalarına karşı duyarsızlaşma gibi davranışsal belirtileri içerir. Bu model, tükenmişliği sadece bir sonuç olarak değil, sürekli duygusal stresin bir tepkisi olarak görmektedir. Bu yaklaşım, bireyin stresle baş etme yeteneğini vurgular ve bu sürecin uzun vadeli etkilerini ön plana çıkarır (Perlman & Hartman, 1982).

Pines tükenmişlik modeli.

Pines modeline göre, tükenmişlik duygusal çaba gerektiren zorlayıcı ortamların sebep olduğu bir durumdur, fiziksel, duygusal ve zihinsel bitkinliği içerir. Fiziksel bitkinlik, enerji seviyelerinde düşüş, sürekli yorgunluk ve güçsüzlük hissi gibi belirtileri içerir. Duygusal bitkinlik, aldanmışlık, çaresizlik, umutsuzluk ve kapana kısılmış hissetme gibi duygusal zorlukları içerir. Zihinsel bitkinlik ise bireyin kendisine, mesleğine, çevresindeki insanlara ve yaşama karşı olumsuz tutumlar sergilemesini içerir. Pines modeli, iş yerindeki stres ve zorlayıcı koşulların bu üç boyutlu tükenmişlik tepkisini tetikleyebileceğini vurgular. Fiziksel, duygusal ve zihinsel bitkinlik, bireyin genel yaşam kalitesini ve iş performansını olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle etkili başa çıkma stratejileri geliştirmek, tükenmişlikle mücadele etmek için kritiktir (Pines & Aronson, 1988).

Yüksek bir motivasyon seviyesine sahip bireyler genellikle çalışma ortamlarını destekleyici ve olumlu olarak algırlar. Ancak, yüksek stres düzeyleri düşük destek ve yetersiz

ödüllere birleştğinde, yüksek motivasyonlu bireylerde başarısızlık hissi gibi durumlar ortaya çıkabilir, bu da tükenmişliğin temel nedenlerini oluşturur. Bu durum, bir bireyin iş tatminini azaltabilir ve uzun vadede tükenmişlik hissi yaratabilir. Tükenmişlik kaynaklı motivasyon düşüşü yaşayan bireyler, mesleklerini bırakma veya kariyer değiştirme gibi kararlar alabilirler. Bu, zorlu çalışma ortamlarında uyum yeteneklerini aşan bireyler için bir savunma mekanizması olarak işlev görebilir. Bu durumu anlamak, iş stresini azaltmak, destek mekanizmalarını güçlendirmek ve ödül sistemlerini iyileştirmek için önemlidir (Sevim vd., 2011).

Edelwich ve brodsky modeli.

Bu modele göre bireyin mesleki hizmetlerde bulunma sürecinde karşılaştığı zorluklar ve çatışmalar sonucunda mesleki idealizminin, enerjisinin ve hedeflerinin azalmasıyla ortaya çıkan bir tükenmişlik durumunu ifade eder. Yüksek ideallerle belirlenmiş mesleki hedeflere ulaşma çabasıyla, bireyin karşılaştığı pratik zorluklar arasındaki uçurum, tükenmişliği artırabilir. Bu durumu anlamak, çalışma koşullarını iyileştirmek, destek sistemlerini güçlendirmek ve bireyin mesleki idealizmini korumak için önemlidir (Edelwich & Brodsky, 1980).

Bu modele göre tükenmişliğin gelişimi sırayla idealist coşku, durgunluk, hayal kırıklığı ve ilgisizlik ön plana çıkarmışlardır. Bu aşamaların birincisi olan "idealist coşku", genellikle iş hayatına yeni başlayan bireylerde gözlemlenir. Bu aşama, kişinin mesleğe ve işe karşı yüksek idealizmle dolu bir coşku duymasıyla karakterizedir. Ancak, zamanla işe yönelik çaba göstermeme, enerji ve motivasyon düşüklüğü gibi nedenlerle "durgunluk evresi" ortaya çıkar. Bu evrede birey, başlangıçtaki coşkusunu kaybeder ve işe karşı duyduğu motivasyon azalır.

Durgunluk evresinden sonra, bireyin mesleki hedeflere ulaşmada engellendiğini düşünmesiyle "hayal kırıklığı evresi" başlar. Bu evrede birey, işte istediği noktaya gelememenin getirdiği hayal kırıklığı ile başa çıkarken, bu durumun bir sonucu olarak "apati evresi" ortaya çıkar. Apati evresi, bireyin duygusal kopukluk, umutsuzluk, işe geç gelme ve işi monotonlaştırma gibi savunma mekanizmalarını kullanarak hayal kırıklığına karşı bir tepki geliştirdiği bir aşamadır.

Bu aşamalar, bir bireyin iş hayatındaki olumsuz deneyimlerini ve mesleki hedeflere ulaşmada yaşadığı zorlukları açıklamaktadır. İlk başta coşkulu olan birey, zaman içinde bu coşkusunu kaybederek, hayal kırıklığı ve apati evrelerine doğru ilerleyebilir (Ozel & Hacıoğlu, 2021).

Cherniss tükenmişlik modeli.

Cherniss Modeli, tükenmişliği zaman içerisinde gelişen ve süregelen bir durum olarak tanımlar. Cherniss'in araştırma bulgularına göre, tükenmişliği tetikleyen stres kaynakları sadece bireyin iş ortamı ve kişisel yaşamıyla sınırlı kalmaz. Aynı zamanda müşteri ilişkileri, iş yükü, belirsiz hedefler ve destek eksikliği gibi örgütsel faktörleri de içerir. Cherniss Modeli, tükenmişliği sadece bireyin içsel faktörleriyle değil, aynı zamanda iş ortamının dinamikleri ve örgütsel unsurlarla da ilişkilendirmektedir (Um & Harrison, 1998).

Cherniss, tükenmişlik üzerine yaptığı araştırmada, kariyerlerinin ilk iki yılında çeşitli insan hizmeti profesyonellerini gözlemleyerek ve röportajlar yaparak derin bir anlayışa ulaştı. Bu profesyonellerin alanları arasında ruh sağlığı, yoksulluk hukuku, halk sağlığı ve eğitim gibi geniş bir yelpaze bulunmaktaydı. Cherniss, bu zengin gözlemlere dayanarak psikolojik tükenmişliğin gelişimini anlamak için bir süreç modeli oluşturdu (Burke & Greenglass, 1995).

Spor ve Tükenmişlik

Spor alanındaki "tükenmişlik" kavramına odaklanıldığında, tanım, sürekli baskı altında olan bir sporcunun duygusal değişimleri ve zihinsel yorgunluğu yaşadığı bir durumu içerir. Bu durum, sporcunun kendi spor dalından zevk alamama veya keyif elde edememe durumuna yol açar. Bu durum, atletin sürekli stres altında, duygusal olarak gergin ve zihinsel olarak yorgun olduğu bir durumu ifade eder. Atletin bir zamanlar keyif aldığı bir aktiviteden tatmin bulamaması, burnout'un belirtilerinden biri olarak vurgulanmaktadır. Bu bağlamda, spor alanında "tükenmişlik", sadece atletin performansını değil, aynı zamanda genel yaşam kalitesini de etkileyebilen önemli bir kavram olarak ortaya çıkar (González, 2016).

Spor ortamında rekabet ve başarı arzusu, sporcuların vücutlarına aşırı yükler bindirmelerine neden olur, bu da iç denge sistemlerinde (homeostaz) önemli dalgalanmalara yol açar. Bu durumda, organizma hızla değişen koşullara adapte olmak için çeşitli tepkiler gösterme eğilimindedir. Sporcular, kazanma hırsıyla birlikte vücutlarındaki ani dalgalanmalara karşı dengeyi korumak için çaba sarf ederler. Ancak, bu dengeyi sürekli olarak koruma çabası devam ederse, vücut içinde bir adaptasyon süreci başlar. Sporcular, bu sürece uyum sağlamak ve iç dengeyi restore etmek için çeşitli fizyolojik ve psikolojik mekanizmalara başvururlar. Bu sürece başarıyla uyum sağlayan sporcularda genellikle gelişmiş performanslar ve başarılar gözlemlenir. Diğer yandan, tam tersini deneyimleyen ve adaptasyon sürecine uyum sağlayamayan sporcularda "spor stresi" kavramı ortaya çıkabilir. Bu durum, sporcuların iç dengeyi sağlama çabalarının başarısız olması ve bunun sonucunda hem fiziksel hem de zihinsel stres yaşamaları anlamına gelir. Spor stresi, sporcuların performanslarını olumsuz etkileyebilen

ve sporu keyifli bir deneyim haline getirmelerini engelleyen bir durumu temsil eder (McEwen, 1998).

Sporculara aşırı yüklenmenin ve gereğinden fazla antrenman uygulamanın başarıya götürebileceğine inanılsa da, bu durumların antrenman ve iyileşme dönemleri arasındaki dengeyi bozabileceği bilinmektedir. Bu aşırı yüklenme, sporcuların yorgunluk seviyelerini artırabilir, antrenman sonrası iyileşme sürecini olumsuz etkileyebilir ve hatta sporcuların antrenman dışındaki zamanlarda stres yaşamalarına neden olabilir. Optimal yüklenme, sporcuların performanslarını sürdürmeleri ve uzun vadeli sağlıklarını korumaları açısından kritiktir. Bu nedenle, dengeli bir antrenman programı ve etkili bir iyileşme süreci, sporcuların başarısında kritik bir rol oynar (Lehmann, 1999).

İş yükündeki artış, sporcularda akut stresin kronikleşmesine neden olabilir. Kronik stres ise tükenmişlik sendromunu tetikleyebilir. Tükenmişlik yaşayan bir sporcu, hem antrenmanlarda hem de müsabakalarda sakatlanma riskini artırabilir. Bu durum, sadece fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal olarak da sporcu üzerinde bir yük oluşturur. İş yükündeki artışa bağlı sürekli stres, sporcu performansını olumsuz etkileyebilir ve uzun vadede sağlıklarına zarar verebilir. Bu nedenle, sporcuların iş yüklerini dengelemeleri ve stresle başa çıkma stratejileri geliştirmeleri, hem performanslarını hem de sağlıklarını korumak açısından önemlidir (Keleş & Göktürk, 2017).

Başka bir spor disiplininde, tükenme, sporcuların kendilerini geliştirmelerini ve kimliklerinin çeşitli yönlerini keşfetmelerini sınırlayabilir. Özellikle yüksek performans gerektiren sporlarda, sosyal organizasyon, zaman yönetimi ve kontrol eksikliği gibi faktörler, sporcuların bu zorluklarla başa çıkarken kimliklerinin doğal gelişimini engelleyebilir. Bu durum, sporcuların yoğun antrenman ve yarışma süreçlerinden sonra kendilerini bulma ve ifade etme çabalarını engelleyebilir. Sporun talepkar doğası, sporcuların sadece fiziksel değil, aynı zamanda duygusal ve zihinsel olarak da yorgun hissetmelerine neden olabilir. Alternatif bir kimlik arayışı, başlangıçta spor dışında yetenekleri keşfetme ve kişisel gelişim için pozitif bir çaba olarak başlayabilir. Ancak zamanla bu süreç, stres ve tükenmişlik kaynağına dönüşebilir. Sporcular, bu zorlu dönemi destek arayarak, duygusal ihtiyaçları ele alarak ve sağlıklı bir denge bulmaya çalışarak aşabilirler (Coakley, 1992).

Spor dünyasında tükenmişlik kavramı üzerine yapılan incelemeler, giderek artan bir ilgi ile karşılanmaktadır. Özellikle sporu profesyonel bir kariyer olarak benimsemiş olan sporcularda, performans beklentileri ve başarı baskısı altında yoğun bir stres yaşanmaktadır. Bu stres sadece müsabakalardaki beklentilerle sınırlı kalmaz; aksine, sıkı antrenman programları ve yoğun maç takvimleri bu stresi artırır. Takım sporlarıyla uğraşan sporcularda, bireysel

performansın ötesinde takım dinamiklerine katılma isteği, sporcuların duygusal ve zihinsel açıdan tükenmelerine yol açabilir. Bu durum, sporcuların sadece fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal olarak da önemli çaba sarf etmelerini gerektirir. Tükenmişlik sendromu, sporun sadece bir rekabet değil, aynı zamanda kişisel bir deneyim olduğuna dair sporculara daha geniş bir perspektif sunar (Isoard-Gautheau & vd., 2015).

Bu çok boyutlu bağlam içinde, tükenmişlik, çeşitli ve derin etkilere sahip bir durum olarak ortaya çıkar. Bireysel düzeyde, tükenmişlik, bağlılık, yaratıcılık ve başa çıkma yetenekleri gibi temel alanlarda olumsuz etkiler yaratabilir. Bireyler, duygusal, zihinsel ve fiziksel yorgunlukla başa çıkmakta zorlanabilir ve bu da genel üretkenliklerini etkileyebilir.

Sosyal düzeyde, tükenmişlik, duyarsızlaşma, sosyal ilişkilerin bozulması ve sorumluluktan kaçınma gibi negatif etkileri beraberinde getirebilir. Bireyler, diğerleriyle ilişkilerinde düşüş yaşayabilir, duygusal olarak uzaklaşma eğiliminde olabilirler (Lonsdale, 2009). Bu durum, iş ve kişisel ilişkilerde olumsuz bir döngü oluşturabilir. Fiziksel olarak, tükenmişlik, sakatlık ve uzun süreli yorgunluk gibi belirtilerle kendini gösterebilir. Bir bireyin vücudu sürekli stres altında olduğunda, uzun vadeli sağlık sorunları ortaya çıkabilir (Weinberg, 2007). Bu fiziksel etkiler, bireyin genel sağlığı üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir. Spor alanında tükenmişlik kavramı incelendiğinde, yaşanan sakatlıkların, hastalıkların önceden önlenmesi veya müdahale edilmesi gerektiği anlaşılmaktadır. Ancak, araştırmacılar tarafından hala belirsizlik içeren konular bulunmaktadır. Bu belirsizlikler arasında, geçici belirtilerin tükenmişlikten ayırt edilmesi ve antrenman yükünün, sür antrenmanın veya aşırı antrenmanın tükenmişlik üzerindeki etkileri gibi konular yer almaktadır. Bu nedenle, spor alanında tükenmişlik üzerine yapılan çalışmalar, bu karmaşık faktörleri daha iyi anlamak ve etkili müdahale stratejileri geliştirmek amacıyla devam etmektedir (Gustafsson, 2011).

