

**T.C.**  
**ORDU ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**SPORCULARIN TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ  
İLE SPORDA YABANCILAŞMA DÜZEYLERİ  
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Özcan SAKAR**

**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**

**TEZ DANIŞMANI**

**Doç. Dr. Ayhan DEVER**

**ORDU-2023**

## ONAY

Ordu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü öğrencisi Özcan SAKAR tarafından hazırlanan ve Doç. Dr. Ayhan DEVER danışmanlığında yürütülen “Sporcuların Tükenmişlik Düzeyleri İle Sporda Yabancılaşma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı bu tez, jürimiz tarafından .. / .. / 2022 tarihinde oybirliği/oyçokluğu ile Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Ayhan DEVER

Başkan :

Jüri Üyesi :

Jüri Üyesi :

ONAY

... / ... / 20... tarihinde enstitüye teslim edilen bu tezin kabulü, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun ...../...../20... tarih ve ..... sayılı kararı ile onaylanmıştır.

.../.../20..

İmza

Enstitü Müdürü

Doç. Dr. Hanife DURGUN

## **TEZ BİLDİRİMİ**

Tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

İmza

Özcan SAKAR

## TEŞEKKÜR

Bu çalıőmayı gerçekleőtirmede bilgi ve donanımıyla her daim yanımda olan, tezimin her aşamasında desteğini ve anlayıőını esirgemeyen, çalışma tarzına her zaman hayranlık duyduğum tez danıőmanım Sayın Doç. Dr. Ayhan DEVER'e çok teşekkür ederim.

Gerek lisans gerekse yüksek lisans sürecimde her sıkıőtıęımda bana kapısını açan ve beni yüksek lisans eğitimi için teşvik eden değerli büyüğüm Prof. Dr. Alparslan İNCE ve Doç. Dr. Burkey CEVAHİRCİOğLU'na teőekkürü borç bilirim.

Tez yazım sürecinde yazdığım her satırı sabırla okuyan ve yorumlayan abim Anıl ALTINTAŐ'a teşekkür ederim.

Veri toplama sürecine destek veren kardeőlerim Yusuf SAKAR, Mert SAKAR ve diğer isimsiz kahramanlarıma teşekkür ederim.

Son olarak doğumumdan bugüne kadar kendi ihtiyaçlarını bir kenara bırakıp beni önceleyen, arkamda koca bir dağ gibi duran, yaőamımdaki en değerlilerim Annem Medine SAKAR, Babam Ali SAKAR olmak üzere ablalarım Meryem Ezgi SAKAR, Müzeyyen SAKAR ve abim Mesut Cengiz SAKAR'a minnettarım.

## ÖZET

### Sporcuların Tükenmişlik Düzeyleri ile Sporda Yabancılaşma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

**Amaç:** Sporcular, yüksek performans sergilemek ve başarıya ulaşmak için fiziksel ve psikolojik anlamda kendini daima geliştirme çabası içindedirler. Ve bu çabalarını doğrultusunda yoğun antrenmanlar yapmakta bu antrenmanlar doğrultusunda kendilerini hem fiziksel hem de psikolojik anlamda yıpratmaktadırlar. Bunun sonucunda sporcularda duygusal anlamda tükenmişlik ve yabancılaşma emareleri görülmektedir. Bu çalışmanın amacı, sporcuların tükenmişlik düzeyleri ile sporda yabancılaşma düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Son dönemlerde sporda da etkili bir şekilde karşımıza çıkan ‘tükenmişlik’ ve ‘yabancılaşma’ kavramları, günümüz modern insanı için en temel sorunlarıdır. Her iki olumsuz durumun da sporcu başarısı üzerine etkileri bulunmaktadır. Amacımız sporcuların yaşadıkları tükenmişlik düzeyleri ile sporda yabancılaşma düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

**Gereç ve Yöntem:** Araştırmanın amacı doğrultusunda araştırmada genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli korelasyon ve karşılaştırma olmak üzere iki türden oluşmaktadır. Araştırmanın evrenini, Türkiye’de spor yapan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmamıza toplam 381 katılımcı destek vermiştir. Araştırmanın ölçme aracı üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde Kişisel Bilgi Formu, ikinci bölümünde sporcuların tükenmişlik düzeylerini ortaya koymak için Sporcu Tükenmişlik Ölçeği, sporcuların algıladıkları yabancılaşma düzeylerini tespit etmek adına Sporda Yabancılaşma Ölçeği kullanılmıştır.

**Bulgular:** Araştırmaya 192’si (%50,4) erkek ve 189’u (%49,6) olmak üzere 381 sporcu katılmıştır. Yapılan analiz sonucunda sporcuların genel tükenmişlik düzeyleri ile genel sporda yabancılaşma algıları arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ( $r=0,787$ ;  $p<0,01$ ).