Kaygı kavramı

Birey, kaygıyı genellikle gelecekte olumsuz bir durum yaşanacakmış gibi algılar ve bu duyguyu ifade eder. Bu algılamalar, hafif bir tedirginlikten başlayarak panik derecesine kadar değişebilir. Kaygının ruhsal ve sinirsel belirtileri, bireyin savunma mekanizmalarına bağlı olarak ortaya çıkar. Kaygılı bir durumda olan bir kişide genel olarak çeşitli şikâyet ve belirtiler görülebilir. Bu belirtiler, öncelikle ruhsal olanlardan başlayarak bedensel belirtilere doğru şu şekilde sıralanabilir: Kaygı, gerilim, irritabilite, endişe, çaresizlik, şaşkınlık, huzursuzluk gibi durumlar, dehidrasyon, vücutta oluşan ağrılar, hazımsızlık, kalp çarpıntısı, zayıflık, yorgunluk, iştahsızlık, kan basıncında dalgalanmalar, kramplar, bozuk bağırsak hareketleri şikâyetleri, artmış solunum hızı ve uyumama hali gibi durumlara neden olabilir (Köknel, 1982).

Stresli durumlar, belirsizlikler veya yoğun duygusal yüklerle karşılaştığımızda, zihinsel ve duygusal düzeyde hoş olmayan tepkiler ortaya çıkabilir. Bu tepkiler arasında kaygı, endişe, çaresizlik ve kafa karışıklığı gibi duygusal zorlanmalar ön planda yer alır. Ancak, sadece duygusal değil, aynı zamanda bedensel düzeyde de bu stres reaksiyonları kendini gösterir. Kasılması, vücutta gerginlik hissi veya kalp çarpıntısı gibi fiziksel tepkiler, stresin bedenimiz üzerindeki etkilerini yansıtan belirtilerdir. Bu durum, adeta bedenin, zihinsel stresle baş etmeye çalıştığı bir savunma mekanizması olarak ortaya çıkar. Bu fiziksel rahatsızlıklar, sadece ruhsal sağlığı değil, aynı zamanda genel fiziksel sağlığı da etkileyebilir. Bu duygusal ve fiziksel tepkiler, kişinin günlük yaşamında işlevselliğini azaltabilir ve uzun vadede sağlık sorunlarına yol açabilir. Bu nedenle, stresle başa çıkma stratejileri geliştirmek, duygusal iyi olma hali üzerinde çalışmak ve olumsuz düşünce döngülerini kırabilmek önemlidir. Bu çabalar, hem zihinsel hem de fiziksel sağlığı destekleyerek daha sağlıklı bir yaşam tarzı oluşturmaya yardımcı olabilir (Peurifoy, 1995).

Bireysel kaygı seviyesi, kişinin kendi çevresini nasıl algıladığıyla doğrudan ilişkilidir. Bir kişi kendini güvende ve korunaklı hissediyorsa genellikle kaygı yaşamaz. Ancak, kişi kendi çevresini tehdit edici veya tehlikeli olarak algıarsa, bu durum kaygıya neden olabilir. Diğer bir deyişle, rahatlık ve güven sağlayan çevresel faktörler kaygı seviyelerini azaltabilirken, çevrenin tehlikeli veya rahatsız edici olarak algılanması kaygıyı artırabilir. Dolayısıyla, bireylerin çevresel faktörleri nasıl yorumladığı, kendi kaygı seviyelerini belirlemede önemli bir rol oynar (Cüceloğlu, 2003).

Kaygı deneyimi her birey için kişisel ve benzersizdir; Bir kişi için bir şey kaygı kaynağı olabilirken, başka biri duyarsız kalabilir. Endişenin, kişinin duygusal durumuna bağlı olarak değiştiği açıktır. Gerçekten de, farklı insanların aynı duruma tepkileri her zaman farklı olabilir. Bir şey bugün komik olabilirken, yarın biri için endişe kaynağı haline gelebilir. Bir kişinin kaygıya nasıl tepki verdiği genellikle ait olduğu toplum, aile ve inanç sisteminden etkilenir. Bu nedenle, kaygı kaynaklı durumlarla başa çıkma mekanizmaları ve bir kişinin tepkileri farklı olabilir, çünkü bu faktörler bir kişinin algısını ve değerlerini şekillendirir (Kütük, 2019, Akt., Bildik, 2007).

Kaygı Türleri

Kaygı, insan zihninde çeşitli duyguları ve düşünceleri tetikleyen karmaşık bir olgudur. Bu duygu, farklı şekillerde ve şiddetlerde ortaya çıkabilir. Kaygının kategorize edilmesi, belirli semptomları ve davranış kalıplarını belirlemeye yardımcı olur ve buna bağlı olarak uygun tedavi ve yönetim stratejilerinin belirlenmesini kolaylaştırır.

Genelleştirilmiş Anksiyete Bozukluğu (GAB): GAB, bir kişinin günlük yaşamında sürekli ve aşırı endişe yaşamasıyla karakterizedir. Bu endişe genellikle gerçekçi olmayan veya orantısızdır ve bireyin işlevselliğini olumsuz yönde etkileyebilir. Örneğin, iş performansı, ilişkiler veya sağlık hakkında aşırı endişe duyma.

Sosyal Anksiyete Bozukluğu (SAB): SAB, sosyal etkileşimler veya performans durumlarıyla ilişkilendirilen yoğun korku veya endişe durumunu içerir. Bu bozukluğun belirgin semptomları arasında sosyal etkileşimlerden kaçınma, kalabalık yerlerde bulunma korkusu ve başkalarının olumsuz değerlendirmesine karşı yoğun anksiyete bulunur.

Panik Bozukluğu: Panik bozukluğu, beklenmedik ve ani panik atakları ile karakterizedir. Bu ataklar genellikle kontrol kaybı, kalp çarpıntısı, terleme gibi belirgin fiziksel semptomlarla birlikte gelir. Panik atakları bireyin günlük yaşamını ciddi şekilde etkileyebilir ve diğer anksiyete bozukluklarıyla birlikte görülebilir.

Özgül Fobiler: Özgül fobiler, belirli nesneler, durumlar veya aktivitelerle ilişkili aşırı ve mantıksız korku durumunu içerir. Örneğin, yükseklik korkusu, karanlık korkusu veya uçuş korkusu gibi. Bu fobiler genellikle belirli uyarıcılardan kaçınmaya veya onlarla karşılaşıldığında yoğun kaygı yaşamaya neden olur.

Her bir kaygı bozukluğu türü bireysel olarak değerlendirilmeli ve semptomlara, yaşam koşullarına ve bireysel ihtiyaçlara uygun bir tedavi planı oluşturulmalıdır. Tedavi genellikle kognitif davranışçı terapi, ilaç tedavisi veya bunların bir kombinasyonunu içerir ve etkili yönetim için sağlık uzmanlarıyla işbirliği önemlidir (Saatçioğlu, 2001 & Dilbaz, 2000).

Kısacası, kaygı, insan deneyiminde karmaşık ve çok yönlü bir olgudur. Farklı türleri, semptomları, başlangıcı ve süresi, kökenleri ve diğer ruh sağlığı bozuklukları ile etkileşimi dikkate alınarak farklı şekillerde sınıflandırılabilir. Kaygının doğru sınıflandırılması, etkili teşhis ve tedavi için hayati öneme sahiptir. Ancak kaygının tek bir kaynağı olmayabilir ve diğer ruh sağlığı bozuklukları ile etkileşime girebilir. Bu nedenle, bireyin kaygı düzeyini etkileyen tüm olası faktörleri hesaba katmak önemlidir. Bu, bireyi daha iyi anlamaya, uygun tedavi ve yönetim stratejilerini belirlemeye ve nihayetinde yaşam kalitesini iyileştirmeye olanak sağlar.

Spielberger, kaygıyı gelecekle ilgili endişeleri içeren, otonom sinir sistemini uyarak ortaya çıkan ve hoş olmayan duygusal durumlarla birleşen rahatsız edici bir durum olarak tanımlamıştır. Ayrıca, kaygı kavramını durumluk kaygı ve sürekli kaygı olarak iki ayrı boyutta ele alarak, çok yönlü bir açıklama yapma kapasitesine sahip olduğunu ifade etmiştir (Yeniyol, 2018).

Normal ve patolojik kaygı.

Freud'un "gerçek" kaygı olarak adlandırdığı normal kaygı, dışsal tehlikelere karşı verilen bir tepki olarak görülür. Bu tür bir kaygı, tehdit edici durum ortadan kalktığında kaybolur (Karagüven, 1999).

Patolojik kaygı ise belirgin bir nesneye sahip değildir. Bu durumda birey, kaygısıyla başa çıkmak için savunma mekanizmalarını kullanır (Karagüven, 1999).

Durumluk kaygı.

Bir birey genellikle potansiyel olarak tehdit altında olduğu zaman öncesinde veya olay anında subjektif olarak korku deneyimleri, sıkça belirgin bir nedenle ilişkilendirilir ve diğer insanlar tarafından anlaşılabilir bir endişe türü olarak kabul edilir (Erişim, 2015).

Diğer bir deyişle, durumsal kaygı, bireylerin karşılarında anlık bir tehdit olduğu için yaşadıkları geçici duygudur. Tehdittin şiddeti, durumsal kaygı yüksek veya düşük düzeyde yaşanmasına neden olabilir. Bu durum, tehdidin ciddiyetine, çevresel faktörlere ve bireyin kişisel deneyimlerine bağlı olarak değişebilir. Bu tür kaygı genellikle belirli bir durumun çözülmesiyle azalır, ancak tekrar eden tehditler veya stres faktörleri varsa devam edebilir (Özgüven, 1994).

Durumluk kaygı, adından da anlaşılacağı gibi, belirli bir durumda veya olayın doğrudan etkisi altında ortaya çıkar ve genellikle geçicidir. Bu tür kaygı, stresli veya tehditkâr bir durumla karşı karşıya kalındığında hızla yükselir ve o anki duruma yanıt olarak ortaya çıkar. Beden fiziksel tepkiler gösterebilir; kalp atışlarında artış, terleme, kas gerginliği gibi belirtiler görülebilir. Örneğin, bir sınav öncesi veya bir topluluk önünde konuşma yaparken yaşanan endişe, durumluk kaygının tipik örneklerindendir. Normal kaygı ise daha genel ve günlük yaşamın bir parçasıdır. İnsanlar günlük hayatlarında belirli sorumluluklarla karşılaşırken veya kararlar alırken hafif bir kaygı hissedebilirler. Bu kaygı, genellikle işlevseldir ve kişinin motivasyonunu artırabilir. Ancak, normal kaygı, durumluk kaygı kadar ani veya yoğun değildir. Bireyin stres seviyesi arttıkça, durumluk kaygı genellikle artar ve bu stresli durum sona erdiğinde kaygı seviyeleri azalır. Ancak, normal kaygı seviyeleri, kişinin günlük stres faktörlerine ve yaşam koşullarına bağlı olarak değişebilir. Örneğin, bir kişi daha az stresli bir gün geçirdiğinde, normal kaygı seviyeleri düşebilir (Alisinanoğlu & Ulutaş, 2003).

Sonuç olarak, durumluk kaygı anlık bir tepki iken, normal kaygı daha sürekli ve genellikle daha düşük düzeylerde mevcuttur. Her ikisi de bireyin yaşadığı deneyimler ve çevresel faktörlerle ilişkilidir, ancak tepkileri ve etkileri farklılık gösterir.

Sürekli kaygı.

Durumluk kaygısının yaşanma süreci, sürekli kaygıda fark edilen tehdit durumuna tepki olarak ortaya çıkar; ancak bu iki tür arasında, şiddet, süre ve karşılaşılan durumların çeşitliliği açısından farklılık gösterir. Durumluk kaygısı, bireyler arasında değişen düzeylerde görülür ve genellikle bir tehdit beklentisine karşı verilen tepki olarak kendini gösterir. Bu deneyim, bireylerin sürekli olarak kaygıya meyilli olmalarına yol açabilir. Sürekli yüksek kaygı düzeyine sahip bireyler, genellikle çeşitli olayları veya nesneleri tehlikeli olarak algılamaya eğilimlidirler. Bu durum, bireylerin çevrelerini daha geniş bir perspektiften değerlendirmelerini zorlaştırabilir, çünkü herhangi bir durumu, olayı veya nesneyi potansiyel bir tehdit olarak görmeye yönlenebilirler. Bu geniş perspektif eksikliği, olguları objektif bir şekilde değerlendirmeyi ve gerçek riskleri ayırt etmeyi zorlaştırabilir.

Ayrıca, sürekli yüksek kaygıya sahip bireyler, karşılaştıkları herhangi bir durumu abartılı bir şekilde tehlikeli olarak değerlendirebilirler. Bu durum, günlük yaşamda karşılaşılan olayların normalden daha büyük bir stres ve kaygı seviyesi yaratmasına neden olabilir. Bu bireyler, çevrelerindeki potansiyel tehlikeleri daha yoğun bir şekilde deneyimleyerek, günlük yaşam aktivitelerinde bile sürekli bir gerginlik hissi yaşayabilirler. Bu durum, yaşam kalitesini etkileyebilir ve bireyin genel refahını olumsuz yönde etkileyebilir (Hatfield, 2014).

Sürekli kaygı yaşayan insanlar, yaşamın zorlukları ve stres faktörleriyle başa çıkarken bu aksiyon durumları uzun süre devam ettirme eğilimindedirler. Bu kişiler için, belirli bir olay veya durum tarafından tetiklense bile kaygı hissi zamanla devam edebilir ve alışılmış bir stres durumuna yol açabilir. Bu süreç boyunca, birey yaşamındaki her olayı sürekli olarak stresli olarak algılar ve yorumlar. Bununla beraber anksiyete hissi geçici bir durumdan ziyade sürekli bir hal alır, bu da kişinin sürekli stresle başa çıkmasını zorlaştırır (Demirsu, 2018).

Sürekli kaygı bir kişinin sosyal etkileşimlerini kısıtlayabilir ve ilişkilerinde sorunlara neden olabilir. Anksiyete nedeniyle bireyler günlük aktivitelerini sürdürmekte zorlanabilir, sosyal etkinliklerden kaçınabilir ve hatta dışlanmış hissedebilirler. Ayrıca, kaygı hissiyle birlikte dikkat ve konsantrasyon sorunları ortaya çıkabilir, bu da iş veya okul performansını etkileyebilir. Sosyal izolasyon, kaygı diğer insanlarla bağlantı kurmayı zorlaştırmasıyla ortaya çıkabilir ve kişinin yalnızlık duygusuyla başa çıkma becerisini etkileyebilir. Kişiler arası ilişkilerde bozulma, anksiyetenin iletişimi etkilemesi ve çatışmalara neden olmasıyla ilişkilendirilebilir. Bu belirtiler, süregelen anksiyetenin bir kişinin sosyal yaşamını ciddi şekilde etkileyebileceğini göstermektedir (Cüceloğlu, 2019).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem

Bu bölümde, araştırmanın temel yapısının nasıl tasarlandığı, odaklandığı belirli topluluk veya grup ile veri toplama sürecinde kullanılan araç ve yöntemler ayrıntılı bir şekilde açıklanmaktadır. Ayrıca, toplanan verilerin analiziyle elde edilen bulgular tablolar halinde sunulmuş ve bu tablolara dayalı kapsamlı değerlendirme ve yorumlar sağlanmıştır. Bu, araştırmanın tüm aşamaları ve sonuçları hakkında net bir anlayış sunmayı amaçlamaktadır.

Araştırma Yöntemi

Bu tez çalışmasında, spor bilimleri fakültesinde öğrenin gören öğrencilerin sürekli kaygı durumları ile spor tükenmişliği düzeylerinin farklı değişkenler açısından ve sürekli kaygı durumları ile spor tükenmişliği düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu araştırma, genel tarama modellerine dayalı olarak gerçekleştirilmiş ve değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesine odaklanmıştır. İlişkisel tarama modeli çerçevesinde bir çalışma olduğundan, iki veya daha fazla değişken arasındaki bağlantıların yönü ve kapsamı detaylı bir şekilde analiz edilmiştir. Bu model, toplanan verileri kullanarak ilişkileri değerlendirmeyi ve bu bağlantılar hakkında çıkarımlarda bulunmayı hedeflemektedir. “Tarama modeli, geçmişte var olan veya hâlen var olan bir durumu olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma modelidir.” Araştırmanın ele aldığı konu, kişi veya cisim, doğal ortamında ve mevcut durumuyla incelenir. Bu yaklaşım, araştırmacının herhangi bir müdahalede bulunmadan, konuyu doğal haliyle anlamaya çalışmasını amaçlar (Karasar, 2020; Mcmillan & Schumacher, 2010). “İlişkisel tarama, iki veya daha fazla değişken arasındaki farklılaşmayı, ilişkiyi belirlemek ve neden-sonuç ile ilgili ipuçlarına varmak amacıyla yapılan araştırma modelidir” (Büyüköztürk vd., 2012; Karasar, 2017).

Evren ve Örneklem/Çalışma Grubu

Çalışmanın evreni, Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde farklı bölümlerde öğrenim gören öğrencilerdir. Örneklem grubu araştırmaya gönüllü katılan 188 erkek ve 88 kadın olmak üzere toplam 276 öğrenciden oluşmaktadır. Örnek bireylerin belirlenmesinde kota örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kota örnekleme; Dawson ve Trapp (2001) inceleme ve araştırma konusu olan topluluğun belli özelliklerini yansıtabilmek için, topluluğun içinde yalnız belli özelliklerde olan örneklerin alınmasını gerektiren araştırma yöntemidir (Kılıç, 2013).

Veri Toplama Teknikleri/Araçları

Bu çalışmada, veri toplama aracı 2 bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için araştırmacı ve danışmanı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu”, kullanılmıştır. İkinci bölümde katılımcıların sürekli kaygı durumlarını belirlemek amacıyla, Spielberg vd. (1970) tarafından geliştirilen, Öner ve Le Compte tarafından (1983) Türk Kültürüne uyarlanan Durumluk Sürekli Kaygı Ölçeği ve katılımcıların sporda tükenmişlik durumlarını belirlemek amacıyla, Sorkkila vd. (2017) tarafından geliştirilen, Çam vd. (2019) tarafından Türk Kültürüne uyarlanan Spor Tükenmişliği Envanteri kullanılmıştır.

Durumluk sürekli kaygı ölçeği: Her iki ölçek, toplamda 20 maddeden oluşur ve her madde için dört farklı yanıt seçeneği sunar. Bu seçenekler, 1 ile 4 arasında değişen puanlar alır ve her bir puan, katılımcının duygu ya da düşüncelerini belirli bir şiddetle ifade etmesine olanak tanır. Ölçeklerde bulunan ifadeler, iki farklı şekilde düzenlenmiştir: doğrudan (pozitif) ifadeler ve tersine çevrilmiş (negatif) ifadeler. Doğrudan ifadeler, daha çok olumsuz duygular, zorlayıcı durumlar ya da kaygıyı yansıtan ifadeler içerir. Tersine çevrilmiş ifadeler ise, genellikle daha olumlu, pozitif duygular ya da ruh halini ifade eder. Bu tür ifadeler, bir katılımcının kendini rahat, huzurlu veya güvenli hissetmesi gibi olumlu durumları temsil eder. Tersine çevrilmiş ifadeler, doğrudan ifadelerin tersi olacak şekilde formüle edilmiştir, bu da katılımcıların farklı duygusal durumları daha geniş bir yelpazede değerlendirmelerini sağlar. Durumluk Kaygı Ölçeğinde, 10 adet tersine çevrilmiş ifade bulunmaktadır. Bu ifadeler, 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20 numaralı sorularda yer alır. Tersine çevrilmiş ifadeler, katılımcıların yanıtlarını doğru bir şekilde değerlendirebilmeleri için özel olarak eklenmiştir. Bu tür ifadeler, kaygının negatif yönlerini yansıtarak, katılımcıların durumlarını daha hassas bir şekilde analiz etmeyi mümkün kılar. Sürekli Kaygı Ölçeğinde ise sadece 7 tersine çevrilmiş ifade bulunur ve bunlar 21, 26, 27, 30, 33, 36 ve 39 numaralı maddelerde yer alır. Bu ifadeler, katılımcının sürekli kaygı düzeyini değerlendiren bir ölçüm aracı olarak işlev görür. Tersine çevrilmiş ifadeler, uzun süreli kaygı seviyelerini doğru şekilde ölçebilmek için önemlidir, çünkü bu ifadeler, kaygının sürekli veya tekrar eden özelliklerini ortaya koyar ve daha güvenilir sonuçlar elde edilmesine yardımcı olur. Durumluk Kaygı Ölçeğindeki ifadeler, katılımcıların yaşadıkları duygusal durumları belirli bir yoğunlukta değerlendirmelerini sağlar. Katılımcılar, her bir maddeye verdikleri yanıtı, o anki duygusal deneyimlerinin ne kadar güçlü olduğunu belirleyerek seçerler. Bu değerlendirme, 1'den 4'e kadar olan seçenekler aracılığıyla yapılır. Seçenekler şu şekilde sıralanır: (1) "Hiç" – duygunun veya davranışın hiç yaşanmadığını, (2) "Biraz" – duygunun veya davranışın hafifçe hissedildiğini, (3) "Çok" – duygunun veya davranışın belirgin şekilde yaşandığını, (4)

"Tamamıyla" – duygunun veya davranışın tamamen hissedildiğini ifade eder. Bu şekilde, katılımcılar, yaşadıkları durumun şiddetini en uygun şekilde ifade edebilirler.

Sürekli Kaygı Ölçeğindeki ifadeler ise, kaygının ne sıklıkla hissedildiğini anlamaya yönelik bir değerlendirme yapar. Katılımcılar, kaygı ile ilgili yaşadıkları duygusal ve davranışsal durumları, sıklık düzeyine göre yanıtlarlar. Seçenekler, 1'den 4'e kadar sıralanmıştır; (1) "Hemen hiçbir zaman" – kaygının nadiren yaşandığını, (2) "Bazen" – kaygının arada bir yaşandığını, (3) "Çoğu zaman" – kaygının sıklıkla hissedildiğini, (4) "Hemen her zaman" – kaygının sürekli bir şekilde hissedildiğini belirtir. Bu şekilde, katılımcılar, kaygı seviyelerini ve kaygının sıklıkla ne kadar deneyimlendiğini doğru bir şekilde yansıtarak daha güvenilir sonuçlar elde ederler. Çalışmamızda Durumluk sürekli kaygı ölçeğinin son yirmi maddesinden oluşan sürekli kaygı ölçeği kullanılmıştır. Öner ve Le Compte (1983) tarafından gerçekleştirilen bir güvenilirlik analizinde, Sürekli Kaygı Ölçeğinin Alpha güvenilirlik katsayısı 0,83 ile 0,87 arasında bulunmuştur. Bu değer, ölçeğin güvenilir ve tutarlı bir şekilde kaygıyı ölçme kapasitesine sahip olduğunu göstermektedir.

Spor Tükenmişliği Envanteri; Sorkkila vd. (2017) tarafından geliştirilmiştir. Envanter toplamda 10 madde ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Envanterde yer alan boyutlar (1) Tükenme, (2) Duyarsızlaşma ve (3) Yetersizlik kullanılmıştır. Envanterin puanlanması 5'li Likert olarak yapılmaktadır. Puanlama 1= Kesinlikle katılmıyorum, 2= Katılmıyorum, 3= Kararsızım, 4= Katılıyorum ve 5= Tamamen Katılıyorum şeklindedir. Envanterden alınan yüksek puan katılımcılarda spor tükenmişliğinin yoğun yaşandığının bir işareti olarak değerlendirilmektedir. Ölçme aracının güvenilirlik analizlerinde, Cronbach alfa (α) iç tutarlılık katsayısı kullanılarak, aracın güvenilirliği değerlendirilmiştir. Elde edilen iç tutarlılık katsayıları, Tükenme boyutu için 0,90, Duyarsızlaşma boyutu için 0,92 ve Yetersizlik boyutu için 0,91 olarak hesaplanmıştır. Bu katsayılar, her bir boyutun iç tutarlılığının yüksek olduğunu ve ölçüm aracının bu boyutları güvenilir bir şekilde değerlendirdiğini göstermektedir. 0,90 ve üzerindeki katsayılar, boyutların birbirleriyle tutarlı olduğunu ve ölçüm aracının güvenilir olduğunu gösterir. Bu, araştırmanın geçerliliği açısından önemli bir bulgudur (Çam vd., 2019).

Verilerin Analizi

“Verilerin analizine başlanmadan önce, elde edilen verilerin homojenlik, normallik, doğrusallık ve durağanlık vb. varsayımları sağlayıp sağlamadığı test edilmeli ve bununla ilgili istatistiksel bilgilere yer verilmelidir. Bu bilgiler doğrultusunda araştırmacı hangi analiz tekniklerini tercih edip etmediğini gerekçesiyle ifade etmelidir” (Tozoğlu & Dursun, 2020).

Veri analizinde, kategorik değişkenlerin dağılımını incelemek için frekans dağılımları kullanılmıştır. Bu, her kategorideki gözlemlerin sıklığını belirlemeye yardımcı olur. Ayrıca, verilerin normal dağılıma uyup uymadığını kontrol etmek için çarpıklık ve basıklık katsayıları hesaplanmıştır. Çarpıklık, dağılımın simetrik olup olmadığını gösterirken, basıklık dağılımın ne kadar düz ya da sivri olduğunu açıklar. Bu katsayılar, verilerin normal dağılım koşullarını sağlayıp sağlamadığını belirlemek için önemli araçlardır. Tablo 3'te yer alan verilere bakıldığında, her bir alt boyutun çarpıklık ve basıklık katsayılarının, Tabachnik ve Fidell (2015) tarafından belirtilen -1,5 ile +1,5 aralığında olduğu gözlemlenmektedir. Bu sonuç, veri setinin normal bir dağılıma uyduğunu ve dolayısıyla parametrik testlerin kullanımının uygun olduğunu göstermektedir. Diğer bir deyişle, veriler belirli bir dağılım aralığına uyduğu için parametrik analiz yöntemlerinin uygulanması için uygun bir zemin sağlamaktadır.

Tablo 1. Ölçeklerin Normallik Dağılım Tablosu

Ölçekler	n	$\bar{X}$	Çarpıklık	Basıklık
Sürekli Kaygı Ölçeği	276	46,43	-,187	,763
Sporda Tükenmişlik Ölçeği Alt Boyutlar				
Tükenme	276	9,26	,486	,107
Duyarsızlaşma	276	6,36	,794	,127
Yetersizlik	276	7,52	,274	-,152

Araştırma verilerinin analizinde, verilerin temel özelliklerini daha iyi anlayabilmek amacıyla frekans (f), yüzde (%), aritmetik ortalama ($\bar{X}$) ve standart sapma (s) gibi tanımlayıcı istatistiksel ölçütler kullanılmıştır. Gruplar arasında yapılan karşılaştırmalarda ise, iki grup arasındaki farkları incelemek için “Bağımsız Gruplar T-Testi” uygulanmıştır. Eğer birden fazla grup varsa, bu durumda gruplar arasındaki farkları analiz etmek için “Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)” yöntemi tercih edilmiştir. Bu istatistiksel testler, veri setindeki farklılıkları daha net bir şekilde ortaya koyarak, araştırmanın amacına uygun sonuçlar elde edilmesini sağlamaktadır. Tek yönlü varyans analizi sonucunda, gruplar arasında anlamlı bir fark bulunduğunda, bu farkın hangi gruplardan kaynaklandığını daha ayrıntılı bir şekilde belirlemek amacıyla Tukey HSD testi uygulanmıştır. Bu işlem, yalnızca genel farkın varlığını değil, aynı zamanda hangi grupların birbirinden belirgin şekilde farklı olduğunu daha spesifik bir şekilde gösterir. Sürekli kaygı durumları ile spor tükenmişliği düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Tüm analizler, SPSS 24 yazılımı kullanılarak gerçekleştirilmiş ve istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde araştırmadan elde edilen veriler kapsamında uygulanan testler sonucunda elde edilen tablolar ve yorumlar sunulmaktadır.

Tablo 2. *Örneklemin Cinsiyete göre Dağılımı*

Cinsiyet	n	%
Kadın	88	31,9
Erkek	188	68,1
T	276	100,0

Çalışmamıza 88 kadın(%31,9) ve 188 erkek(%68,1) toplam 276 kişi katılmıştır.

Tablo 3. *Katılımcıların Yaş Dağılımı*

Yaş	n	%
18-20	51	18,5
21-23	82	29,7
24 yaş ve üzeri	143	51,8
T	276	100,0

Katılımcıların yaş dağılımları incelendiğinde, 143 kişinin(%51,8) 24 yaş üzeri, 82 kişinin(%29,7) 21-23 yaş arasında ve 51 kişinin(%18,5) ise 18-20 yaş değerleri arasında olduğu görülmüştür.

Tablo 4. *Katılımcıların Öğrenim Görmekte Oldukları Bölüm Dağılımı*

Bölüm	n	%
Antrenörlük	54	19,5
Öğretmenlik	75	27,2
Rekreasyon	57	20,7
Spor yönetimi	90	32,6
T	276	100,0

Katılımcıların öğrenim görmekte oldukları bölümlere göre dağılımları incelendiğinde, homojen bir dağılım olduğu gözlenmektedir. Katılımcılardan 54 kişi(%19,5) antrenörlük, 75 kişi(%27,2) öğretmenlik, 57 kişi(%20,7) rekreasyon ve 90 kişi(%32,6) de spor yönetimi bölümünde öğrenim görmektedir.

Tablo 5. Katılımcıların Öğrenim Görmekte Oldukları Sınıf Düzeyleri

Sınıf Düzeyi	n	%
1.	65	23,6
2.	95	34,4
3.	39	14,1
4.	77	27,9
T	276	100,0

Katılımcıların öğrenim görmekte oldukları sınıf düzeyine göre dağılımları incelendiğinde, homojen bir dağılım olduğu gözlenmektedir. Katılımcılardan 65 kişi(%23,6) 1. sınıf, 95 kişi(%34,4) 2. sınıf, 39 kişi(%14,1) 3. sınıf ve 77 kişi(%27,9) de 4. sınıfta öğrenim görmektedir.

Tablo 6. Katılımcıların Sporcu Lisansı Olma Durumları

Sporcu Lisansı	n	%
Var	165	59,8
Yok	111	40,2
T	276	100,0

Katılımcılardan 165 kişi(%59,8) sporcu lisansı olduğunu 111 kişi(%40,2) ise sporcu lisansı olmadıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 7. Katılımcıların Yapmakta Oldukları Spor Türü Dağılımı

Spor Türü	n	%
Takım	135	48,9
Bireysel	141	51,1
T	276	100,0

Katılımcılardan 135 kişi(%48,9) takım sporları 141 kişi(%51,1) ise bireysel sporlar yaptıklarını ifade etmişlerdir.

Tablo 8. Katılımcıların Sürekli Kaygı Düzeylerinde Cinsiyete Özellikleri Bakımından t-testi Verileri

Cinsiyet	n	$\bar{x}$	Ss	t testi	
				t	p
Kadın	88	47,60	6,84	1,848	,066
Erkek	188	45,88	7,36		

Katılımcıların sürekli kaygı düzeylerinde cinsiyetler arasındaki farklılaşmayı belirlemek amacıyla “Independent Samples T” testi gerçekleştirilip devamında elde edilen veriler, Tablo 8’de ayrıntılı bir şekilde yer almaktadır. Uygulanan istatistiksel incelemeye göre kadın ve erkek katılımcıların sürekli kaygı düzeylerinde aralarında istatistiksel açıdan kayda değer bir farklılık tespit edilmemiştir($p; ,066 > 0,050$).

Tablo 9. Katılımcıların Sporda Tükenmişlik Ölçeği Alt Boyutlarında Cinsiyete Özellikleri Bakımından t-testi Verileri

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	Ss	t testi	
					t	p
Tükenme	Kadın	88	8,99	3,31	-,929	,354
	Erkek	188	9,39	3,34		
Duyarsızlaşma	Kadın	88	6,11	2,76	-,934	,351
	Erkek	188	6,47	3,02		
Yetersizlik	Kadın	88	7,46	2,73	-,254	,800
	Erkek	188	7,54	2,66		

Katılımcıların sporda tükenmişlik ölçeği alt boyutlarından elde ettikleri değerlerin cinsiyete göre çeşitlilik sergileyip sergilemediğini değerlendirmek için "Independent Samples T" testi yapılmış ve inceleme bulguları Tablo 9'da yer almıştır. Yapılan inceleme, kadın ve erkek katılımcılar arasında tükenmişlik seviyelerine ilişkin anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koymuştur. Bu sonuç, cinsiyetin sporda tükenmişlik alt boyutları üzerinde önemli bir etkisi olmadığını göstermektedir ($p_{,354} > 0,050$, $p_{,351} > 0,050$ ve $p_{,800} > 0,050$).

Tablo 10. Katılımcıların Sürekli Kaygı Düzeyinde Yaş Aralıklarına Göre Yapılan Anova Testi Verileri

Yaş	n	$\bar{x}$	Ss	Anova	
				f	p
18 - 20 yaş aralığı	51	45,96	6,71	,729	,484
21-23 "	82	45,84	7,62		
24 yaş ve üzeri	143	46,93	7,20		
T	276	46,43	7,23		

Katılımcıların sürekli kaygı düzeylerinin farklı yaş kategorileri arasında değişiklik gösterip göstermediğini analiz etmek için "ANOVA" testi uygulanmış ve bu testin sonuçları Tablo 10'da sunulmuştur. Analiz bulguları, katılımcıların sürekli kaygı seviyeleri ile yaş kategorileri arasında istatistiksel açıdan kayda değer bir farklılık bulunmadığını göstermiştir. Bu durum, yaş faktörünün sürekli kaygı düzeylerini belirgin şekilde etkilemediğini göstermektedir ($p_{,484} > 0,050$).

Tablo 11. Katılımcıların Sporda Tükenmişlik Ölçeği Alt Boyutlarının Yaş Aralıklarına Göre Yapılan ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Yaş	n	$\bar{x}$	Ss	Anova	
					f	p
Tükenme	18-20 yaş aralığı	51	8,67	3,10	1,441	,238
	21-23 “	82	9,67	3,13		
	24 yaş ve üzeri	143	9,24	3,50		
	T	276	9,26	3,33		
Duyarsızlaşma	18-20 yaş aralığı	51	6,26	2,65	,125	,882
	21-23 “	82	6,27	3,00		
	24 yaş ve üzeri	143	6,44	3,02		
	T	276	6,36	2,94		
Yetersizlik	18-20 yaş aralığı	51	6,73	2,52	2,814	,062
	21-23 “	82	7,61	2,36		
	24 yaş ve üzeri	143	7,74	2,87		
	T	276	7,52	2,68		

Katılımcıların sporda tükenmişlik ölçeğinin alt boyutlarından elde ettikleri puanların farklı yaş grupları arasında değişiklik gösterip göstermediğini incelemek için "ANOVA" testi uygulanmış ve bulgular Tablo 11'de sunulmuştur. Analiz verilerine göre, farklı yaş grubundaki katılımcıların sporda tükenmişlik ölçeği alt boyutlarında kayda değer bir fark olmadığı görülmüştür. Bu veriler, yaşın sporda tükenmişlik düzeyleri üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını göstermektedir ($p_{,238} > 0,050$, $p_{,882} > 0,050$ ve $p_{,062} > 0,050$).

Tablo 12. Katılımcıların Sürekli Kaygı Düzeyinde Öğrenim Görmekte Oldukları Bölüme Göre Anova Testi verileri

Bölüm	n	$\bar{x}$	Ss	Anova	
				f	p
Antrenörlük	54	47,91	6,30	1,357	,256
Öğretmenlik	75	45,40	7,45		
Rekreasyon	57	46,02	7,44		
Spor yönetimi	90	46,67	7,40		
Toplam	276	46,43	7,23		

Katılımcıların sürekli kaygı düzeylerinde öğrenim görmekte oldukları bölümlere göre aralarındaki farklılaşmayı belirlemek amacıyla “Anova” testi uygulanmış ve ortaya çıkan veriler Tablo 12’de yer almıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda, katılımcıların sürekli kaygı düzeyleri ile eğitim aldıkları bölüm arasında yapılan karşılaştırmalar, istatistiksel açıdan anlamlı bir fark göstermemiştir. Bu bulgu, öğrenim görülen bölümün katılımcıların sürekli kaygı düzeyleri üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını ortaya koymaktadır ($p_{,256} > 0,050$).

Tablo 13. Katılımcıların Sporda Tükenmişlik Ölçeği Alt Boyutlarının Öğrenim Görmekte Oldukları Bölüme Göre Anova Testi Verileri

Alt Boyutlar	Bölüm	n	$\bar{x}$	Ss	Anova		
					f	p	fark
Tükenme	Antrenörlük ¹	54	10,32	3,62	4,044	,004	1>4
	Öğretmenlik ²	75	9,37	3,06			
	Rekreasyon ³	57	9,47	3,58			
	Spor yönetimi ⁴	90	8,40	3,02			
	Toplam	276	9,26	3,33			
Duyarsızlaşma	Antrenörlük	54	6,67	3,05	,274	,844	
	Öğretmenlik	75	6,21	2,84			
	Rekreasyon	57	6,35	2,73			
	Spor yönetimi	90	6,29	3,10			
	Toplam	276	6,36	2,94			
Yetersizlik	Antrenörlük	54	7,63	2,94	,241	,868	
	Öğretmenlik	75	7,68	2,53			
	Rekreasyon	57	7,42	2,73			
	Spor yönetimi	90	7,37	2,63			
	Toplam	276	7,52	2,68			

Katılımcıların sporda tükenmişlik ölçeği alt boyutlarından almış oldukları puanlarının öğrenim görmekte oldukları bölüm değişkenine bağlı olarak farklılık gösterip göstermediğini incelemek için "ANOVA" testi gerçekleştirilip devamında elde edilen veriler, Tablo 13'te ayrıntılı bir şekilde yer almıştır. Yapılan analizler sonucunda, tükenme alt boyutunda yer alan gruplar arasında anlamlı ve istatistiksel olarak belirgin bir fark olduğu gözlemlenmiştir. Bu fark, grupların tükenme düzeylerinin birbirinden farklı olduğunu ve tükenme boyutunun gruplar arasında değişkenlik gösterdiğini ortaya koymaktadır ($p; ,004 < 0,050$). Tükenme alt boyutunda antrenörlük bölümünde öğrenim gören katılımcıların sporda tükenmişlik düzeyinin spor yönetiminde öğrenim gören öğrencilerden yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Duyarsızlaşma ve yetersizlik alt boyutlarında ise öğrenim görmekte oldukları bölüm değişkenine göre katılımcılar arasında farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir ($p; ,844 > 0,050$ ve $p; ,868 > 0,050$).

Tablo 14. Katılımcıların Sürekli Kaygı Düzeyinde Öğrenim Görmekte Oldukları Sınıf Düzeyine Göre Anova Sonuçları

Sınıf	n	$\bar{x}$	Ss	Anova	
				f	p
1. sınıf	65	45,79	7,35	,366	,778
2. “	95	46,78	7,49		
3. “	39	45,95	6,71		
4. “	77	46,79	7,16		
Toplam	276	46,43	7,23		

Katılımcıların sürekli kaygı düzeylerinde, eğitim aldıkları sınıf seviyesine göre çeşitlilik sergileyip sergilemediğini değerlendirmek için “Anova” testi gerçekleştirilip devamında elde edilen veriler, Tablo 14’te ayrıntılı bir şekilde yer almıştır. Yapılan istatistiksel inceleme sonucunda, katılımcıların sürekli kaygı düzeylerinin, öğrenim gördükleri sınıf seviyesine göre yapılan istatistiksel analiz sonuçları, gruplar içerisinde anlamlı bir değişim bulunmadığını göstermektedir ($p; ,778 > 0,050$).

Tablo 15. Örneklemen Sporda Tükenmişlik Ölçeği Alt Boyutlarının Öğrenim Görmekte Oldukları Sınıf Düzeyine Göre Anova Sonuçları

Alt Boyutlar	Sınıf	n	$\bar{x}$	Ss	Anova	
					f	p
Tükenme	1. sınıf	65	9,28	3,44	,193	,901
	2. “	95	9,43	3,46		
	3. ”	39	8,97	3,13		
	4. “	77	9,18	3,22		
	T	276	9,26	3,33		
Duyarsızlaşma	1. sınıf	65	6,15	2,73	,545	,652
	2. ”	95	6,66	3,22		
	3. ”	39	6,28	2,68		
	4. ”	77	6,18	2,88		
	T	276	6,36	2,94		
Yetersizlik	1. sınıf	65	7,19	2,67	1,015	,386
	2.	95	7,48	2,56		
	3.	39	8,13	3,06		
	4.	77	7,52	2,62		
	T	276	7,52	2,68		

Katılımcıların sporda tükenmişlik ölçeği alt boyutlarından almış oldukları puanlarının öğrenim görmekte oldukları sınıf düzeyleri değişkenine bağlı olarak çeşitlilik sergileyip sergilemediğini incelemek için "ANOVA" testi uygulanmış ve bulgular Tablo 15 'de sunulmuştur. Yapılan istatistiksel analizler neticesinde, farklı sınıf düzeylerinde öğrenim gören katılımcıların sporda

tükenmişlik ölçeği alt boyutları bakımından anlamlı bir fark göstermediği belirlenmiştir. Bu bulgu, sınıf düzeylerinin sporda tükenmişlik düzeyleri üzerinde kayda değer bir farklılaşma olmadığını sonucunu ortaya çıkarmıştır ($p_{,901}>0,050$, $p_{,652}>0,050$ ve $p_{,386}>0,050$).

Tablo 16. Katılımcıların Sürekli Kaygı Düzeylerinde Sporcu Lisansı Olması Durumuna Göre t-testi Sonuçları

Sporcu Lisansı	n	$\bar{x}$	Ss	t testi	
				t	p
Var	165	46,47	6,96	,099	,921
Yok	111	46,38	7,66		

Katılımcıların sürekli kaygı düzeylerinde sporcu lisansına sahip olma durumuna göre çeşitlilik sergileyip sergilemediğini incelemek için "Independent Samples T" testi uygulanmış ve elde edilen veriler Tablo 16'da sunulmuştur. Yapılan istatistiksel incelemeye göre, sporcu lisansına sahip olan ve olmayan katılımcıların sürekli kaygı düzeylerine bağlı olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını ortaya koymak ($p_{,921}>0,050$).

Tablo 17. Katılımcıların Sporda Tükenmişlik Ölçeği Alt Boyutlarında Sporcu Lisansı Olması Durumuna Göre t-testi Verileri

Alt Boyutlar	Sporcu Lisansı	n	$\bar{x}$	Ss	t testi	
					t	p
Tükenme	Var	165	9,44	3,47	1,105	,270
	Yok	111	8,99	3,11		
Duyarsızlaşma	Var	165	6,30	2,91	-,400	,689
	Yok	111	6,44	2,98		
Yetersizlik	Var	165	7,39	2,67	-,957	,339
	Yok	111	7,70	2,69		

Katılımcıların sporda tükenmişlik ölçeği alt boyutlarından almış oldukları puanlarının sporcu lisansları olma durumlarına bağlı olarak farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla "Independent Samples T" testi gerçekleştirilip devamında elde edilen veriler, Tablo 17'de ayrıntılı bir şekilde yer almıştır. Yapılan istatistiksel analizler neticesine göre sporcu lisansı olan ve olmayan katılımcıların sporda tükenmişlik ölçeği alt boyutları bakımından anlamlı bir fark göstermediği belirlenmiştir ($p_{,270}>0,050$, $p_{,689}>0,050$ ve $p_{,339}>0,050$).

Tablo 18. Katılımcıların Sürekli Kaygı Düzeylerinde Uygulamakta Oldukları Spor Türüne Göre t-testi Verileri

Spor Türü	n	$\bar{x}$	Ss	t testi	
				t	p
Takım	135	45,80	7,09	-1,421	,156
Bireysel	141	47,03	7,34		

Katılımcıların sürekli kaygı düzeylerinde yapmakta oldukları spor türüne göre aralarındaki farklılaşmayı inceleyip ve tespit etmek amacıyla “Independent Samples T testi gerçekleştirilip devamında elde edilen veriler, Tablo 18’de ayrıntılı bir şekilde yer almıştır. Uygulanan istatistiksel inceleme sonuçlarına göre takım sporları ve bireysel sporlar yapan bireylerin sürekli kaygı düzeyleri arasında belirgin bir değişim bulunmadığını göstermiştir ($p; ,156>0,050$).

Tablo 19. Katılımcıların Sporda Tükenmişlik Ölçeği Alt Boyutlarında Uygulamakta Oldukları Spor Türüne Göre t-testi Verileri

Alt Boyutlar	Spor Türü	n	$\bar{x}$	Ss	t testi	
					t	p
Tükenme	Takım	135	9,11	3,11	-,730	,466
	Bireysel	141	9,40	3,54		
Duyarsızlaşma	Takım	135	6,03	2,79	-1,809	,072
	Bireysel	141	6,67	3,05		
Yetersizlik	Takım	135	7,48	2,58	-,200	,842
	Bireysel	141	7,55	2,78		

Katılımcıların sporda tükenmişlik ölçeği alt boyutlarından almış oldukları puanlarının yapmakta oldukları spor türü durumlarına bağlı olarak farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla “Independent Samples T” testi gerçekleştirilip devamında elde edilen veriler, Tablo 19’da ayrıntılı bir şekilde yer almıştır. Uygulanan istatistiksel inceleme sonuçlarına göre takım sporları ve bireysel sporlar yapan katılımcıların sporda tükenmişlik ölçeği içerisinde yer alan alt boyutları bakımından anlamlı bir fark göstermediği belirlenmiştir ($p; ,466>0,050$, $p; ,072>0,050$ ve $p; ,842>0,050$).

Tablo 20. Katılımcıların Sürekli Kaygı Düzeyleri ile Sporda Tükenmişlik Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki İlişki

		Tükenme	Duyarsızlaşma	Yetersizlik
	r	,309**	,362**	,308**
Sürekli Kaygı	p	,000	,000	,000
	n	276	276	276

Korelasyon analizi sonuçlarına göre, katılımcıların sürekli kaygı düzeyleri ile sporda tükenmişlik ölçeğinin tüm alt boyutları içerisinde güçlü ve olumlu yönde kayda değer anlamlı bir bağlantı bulunmuştur ($p<0.050$). Bu bulgu, kaygı seviyeleri arttıkça, sporda tükenmişlik belirtilerinin de artma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle, katılımcıların kaygı düzeyleri yükseldikçe, tükenmişlik düzeylerinin de arttığı ortaya çıkmaktadır ($p<0.000<0.050$). Bireylerin sürekli kaygı düzeyleri arttıkça sporda tükenmiş ölçeği tüm alt boyutlarda sporda tükenmişlik düzeylerinin de arttığı sonucu ortaya çıkmıştır.

Tablo 21. Kadın Katılımcıların Sürekli Kaygı Düzeyleri ile Sporda Tükenmişlik Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki İlişki

		Tükenme	Duyarsızlaşma	Yetersizlik
	r	,276**	,509**	,306**
Sürekli Kaygı	p	,009	,000	,004
	n	88	88	88

Kadın katılımcıların sürekli kaygı düzeyleri ile sporda tükenmişlik envanteri alt boyutları içerisinde bağlantıyı ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilen korelasyon analizinde, $p<0.050$ düzeyinde anlamlı bulgular elde edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, sürekli kaygı düzeyleri ile tükenmişlik ölçeğinin duyarsızlaşma alt boyutu arasında güçlü, tükenme ve yetersizlik alt boyutları beraberinde ise orta seviyede olumlu yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bulgular, kaygı düzeylerinin arttığı durumlarda, sporda tükenmişlik belirtilerinin farklı alt boyutlarda artış gösterdiğini ortaya koymaktadır ($p<0.000<0.050$, $0.009<0.050$ ve $0.004<0.050$). Kadın katılımcıların sürekli kaygı düzeyleri arttıkça sporda tükenmiş ölçeği tüm alt boyutlarda sporda tükenmişlik düzeylerinin de arttığı sonucu ortaya çıkmıştır.

Tablo 22. *Erkek Katılımcıların Sürekli Kaygı Düzeyleri ile Sporda Tükenmişlik Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki İlişki*

		Tükenme	Duyarsızlaşma	Yetersizlik
	r	,336**	,317**	,314**
Sürekli Kaygı	p	,000	,000	,000
	n	188	188	188

Erkek katılımcıların sürekli kaygı düzeyleri ile sporda tükenmişlik envanteri alt boyutlarıyla beraber bağlantıyı ortaya çıkarmak amacıyla gerçekleştirilen korelasyon analizinde, $p < 0.050$ düzeyinde anlamlı bulgular elde edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, sürekli kaygı düzeyleri ile tükenmişlik ölçeğinin duyarsızlaşma, tükenme ve yetersizlik alt boyutlarının dahil olduğu, üç alt boyut içinde güçlü seviyede olumlu yönde bir ilişkiye rastlanmıştır. Bu bulgular, kaygı düzeylerinin arttığı durumlarda, sporda tükenmişlik belirtilerinin tüm alt boyutlarda artış gösterdiğini ortaya koymaktadır ($p; ,000 < ,050$). Erkek bireylerin sürekli kaygı düzeyleri arttıkça sporda tükenmiş ölçeği tüm alt boyutlarda sporda tükenmişlik düzeylerinin de arttığı sonucu ortaya çıkmıştır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

Tartışma ve Sonuç

Bu bölümde, elde edilen araştırma verilerinin analizi sonucunda ortaya çıkan bulgular, mevcut literatürdeki diğer araştırma sonuçlarıyla karşılaştırılarak tartışılmıştır.

Araştırmanın ilk bulgusunda araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre yapılan analiz sonuçları kadın ve erkek katılımcıların sürekli kaygı düzeylerinde aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Nitekim literatürler incelendiği zaman Develi (2006) araştırmasında; beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyetlerine göre sürekli kaygı düzeyleri karşılaştırılmış netice olarak, cinsiyet ile sürekli kaygı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Öztürk (2008) tarafından hazırlanan beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğretmen adayları üzerine yaptığı araştırmada öğrencilerin cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Vurgun (1998)'un yapmış olduğu çalışmada bayan ve erkek sporcuların sürekli kaygı düzeyleri arasında cinsiyet açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır. Yani, cinsiyetin kaygı seviyeleri üzerindeki etkisi belirgin bir şekilde ortaya çıkmamıştır. Ancak, ilginç bir şekilde, bayan sporcu öğrencilerin kaygı puanları erkek sporcu öğrencilerin puanlarına göre daha düşük çıkmıştır. Fakat bu düşük puanlar, araştırmacı tarafından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olarak değerlendirilememiştir. Bu durumda, bayan sporcuların kaygı seviyeleri erkeklerden daha az olsa da, bu bulgu istatistiksel açıdan güvenilir bir fark yaratmamaktadır. Yine literatür incelendiği zaman bizim analizimizden daha farklı sonuçlar karşımıza çıkmıştır, bunlara bakınca, Büyükçapar (2015) tarafından hazırlanan “özel okullar ve devlet okullarında okul sporlarına katılan orta öğretim öğrencilerin sürekli kaygı ve kişisel kararsızlık düzeylerinin incelenmesi (Kahramanmaraş ili örneği)” adlı çalışmasında kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre kaygı oranının daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Özgül (2003), “Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinde Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri” araştırmasında; cinsiyete göre Durumluk Kaygı puanları arasında fark saptanamazken, Sürekli Kaygı puanları kızlarda anlamlı ölçüde yüksek bulunmuştur. Özusta (1993) 'nın çalışmasında; öz bildirim ölçeklerinde kadınların erkeklere oranla daha çok korku ve kaygı bildirmesinde, kadınların korku ve kaygılarını erkeklere oranla daha rahat ifade etmelerinin etken olabileceği ile sürülmüştür.

Araştırmanın ikinci bulgusunda ise cinsiyet değişkenine göre yapılan analiz sonuçlarında kadın ve erkek katılımcıların sporda tükenmişlik ölçeği alt boyutlarında

istatistiksel olarak aralarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Literatürler incelendiği zaman bizim çalışmamızdan farklı olarak karşımıza çıkan bazı sonuçlardan bahsederek, Tohma ve Aykın (2023) de yaptıkları “Sporcularda tükenmişlik düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi” adlı çalışmada cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Güvendi (2020) çalışmasında, cinsiyetin tükenmişlik üzerindeki etkisini ele alarak, erkeklerin tükenmişlik düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum, erkeklerin duygusal ve psikolojik baskılarla başa çıkma biçimlerinin farklılık gösterebileceğini düşündürmektedir. Ayrıca, toplumsal cinsiyet rolleri ve iş hayatındaki stres kaynakları, erkeklerin daha fazla tükenmişlik hissetmelerine neden olabilir. Kadınlar ise farklı sosyal destek mekanizmaları veya baş etme stratejileri geliştirmiş olabilirler. Bu bağlamda, cinsiyetin tükenmişlik deneyimi üzerindeki etkilerini daha geniş bir perspektiften incelemek, bu alandaki anlayışımızı derinleştirebilir.

Araştırmamızın başka bir değişkeninde ise katılımcıların sürekli kaygı düzeylerinde yaş gruplarına göre aralarındaki farklılaşmayı belirlemek amacıyla test yapılmış ve sonuçları Tablo 12’de verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre katılımcıların sürekli kaygı düzeylerinde yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Literatür incelendiği zaman ise Çokluk vd. (2011) bölgesel tekerlekli sandalye liginde oynayan sporcuların yaşam kalitelerini belirlemek için yapmış oldukları çalışmada yaş dağılımlarına göre istatistiki anlamlılık bulunamamıştır. Özdemir (2022) çalışmasında profesyonel futbolcular üzerinde yaptığı bir çalışmada yaş grupları arasında anlamlı bir bağlantı saptamamıştır. Kardaş (2018) tarafından yürütülen çalışmada, 13-16 yaş grubundaki futbolcuların kaygı düzeyleri sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Araştırma sonuçları, yaş grubu değişkenine göre futbolcuların kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını göstermektedir. Bu sonuç, yaşın kaygı düzeyleri üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırmanın bulguları, genç futbolcuların psikolojik durumlarının daha geniş bir perspektiften değerlendirilmesi gerektiğini önermektedir.

Katılımcıların başka bir analiz sonucunda ise sporda tükenmişlik ölçeği alt boyutlarından almış oldukları puanlarının yaş düzeylerine göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla test yapılmış ve sonuçları Tablo 13’de verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre farklı yaş düzeyindeki katılımcıların sporda tükenmişlik ölçeği alt boyutlarında istatistiksel olarak aralarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Diğer çalışmalar incelendiği zaman ise Düzençi (2021) tarafından yapılan çalışmada, yaş değişkeninin tükenmişlik alt boyutları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı bulunmuştur. Yani, katılımcıların yaşları ile tükenmişlik deneyimleri arasında belirgin bir ilişki yoktur.

Yıldırım, Taşmektepligil, Üzüm ve Bulut, (2011) çalışmalarında, yıldırma (mobbing) davranışlarının beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişliği üzerindeki etkisi incelenmiş ve yaş değişkeni ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Gökçakan ve Özer (1999) çalışmasında, spor işletmeleri çalışanlarının tükenmişlik düzeyleri incelenmiş ve yaş değişkeninin tükenmişlik üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı tespit edilmiştir. Bu, farklı yaş gruplarının tükenmişlik deneyimlerinin benzer olduğunu göstermektedir. Yine literatür incelendiği zaman bizden farklı olarak sonuçlar bulunmuştur, Uzun (2022) beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerinde yaptığı araştırmada yaş değişkenine göre incelendiğinde, tükenmişlik alt boyutlarından arasında pozitiflik gözlenmiştir. Aynı şekilde Cihan (2011) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, "kişisel başarı" alt boyutunda 40 yaş ve üzeri katılımcıların, 40 yaş altı katılımcılara göre daha fazla tükenmişlik yaşadığı belirlenmiştir. Bununla birlikte, "duyarsızlaşma" ve "duygusal tükenme" alt boyutlarında ise yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Bu bulgular, yaşın tükenmişlik deneyimleri üzerindeki etkisini gösterirken, belirli alt boyutlarda yaşa bağlı farklılıkların olmadığını ortaya koymaktadır.

Katılımcıların sürekli kaygı düzeylerinde öğrenim görmekte oldukları bölümlere göre aralarındaki farklılaşmayı belirlemek amacıyla test yapılmış ve sonuçları Tablo 14'de verilmiştir. Analiz sonuçları, katılımcıların sürekli kaygı düzeylerinin, hangi bölümde öğrenim gördüklerine bağlı olarak anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır. Bu durum, kaygı düzeylerinin bireyler arasında benzer olduğunu ve bölümlerin bu psikolojik durumu etkilemediğini göstermektedir. Ayrıca, bu sonuç, kaygı düzeylerinin daha çok kişisel veya çevresel faktörlerden kaynaklanabileceğini düşündürebilir. Eğitim ortamlarının veya bölümlerin, katılımcıların kaygı düzeyleri üzerinde belirleyici bir etkisi olmadığı anlaşılmaktadır. Bu bulgu, daha geniş bir perspektiften bakıldığında, eğitim sisteminin genel yapısının ya da destek mekanizmalarının benzer olabileceğini de gösteriyor. Literatür incelendiği zaman yüksek öğrenim gören öğrencilere uygulanan sürekli kaygı ölçeklerin değişkenleri arasında spor bilimleri fakültesinde yer alan bölümlerle ilgili bir araştırma olmadığı tespit edilmiş, bu bulgu literatüre ilk defa yer almıştır. Yine de yapılan çalışmalar arasında eğitim durumuna göre literatür taraması yapılmış, Kuru (2022), çalışmasında eğitim durumuna bağlı olarak sporcuların sürekli kaygı puanları arasında istatistiki olarak önemli bir fark olmadığı ortaya koymuştur. Ancak Ak (2015) tarafından yapılan çalışmada, 1. Amatör ligde futbol oynayan sporcular arasında eğitim durumu değişkeninin sürekli kaygı düzeylerinde anlamlı farklılıklara yol açtığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, sporcuların eğitim seviyelerinin, kaygı düzeylerini etkileyen önemli bir faktör olduğunu gösterir. Yani, eğitim durumu, sporcuların psikolojik durumlarını ve performanslarını etkileyebilir.

Araştırmamızda, katılımcıların sporda tükenmişlik ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanların, öğrenim gördükleri bölümlere göre değişip değişmediği incelenmiştir. Sonuçlar, tükenme alt boyutunda katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, antrenörlük bölümünde eğitim alan katılımcıların, spor yönetimi bölümünde öğrenim görenlere kıyasla daha yüksek tükenmişlik düzeylerine sahip olduğunu göstermektedir. Bu durum, antrenörlük mesleğinin zorlukları ve yüksek talepleri nedeniyle tükenmişlik riskinin daha fazla olduğunu düşündürmektedir. Bunun yanı sıra, duyarsızlaşma ve yetersizlik alt boyutlarında katılımcılar arasında öğrenim gördükleri bölüm değişkenine bağlı olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu, tüm katılımcıların bu iki boyutta benzer kaygı ve stres seviyelerine sahip olduğu anlamına gelir. Özetle, antrenörlük ve spor yönetimi programlarının sporcuların tükenmişlik düzeyleri üzerinde farklı etkileri olduğu, ancak duyarsızlaşma ve yetersizlik gibi diğer boyutlar açısından benzerlik gösterdiği sonucuna varılmaktadır. Bu durum, mesleki stresle başa çıkma ve destek sistemlerinin önemini vurgulayan önemli bir bulgu sunmaktadır. Kapsamlı bir şekilde literatür incelendiği zaman katılımcıların öğrenim gördükleri bölümlerle ilgili bir araştırma yapılmamış bu değişken literatürde yerini almıştır. Ancak araştırma kapsamında benzer değişkenler incelendiği zaman eğitim durumları değişkenine göre yapılan araştırmalar, Çakır (2023) yaptığı çalışmada kişilerin eğitim durumları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Fakat Tohma ve Aykın (2023) eğitim durumlarının sporcu tükenmişliği ve tüm alt boyutları arasında anlamlı bir fark saptamış.

Katılımcıların sürekli kaygı düzeylerinin, öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre değişip değişmediğini belirlemek için yapılan analizler, istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuç, öğrencilerin kaygı seviyelerinin sınıf düzeylerinden etkilenmediğini gösterir. Yani, farklı sınıflarda eğitim gören öğrencilerin kaygı düzeyleri birbirine benzer kalmaktadır. Bu durum, kaygının daha çok kişisel veya çevresel faktörlerden kaynaklandığını düşündürebilir. Özetle, sınıf düzeyinin kaygı üzerinde belirleyici bir etkisi yoktur. Literatür incelendiği aynı şekilde, Şimşek (2022) okul sporlarında mücadele eden öğrencilere yönelik yaptığı çalışmada katılımcıların sınıf kademeleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Arslan (2007) üniversite öğrencilerine yaptığı araştırmada sürekli kaygı puanlarının farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Fakat Özgüven (1994) yaptığı araştırmada sınıf değişkenine bakıldığı zaman aralarında anlamlı bir farklılık bulmuştur. Aynı şekilde Büyükçapar (2015) yaptığı araştırmada sınıf kademeleri arasında anlamlı bir farklılık bulmuştur.

Katılımcıların sporcu tükenmişlik alt boyutları, sınıf düzeylerine göre incelendiğinde, farklı sınıflarda eğitim gören katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu, farklı sınıflardaki öğrencilerin tükenmişlik düzeylerinin benzer olduğunu göstermektedir. Yani, öğrencilerin eğitim aldıkları yıl sayısının tükenmişlik düzeyleri üzerinde belirgin bir etkisi yoktur. Literatür incelendiğinde, bu alanda yapılan araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir ve bu çalışma, sporcu tükenmişliği ile sınıf düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen ilk çalışmalardan biri olarak öne çıkmaktadır. Sınıf düzeyleri değişkenine bakıldığında, öğrencilerin öğrenim gördükleri yıllar dikkate alındığında, sporcu tükenmişliği alt boyutları arasında anlamlı bir bağlantı bulunamamıştır. Bu durum, tükenmişliğin, sınıf düzeyinden bağımsız olarak diğer faktörlerden etkileniyor olabileceğini düşündürülebilir. Örneğin, bireysel stres yönetimi, antrenman yoğunluğu veya kişisel yaşam koşulları gibi unsurlar, öğrencilerin tükenmişlik düzeylerini daha fazla etkiliyor olabilir.

Araştırmada, öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerinin, sporcu lisansı olup olmama durumuna göre değişip değişmediği incelenmiştir. Yapılan analizler, sporcu lisansı olan ve olmayan katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığını göstermiştir. Bu sonuç, her iki grubun kaygı seviyelerinin benzer olduğunu ortaya koymaktadır. Yani, sporcu lisansına sahip öğrencilerin kaygı düzeyleri, lisansı olmayan öğrencilerle kıyaslandığında belirgin bir farklılık göstermemektedir. Dolayısıyla, sporcu lisansının kaygı üzerinde önemli bir etkisi olmadığı sonucuna varılmıştır. Bu değişkenle ilgili yapılan çalışmalar incelendiği zaman, Şimşek (2022) okul sporlarına katılan sporcular üzerinde yaptığı araştırmada lisanslarının olması ya da olmaması öğrencilerin kaygı düzeylerinin arasında anlamlı bir fark olduğunu görmüştür. Bizim çalışmamızın tam tersi bir sonuç çıkmıştır.

Bir başka araştırmamızda, katılımcıların sporcu lisansı sahibi olma durumlarının sporda tükenmişlik ölçeği alt boyutlarındaki etkilerini incelemeyi hedeflemiştir. Elde edilen bulgular, sporcu lisansı olan ve olmayan katılımcılar arasında tükenmişlik düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığını göstermektedir. Bu, sporcu lisansının, tükenmişlik hissini veya düzeyini etkilemediği anlamına geliyor. Literatürde bu konu incelendiğinde, sporcu lisansının tükenmişlik üzerindeki etkisi daha önce yeterince araştırılmamış bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır. Dolayısıyla, bu çalışma, bu iki değişken arasındaki ilişkiyi araştırarak literatüre katkıda bulunarak yerini almıştır. Sporcuların mental sağlığını korumak ve geliştirmek için lisans durumunun yanı sıra başka faktörlerin de dikkate alınması gerektiğini düşündürüyor. Araştırma sonuçları, spor organizasyonları ve antrenörler için, sporcuların tükenmişlik düzeylerini anlamak ve yönetmek adına yeni yaklaşımlar geliştirmelerine olanak sağlayabilir. Özetle, bu çalışma, sadece mevcut bilgi birikimini

genişletmekle kalmayıp, aynı zamanda spor alanında mental sağlığı destekleyici stratejilerin oluşturulmasına yönelik önemli bir zemin sunmaktadır.

Katılımcıların bir başka değişkenimiz olan, sürekli kayęı düzeylerinde yapmakta oldukları spor türüne göre aralarındaki farklılaşmayı belirlemek amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre takım sporları ve bireysel sporlar yapan katılımcıların sürekli kayęı düzeylerinde aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Yani araştırmayla beraber, katılımcıların sürekli kayęı düzeylerini, yaptıkları spor türüne göre (takım sporları veya bireysel sporlar) karşılaştırmayı hedefledim. Sonuç olarak, takım sporları yapan katılımcılar ile bireysel sporlar yapanlar arasında sürekli kayęı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını gösterdi. Bu bulgu, spor türünün kayęı düzeylerini etkilemediğini ve her iki grup sporcu arasında kayęının benzer şekillerde deneyimlendiğini ortaya koydu. Literatür incelendiği zaman Sarıtaş (2023) sporcular üzerinde yaptığı bir araştırmada spor türüne göre yaptığı analizde iki grup arasında anlamlı bir fark tespit etmemiştir. Aynı şekilde Boz (2023) beden eğitimi ve spor fakültesi öğrencilerine yaptığı araştırmada iki grup arasında anlamlı bir fark bulamadığını belirtmiştir. Bir başka araştırmada şahin (2009) yaptığı araştırmada niversite öğrencilerin kayęı durumlarını incelemiş ve yaptıkları spor türünün öğrencilerin kayęıları arasında anlamlı bir fark bulamamıştır. Fakat literatür incelendiği zaman ise Büyükçapar (2015) yaptığı bir araştırmada öğrencilerin bireysel spor ve takım sporları arasında sürekli kayęı durumlarının incelenmesi sonucunda iki değişken arasında anlamlı bir fark olduğunu saptayarak bizim araştırmamızdan farklı bir sonuç bulmuştur.

Katılımcıların sporda tükenmişlik leği alt boyutlarından almış oldukları puanlarının yapmakta oldukları spor türüne göre değişip değişmediğini belirlemek için yapılan analiz sonuçlarına göre takım sporları ve bireysel sporlar yapan katılımcıların sporda tükenmişlik leği alt boyutlarında istatistiksel olarak aralarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Literatür incelendiği zaman, Yatak (2023) niversite de öğrenim gören sporcular üzerine yaptığı bir araştırmada öğrencilerin spor türüne göre tükenmişlikleri incelendiği zaman istatistiksel olarak aralarında anlamlı bir fark tespit edememiştir. Yine benzer bir sonuç, apkur (2022) amatör sporcular üzerine yaptığı bir araştırmada alt boyutlar arasında anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Nitekim Tohma ve Aykın (2023) yaptıkları araştırmada iki grup arasında anlamlı bir fark olduğu sonucuna vararak bizim çalışmamızdan farklı bir sonuç bulunmuştur.

Yapılan araştırmada, katılımcıların sürekli kayęı düzeyleri ile spor tükenmişlik leğinin tüm alt boyutları arasında yüksek düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu durum, sürekli kayęı düzeyi yükseldikçe spor tükenmişlik düzeylerinin de arttığını göstermektedir. Spor tükenmişliği, sporcuların motivasyon eksikliği, fiziksel yorgunluk ve

duygusal tükenmişlik gibi durumlarını içeren bir olgudur. Araştırma sonuçları, kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin stresle başa çıkmada zorluk yaşadıklarını ve bu durumun spordaki performanslarına olumsuz yansıdığını ortaya koymaktadır. Literatür incelendiği zaman, Uzun (2022) beden eğitimi ve spor öğretmenlerine yaptığı bir araştırmada öğretmenlerin sürekli kaygı durumları ile tükenmişlik durumları arasında anlamlı bir bağ olduğu, kaygısı artan öğretmenlerin aynı şekilde tükenmişliklerinin yükseldiği gözlenmiştir. Aynı şekilde Toyçu (2024) antrenörlere yaptığı bir araştırmada bireylerin sürekli kaygı durumlarının artması iş doyumunu durumunun düşmesi sonucuna varmıştır. İki değişken arasında anlamlı bir istatistiksel veri sağlamıştır.

Yapılan araştırmada, kadın ve erkek katılımcıların sürekli kaygı düzeyleri ile spor tükenmişlik ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Kadın katılımcılarda, sürekli kaygı düzeyleri ile spor tükenmişliğinin duyarsızlaşma alt boyutu arasında yüksek düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunurken, tükenme ve yetersizlik alt boyutları arasında ise orta düzeyde pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Bu, kadın sporcuların kaygı düzeyleri arttıkça, duygusal olarak daha fazla tükenmişlik ve kendilerini yetersiz hissetme eğiliminde olduklarını göstermektedir. Erkek katılımcılarda ise, sürekli kaygı düzeyleri ile spor tükenmişlik ölçeğinin tüm alt boyutları arasında yüksek düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani, erkek sporcuların kaygı seviyeleri arttıkça, tükenmişlik hisleri de tüm boyutlarda belirgin şekilde artmaktadır. Bu bulgu, erkek sporcuların kaygılarının, hem duyarsızlaşma hem de genel tükenme ve yetersizlik algısı üzerinde güçlü bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Genel olarak, hem kadın hem de erkek katılımcılarda sürekli kaygı düzeylerinin yükselmesi, spor tükenmişlik düzeylerini artırmaktadır. Literatür taraması yapıldığında Dursun (2024) hentbol oyuncularının sürekli kaygı durumlarının güdülenme arasındaki ilişkiyi incelemek için yaptığı araştırmada sporcuların kaygı durumlarının artması güdüleme durumlarının azaldığı sonucuna varmıştır. Başka bir çalışma da ise Karlı (2023) beden eğitimi ve spor öğretmenlerin stres algısı ve sürekli kaygı durumları arasındaki ilişkiyi incelemesi sonucunda kadın ve erkek öğrencilerin kaygılarının artması sonucunda stres algılarının da pozitif yönde arttığı sonucuna varmıştır. Tekinbay (2022) yaptığı araştırmada ise spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin liderlik becerilerinin sürekli kaygı durumu arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Kadın ve erkek öğrencilerin kaygılarının artması sonucu liderlik becerilerinin de azaldığı analizini yapmıştır. Bu çalışmalar bizim araştırmamıza paralellik göstermiştir. Kaygı durumunun artması ile kadın ve erkek bireylerin her iki cinsiyet grubunun da olumsuz yönde pozitif bir artış olmuştur.

Öneriler

- Öğrencilere kaygı yönetimi ve stresle başa çıkma becerileri kazandırmak için psikolojik danışmanlık hizmetleri sunulabilir. Bireysel veya grup terapileri ile öğrencilerin duygusal yüklerini hafifletmeleri sağlanabilir.
- Düzenli meditasyon, yoga veya nefes egzersizleri gibi uygulamalar, öğrencilerin kaygı düzeylerini azaltabilir. Bu tür aktivitelerin ders programına entegre edilmesi faydalı olabilir.
- Öğrencilere zaman yönetimi konusunda eğitimler vererek, ders, antrenman ve sosyal yaşamlarını daha dengeli bir şekilde organize etmeleri sağlanabilir. Bu, kaygı kaynaklarını azaltabilir.
- Öğrencilerin bir araya gelip deneyimlerini paylaşabilecekleri destek grupları kurulabilir. Bu, kaygı ve tükenmişlik hissini paylaşarak azaltmalarına yardımcı olabilir.
- Spor ve fiziksel aktivitenin düzenli yapılması, stres ve kaygıyı azaltabilir. Öğrencilere, spor yapma fırsatları sunarak aktif bir yaşam tarzı teşvik edilebilir.
- Kaygı yönetimi, mental sağlık ve spor psikolojisi konularında seminerler düzenlenerek, öğrencilerin bilinçlenmeleri sağlanabilir. Bu bilgilerin paylaşılması, stresi azaltabilir.
- Antrenörlerin, sporcuların mental sağlıklarını gözetmelerini sağlayacak eğitimler verilmesi, sporcular üzerindeki stresin azaltılmasına yardımcı olabilir.
- Öğrencilerin ulaşılabilir hedefler belirlemeleri konusunda rehberlik etmek, başarılarını daha somut hale getirebilir ve kaygılarını azaltabilir.
- Antrenörlük bölümü öğrencilerindeki tükenmişliği azaltmak için eğitim programlarında stres yönetimi ve zihinsel dayanıklılık derslerine yer verilebilir.

KAYNAKÇA

- Ak, E. (2015). *İzmir 1.Amatör Kümede Mücadele Eden Futbol Takımlarındaki Oyuncuların Süreklilik Ve Durumluluk Kaygılarının Belirlenmesi*. (Tez No: 435512) [Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi-Kütahya] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Alisinanoğlu, F., & Ulutaş, İ. (2003). Çocukların Kaygı Düzeyleri ile Annelerinin Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğilim ve Bilim*, 28(128), 65–71.
- Alpar, R. (2013). *Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Yöntemler* (4. Baskı). Ankara: Detay
- 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.
- Arı, G. S., & Bal, E. Ç. (2008). Tükenmişlik kavramı: Birey ve örgütler açısından önemi. *Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 15(1), 131- 148.
- Arslan, Ç. (2007). *Üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı ve kişisel kararsızlık düzeylerinin incelenmesi*. (Tez No: 217484) [Selçuk Üniversitesi-Konya] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Aydemir, F. S., & Akçay, H. (2021). Examination of teachers' burnout levels in terms of various variables. *Research on Education and Psychology*, 5(1), 118-131.
- Baltaş, A., & Baltaş, Z. (1993). *Stres ve Başaçıkma yolları*. Remzi Kitabevi 13. baskı.
- Beşiktaş, M. Y. (2016). Doping Kullanan Erkek Vücut Geliştirme Sporcularının Yarışma Sonrası Tükenmişlik Durumlarının Ölçülmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 13-21.
- Boz, F. S. (2023). *Kafkas Üniversitesi Sarıkamış beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin kaygı durumlarının adil oyun (Fair play) tutumlarına etkisi*. (Tez No: 791114) [Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi-Kars] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Burke, R. J., & Greenglass, E. R. (1995). A longitudinal examination of the Cherniss model of psychological burnout. *Social science & medicine*, 40(10), 1357-1363.
- Büyükcıpar, F. (2015). *Özel okullar ile devlet okullarında okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin sürekli kaygı ve kişisel kararsızlık düzeylerinin incelenmesi (Kahramanmaraş ili örneği)*. (Tez No:384526) [Yüksek Lisans Tezi, Sütçü İmam Üniversitesi-Kahramanmaraş] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Büyükoztürk, Şener., Çakmak, Ebru Kılıç., Akgün, Özcan Erkan., Karadeniz, Şirin., & Demirel, Funda. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Ankara: Pegem.
- Cai, S. (2000). Physical Exercise and Mental Health: A Content İntegrated Approach in Coping With College Sudents' Anxiety and Depression. *Physical Educator*, 57(2), 69-77.
- Cihan, B. B. (2011). *Farklı illerde çalışan ilköğretim okullarında görevli beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi ve karşılaştırılması*. (Tez No:290530) [Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi-Ankara] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Coakley, J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem?. *Sociology of sport journal*, 9(3), 271-285.

- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2005). Motivation and burnout in professional rugby players. *Research quarterly for exercise and sport*, 76(3), 370-376.
- Cüceloğlu, D. (2003). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitapevi. 12. Basım
- Çağlar, Ç., & Demirtaş, H. (2011). Dershane öğretmenlerinde tükenmişlik ve iş doyumunu. *E-uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 30-49.
- Çakır, F. (2023). *Milli takım düzeyindeki güreşçilerin tükenmişlik durumlarının uyku kalitesi üzerine etkisi*. (Tez No: 817845) [Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi-Çorum] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Çam, Z., Kardaş, F., Eşkisü, M., & Gelibolu, S. (2019). Spor Tükenmişliği Envanteri'nin Türk Kültürüne Uyarlanması ve Psikometrik Özellikleri. *CBÜ Bed Eğt Spor Bil Dergisi / CBU J Phys Edu Sport Sci*, 14(1).
- Çapkur, M. S. (2022). *Pandemi döneminde amatör sporcuların tükenmişlik durumlarının araştırılması*. (Tez No: 779031) [Yüksek Lisans Tezi, Bozok Üniversitesi- Yozgat] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Çınar, Y. (2016). *Psikolojik danışmanların tükenmişlik düzeyleri ve problem çözme becerilerinin incelenmesi*. (Tez No: 429461) [Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi-Ankara] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Çimen, S. (2007). *İlköğretim öğretmenlerinin tükenmişlik yaşantıları ve yeterlik algıları* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi].
- Dalgın, M. (2021). *Okul öncesi öğretmenlerinin bilişsel esneklik ve mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Tez No: 694875) [Abant İzzet Baysal Üniversitesi- Bolu] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Dalkılıç, O. S. (2014). *Çalışma hayatında tükenmişlik sendromu: tükenmişlikle mücadele teknikleri*. Nobel Yayıncılık.
- Dawson, B., & Trapp, R. G. (2001). *Probability & related topics for making inferences about data. Basic & Clinical Biostatistics*. 3rd Edition, Lange medical Books/McGraw-Hill Medical Publishing.
- Demirsu, Ö. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Ebeveyn Tutumları ile Sürekli Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkiye Anksiyete Duyarlılığının ve Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Roller*. (Tez No: 509384) [Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi-İstanbul] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Develi, E. (2006). *Konya'da ilköğretim okullarında görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin sürekli kaygı durumlarının incelenmesi*. (Tez No: 192665) [Selçuk Üniversitesi-Konya] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Dilbaz, N. (2000). Sosyal Anksiyete Bozukluğu: Tanı, Epidemiyoloji, Etiyoloji, Klinik Ve Ayırıcı Tanı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 3(Supp: 2), 3-21.
- Dursun, A. (2024). *Hentbolcularda güdülenme ve kaygı durumları arasındaki ilişkisinin incelenmesi*. (Tez No: 852606) [Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Düzenci, S. (2021). *Profesyonel erkek futbolcuların mevki ve bazı değişkenler açısından sporcu tükenmişliklerinin incelenmesi*. (Tez No: 696966) [Yüksek Lisans Tezi, Binali Yıldırım Üniversitesi- Erzincan] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Edelwich, J., & Brodsky, A. (1980). Burn-out: Stages of disillusionment in the helping professions. *New York: Human Sciences Press*.
- Ekmekçi, R. (2017). *Sporda zihinsel antrenman: (bir adım önde)*. Detay Yayıncılık.

- Elgörmüş, T. (2023). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi* (Tez No:787555) [Yüksek Lisans Tezi ,İnönü Üniversitesi-Malatya].Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi
- Erkal, M., Güven, Ö., & Ayan, D. (1998).*Sosyolojik açıdan spor*. İstanbul, Der Yayınları.
- Filazoğlu Çokluk, Gülşen., & Kırimoğlu, H. (2011). Tekerlekli Sandalye Basketbol Bölgesel Liginde Oynayan Sporcularda Depresyon ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(ek).
- Fiske, S. T., & Morling, B. (1996). Controlling self and others: A theory of anxiety, mental control and social control. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(2), 115-124.
- Gonzalez Hernandez, J., & Valadez Jimenez, A. (2016). Personality and psychological response in athletes. Temporal and adaptive representation of the person-sport process. *RETOS-Neuvas Tendencias en Educacion Fisica, Deporte y Recreacion*, (30), 211-215.
- Govardhan, L.M. , Pinelli, V., & Schnatz, P.F. (2012). Burnout, depression and job satisfaction in obstetrics and gynecology residents. *Connecticut Medicine*, 76(7), 389-395.
- Gökçakan, Z., & Özer R. (1999). *Rize Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü*. Yay. No:9, Rize.
- Gustafsson, H., Kenttä, G., & Hassmén, P. (2011). Athlete burnout: An integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 3-24.
- Gümüş, M. (2002) . *Profesyonel futbol takımlarında puan sıralamasına göre durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesi*. (Tez No: 110006) [Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi-Sakarya].Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi
- Güvendi, Y. (2020). *Milli güreşçilerin psikolojik becerilerinin tükenmişlik düzeyleri ile ilişkisi*. (Tez No: 645480) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi-İstanbul] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Hatfield, R. C. (2014). The Everything Guide to the Human Brain and The Everything Guide to Coping with Panic Disorders. *United States of America: Ftw Media*.
[https://edam.com.tr/kuyeb/pdf/tr/a3a8c36cc5864d117add518b2a585c7tastr.- pdf](https://edam.com.tr/kuyeb/pdf/tr/a3a8c36cc5864d117add518b2a585c7tastr.-pdf) (Erişim, 2015)
- Isoard-Gauthieu, S., Guillet-Descas, E., Gaudreau, P., & Chanal, J. (2015). Development of burnout perceptions during adolescence among high-level athletes: A developmental and gendered perspective. *Journal of sport and exercise psychology*, 37(4), 436-448.
- Işık, E. (1996). *Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Birimi*. Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı Gelişim Yayınları. İstanbul Commerce University.
- Karagüven, H. Ü. (1999). Açık kaygı ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği ile ilgili bir çalışma. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11, 203-218.
- Karaküçük, S. (1991). *Beden eğitimi öğretmenlerinin faaliyet alanları*. Gazi Üniversitesi Teknik Eğitim Yayınları, Ankara.
- Karasar, N. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler*, 32. Baskı. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kardaş, N. T. (2018). 13-16 Yaş arası altyapi futbolcularinin müsabaka dönemindeki durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 109-117.

- Karlı, A. (2023). *Beden eğitimi öğretmenlerinin stres algılarının ve sürekli kaygı durumlarının incelenmesi*. (Tez No: 786299) [Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi-Kayseri] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kelecek, S., & Göktürk, E. (2017). Kadın Futbolcularda Sporcu Bağlılığının Sporcu Tükenmişliğini Belirlemedeki Rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 2(2): 162-173.
- Kılıç, S. (2013). Örneklem Yöntemleri. *Journal of Mood Disorders*, 3(1), 44-6.
- Koçkaya, E. (2021). *Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nde çalışan antrenörlerin eğitim düzeylerine göre bireysel yenilikçi özelliklerinin ve problem çözme becerilerinin incelenmesi*. (Tez No: 697979) [Yüksek Lisans Tezi, Trabzon Üniversitesi] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Köknel, Ö. (1985). *Kaygıdan mutluluğa kişilik*. Altın Kitaplar.
- Kuru, Ö. (2022). *Müsabık kano ve kürek sporcularının durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin araştırılması (Türkiye geneli)*. (Tez No: 715537) [Yüksek Lisans Tezi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi-Rize] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kütük, T. S. (2019). 8. sınıf öğrencilerinin bilişsel ve üstbilişsel stratejileri ile sınav kaygı düzeylerinin incelenmesi. (Tez No: 597027) [Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. (2009). Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective. *Journal of sports sciences*, 27(8), 785-795.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), 99-113.
- Maslach, C., Schaufeli, W., & Leiter, M. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- McEwen, B. S. (1998). Stress, Adaptation, and Disease. Allostasis and Allostatic Load. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 840, 33-44.
- Mcmillan, H. J., & Schumacher, S. (2010). *Research in education*. Boston, USA: Pearson Education.
- Meier, S. T. (1984). The construct validity of burnout. *Journal of Occupational Psychology*, 57(3), 211-219. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8325.1984.tb00163.x>
- Ozel, E., & Hacıoglu, U. (2021). Examining the relationship between burnout and job satisfaction of flight crew: An analysis on the critical fatigue risk factors in the aviation industry. *International Journal of Business Ecosystem & Strategy* (2687-2293), 3(1), 01-20.
- Öner, N., & Le Compte, A. (1983). *Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul.
- Özcoşan, V. (2018). *Farklı spor dallarındaki sporcuların tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenlere göre araştırılması*. (Tez No: 526014) [Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi-Kütahya] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Özdemir, M. O. (2022). *Profesyonel Futbolcularda Sürekli Kaygı İle Covid-19 (Korona) Virüsüne Yakalanma Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Tez No: 761809) [Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi-Kayseri] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

- Özgül, F. (2003). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri*. (Tez No:138338) [Cumhuriyet Üniversitesi-Sivas]Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Özgüven, İ. E. (1994). *Psikolojik Testler*. Ankara: PDREM Yayınları.
- Öztürk, A. (2008). *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğretmenlik programı öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile akademik başarıları arasında ki ilişki*. (Tez No: 248419) [Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi-Denizli] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Özusta, Ş. (1993). *Çocuklar İçin Durumluk Sürekli Kaygı Envanterinin Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. (Tez No:30878) [Hacettepe Üniversitesi-Ankara] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Perlman, B., & Hartman, E. A. (1982). Burnout: Summary and future research. *Human Relations*, 35, 283-305. <https://doi.org/10.1177/001872678203500402>
- Peurifoy, R. Z. (1995). *Anxiety, Phobias and Panic: Taking Responsibility and Conquering Fear*. Sacramento, California: Worner Books Edition.
- Pines, A., & Aronson, E. (1988). *Career burnout: Causes and cures* (ss. xiv, 257). Free Press.
- Polatçı, S. (2007). *Tükenmişlik sendromu ve tükenmişlik sendromuna etki eden faktörler (Gaziosmanpaşa Üniversitesi akademik personeli üzerinde bir analiz)*. (Tez No: 209647) [Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi-İstanbul] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Saatçioğlu, Ö. (2001). Yaygın Anksiyete Bozukluğunun Tedavisi Ve Yeni Yaklaşımlar. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 11(1), 60-77
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J. E. (2009). School burnout inventory (SBI) reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 25(1), 48-57.
- Sarıtaş, Y. (2023). *Sporcularda Psikolojik Sermaye ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Tez No: 841403) [Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi-Erzurum] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Selçukoğlu Z. (2001). *Araştırma görevlilerinde tükenmişlik düzeyi ile yalnızlık düzeyi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi*. (Tez No: 110305)[Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi-Konya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi
- Sevim, L. (2011). *Tükenmişlik ve işe bağlılığın örgütsel vatandaşlık davranışı üzerindeki etkisi*. (Tez No: 288236) [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Smith, C.A., & Lazarus, R.S. (1990). Emotion and Adaptation. In: Pervin, L.A., Ed., *Handbook of Personality: Theory and Research*, Guilford , 609-637.
- Sorkkila, M., Aunola, K., & Ryba, T. V. (2017). A person-oriented approach to sport and school burnout in adolescent student-athletes: The role of individual and parental expectations. *Psychology of Sport and Exercise*, 28, 58-67.
- Spielberger, C. D. (2013). The effects of anxiety on complex learning. *Anxiety and behavior*, 361-398.
- Şahan, H. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2008(2), 248-266.

- Şahin, A. (2023). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Özel Yetenek Sınavına Giren Adayların Kaygı Düzeyleri ile Özel Yetenek Sınav Performansları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Tez No: 266942) [Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi-Malatya] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2015). *Çok Değişkenli İstatistiklerin Kullanımı* (Çev: Baloğlu, M.), Ankara: Nobel.
- Tekinbay, G. (2022). *Spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin kaygı düzeyleri ile liderlik becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Tez No: 748615) [Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi-Karaman] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Tohma, E., & Aykın, A. G. (2023). Sporcularda Tükenmişlik Düzeyinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Göbeklitepe Eğitim ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (1), 1-10.
- Toycu, N. K. (2024). *Antrenörlerin sürekli kaygı ve iş doyumlarının incelenmesi*. (Tez No: 852388) [Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Tozoğlu, E., & Dursun, M. (2020). *Spor Bilimlerinde Bilimsel Araştırma Süreci*, Editör; Gökmen, Ö. Spor & Bilim, İstanbul: Efe Akademi Yayınevi. S.7-23.
- Um, M. Y., & Harrison, D. F. (1998). Role stressors, burnout, mediators, and job satisfaction: A stress-strain-outcome model and an empirical test. *Social Work Research*, 22(2), 100-115.
- Uysal, A. A. (2007). *Öğretmenlerde gözlenen duygusal yaşantı örüntülerinin, duygusal işçiliğin mesleki iş doyum ve tükenmişlik üzerine etkisi*. (Tez No:209059) [Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Uzun, A. (2022). *Covid-19 Pandemi Sürecinde Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Kaygı ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi*. (Tez No: 752420) [Yüksek Lisans Tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi- Van]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Vurgun, N. (1998) *Lise Öğrenimi Gören Sporcuların Kaygı Durumları ile Sportif Başarıları Arasındaki İlişkinin Araştırılması*. (Tez No:69138) [Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi,-Manisa] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.
- Yalçın, K. Y., & Kazak. Ö. O. (2019). *Spor Lisesi Beden Eğitimi Ve Spor Tarihi*. 12. Devlet Kitapları.
- Yatak, S. (2023). *Üniversiteli sporcularda öz şefkat ile tükenmişlik arasındaki ilişkide öz eleştirinin aracılık rolü*. (Tez No: 818584) [Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi-Ankara] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Yeniyol, Z. D. (2018). *Sağlık çalışanlarının iş doyum, kaygı ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi*. (Tez No: 490576) [Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi- İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi
- Yetim, A. (2000). Sporun sosyal görünümü. *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 63-72.
- Yıldırım, Y., Taşmektepligil, M. Y., Üzüm, H., & Bulut, D. (2011). Kısa Versiyon Örgütsel Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlilik Ve Güvenirlilik Çalışması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 103-108.

EKLER

Ek-1. Sürekli Kaygı Ölçeği

SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ					
Aşağıdaki tabloda sizin kendinize ait duygularınızı anlatmakta kullanabileceğiniz bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi dikkatle okuduktan sonra, kendinizi genel olarak nasıl hissediyorsanız, seçeneklerden birini parantez içine (X) işareti koyarak belirtiniz. Cevapsız madde bırakmayınız					
		Hemen hemen hiçbir zaman	Bazen	Çok zaman	Hemen her zaman
1	Genellikle keyfim yerindedir.	(1)	(2)	(3)	(4)
2	Genellikle çabuk yorulurum.	(1)	(2)	(3)	(4)
3	Genellikle kolay ağlarım.	(1)	(2)	(3)	(4)
4	Başkaları kadar mutlu olmak isterim.	(1)	(2)	(3)	(4)
5	Çabuk karar vermediğim için fırsatları kaçıırım	(1)	(2)	(3)	(4)
6	Kendimi dinlenmiş hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
7	Genellikle sakin, kendime hakim ve soğukkanlıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)
8	Güçlüklerin, yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
9	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
10	Genellikle mutluyum.	(1)	(2)	(3)	(4)
11	Herşeyi ciddiye alır ve etkilenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
12	Genellikle kendime güvenim yoktur.	(1)	(2)	(3)	(4)
13	Genellikle kendimi emniyette hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
14	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
15	Genellikle kendimi hüzünlü hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
16	. Genellikle hayatımdan memnunum.	(1)	(2)	(3)	(4)
17	. Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder.	(1)	(2)	(3)	(4)
18	. Hayal kırıklıklarımı öylesine dikkate alırım ki, hiç unutamam	(1)	(2)	(3)	(4)
19	. Aklı başında kararlı bir insanım.	(1)	(2)	(3)	(4)
20	. Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor.	(1)	(2)	(3)	(4)

Ek-2. Spor Tükenmişliği Envanteri

Açıklama: Lütfen aşağıda yer alan her bir maddeyi dikkatle okuyarak, şu anda meşgul olduğunuz spor alanı ile bağlantılı olarak düşünüp cevaplayınız. Aşağıda yer alan ifadelerin sizin duygularınızla ne ölçüde uyumlu olduğunu değerlendiriniz Lütfen cevaplarınızı her bir madde numarasının sol kısmında yer alan “_____” boşluğa rakam olarak yazınız.

**1: Kesinlikle katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3:Kararsızım,
4: Katılıyorum, 5: Kesinlikle katılıyorum**

1. Spor yapmaktan tükendiğimi hissediyorum.					
2. Spora yapmak artık ilgimi çekmiyor.					
3. Sık sık sporda iyi olmadığım hissine kapılıyorum.					
4. Spor yapmakla ilgili sorunlardan dolayı sıklıkla uyku sorunları yaşıyorum.					
5. Spora olan ilgimi kaybettiğimi hissediyorum.					
6. Sıklıkla sporun bir anlamının olup olmadığını sorguluyorum.					
7. Genellikle spor yaparken yapabileceğimin en iyisini yapamadığımı hissedirim.					
8. Boş zamanlarımda spor yapmakla ilgili sorunları çok fazla düşünürüm.					
9. Eskiden spor yapma konusunda daha başarılıyım.					
10. Hissettiğim spor yapma baskısı, hayatımın diğer alanlarını olumsuz etkiliyor.					

Ek-3. Etik Kurulu Kararı



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı



Sayı : E-70400699-000-2400036133
Konu : Etik Kurul Kararı

30.01.2024

DAĞITIM YERLERİNE

Fakültemiz Etik Kurulunun 19.01.2024 tarihli oturumunda alınan E-70400699-050.02.04-2400026915 sayılı, 2024/1 Fakülte Etik Kurulu Kararları konulu belgede yer alan karar metni aşağıya çıkarılmıştır.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Karar 5: Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Spor Yönetimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Selami ACI'nın "Spor Bilimleri Fakültesindeki Öğrencilerin Spor Tükenmişliği ve Sürekli Kaygı Durumlarının İncelenmesi" başlıklı çalışma isteği ile ilgili yazısı ve ekleri incelendi.

Yapılan görüşmelerden sonra; adı geçen araştırma çalışmasının yürütülmesinin, etik kurallarına uygun olduğuna, oy çokluğu ile karar verildi.

Prof.Dr. Necip Fazıl KİSHALI
Alt Kurul Başkanı

Dağıtım:
Gereği:
Sayın Doç.Dr. Yunus ÖZTAŞYONAR
Selami Aci

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu: b8041885-d1fe-40f4-b9ea-62da5d038896
Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı 25240
Erzurum
Tel: +90 442 2311380
Elektronik Ağ: <http://www.atauni.edu.tr/#besyo>
Kep Adresi: atauni@hs01.kep.tr

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

Bilgi: Özer TOPAL
Faks: +90 442 2311333
E-Posta: besyo@atauni.edu.tr



ÖZ GEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı	Selami ACİ
Doğum tarihi	
Doğum yeri	
Medeni hali	
Uyruğu	
Adres	
Tel	
E-mail	
Eğitim	
Lisans:	Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü
Yüksek Lisans:	Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Spor Yönetimi Anabilim Dalı
Doktora:	
Yabancı Dil :	İngilizce