**Sonuç:** Yapılan analizler göz önünde bulundurulduğunda sporcular farklı değişkenlere göre sporda tükenmişlik ve yabancılaşma yaşamaktadır. Bu durum iyileştirilmediğinde sporcu spordan soğuma ve sporu bırakma gibi eğilimlere girdiği görülmektedir. Spor kuruluşları bunların önüne geçebilmek adına gerekli tedbirleri almalı ve sporcuları icra ettikleri spora bağlayıcı maddi ve manevi teşvikler kullanmalıdır.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, tükenmişlik, yabancılaşma, sporcu tükenmişliği, sporda yabancılaşma

## ABSTRACT

### **Investigation of the Relationship Between the Burnout Levels of the Athletes and the Alienation Levels in Sports**

**Purpose:** Athletes always strive to improve themselves physically and psychologically in order to achieve high performance and success. And in line with these efforts, they do intensive training and wear themselves both physically and psychologically in line with these trainings. As a result, signs of emotional burnout and alienation are seen in athletes. The aim of this study is to reveal the relationship between the burnout levels of the athletes and the alienation levels in sports. The concepts of 'burnout' and 'alienation', which have recently appeared effectively in sports, are the most fundamental problems for today's modern people. Both negative conditions have effects on athlete success. Our aim is to reveal the relationship between the burnout levels experienced by the athletes and the alienation levels in sports.

**Materials and Methods:** In line with the purpose of the research, the relational survey model, one of the general survey models, was used in the research. The relational screening model consists of two types, correlation and comparison. The population of the research consists of individuals who do sports in Turkey. A total of 381 participants supported our research. The measurement tool of the research consists of three parts. Personal Information Form was used in the first part, Athlete Burnout Scale was used to reveal the burnout levels of the athletes in the second part, and Alienation in Sports Scale was used to determine the perceived alienation levels of the athletes.

**Results:** 381 athletes, 192 (50.4%) male and 189 (49.6%) participated in the study. As a result of the analysis, it was determined that there was a positive and highly significant relationship between the general burnout levels of the athletes and their perceptions of alienation in general sports ( $r=0.787$ ;  $p<0.01$ ).

**Conclusion:** Considering the analyzes made, athletes experience burnout and alienation in sports according to different variables. When this situation is not improved, it is seen that the athlete has tendencies such as cooling off from sports and quitting sports. In order to prevent these, sports organizations should take the necessary measures and use material and moral incentives that bind the athletes to the sports they perform.

**Keywords:** Sport, burnout, alienation, athlete burnout, alienation in sport

## İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
<b>İÇ KAPAK SAYFASI</b> .....	
<b>ONAY</b> .....	
<b>TEZ BİLDİRİMİ</b> .....	I
<b>TEŞEKKÜR</b> .....	II
<b>ÖZET</b> .....	III
<b>ABSTRACT</b> .....	IV
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	V
<b>SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ</b> .....	XIII
<b>EKLER</b> .....	XIV
<b>1. GİRİŞ</b> .....	1
1.1. Çalışmanın Amacı.....	4
<b>2. GENEL BİLGİLER</b> .....	6
2.1. Tükenmişlik.....	6
2.1.1. Tükenmişlik Nedir?.....	6
2.1.2. Tükenmişlik Tipleri.....	8
2.1.3. Tükenmişliğin Fizyolojik Durumları.....	9
2.1.4. Duygusal Tükenmişlik.....	10
2.1.5. Smith'in Bilişsel-Duygusal Atletik Tükenmişlik Modeli.....	11
2.1.6. Tükenmişliğin Nedenleri.....	12
2.1.6.1. Aşırı Eğitim.....	12
2.1.6.2. Spor Tuzağı.....	13
2.1.6.3. Sporda İyileşme.....	13

2.1.7. Tükenmişlik Modelleri .....	14
2.2. Yabancılaşma .....	15
2.2.1. Yabancılaşma Teorileri.....	16
2.2.1.1. Hegel ve Yabancılaşma.....	16
2.2.1.2. Marx ve Yabancılaşma.....	16
2.2.1.3. Weber ve Yabancılaşma.....	16
2.2.1.4. Durkheim ve Yabancılaşma .....	17
2.2.1.5. Marcuse ve Yabancılaşma.....	17
2.2.1.6. Fromm ve Yabancılaşma.....	18
2.2.1.7. Seeman ve Yabancılaşma.....	18
2.2.2. Yabancılaşmanın Boyutları.....	19
2.2.2.1. Güçsüzlük Duygusu .....	19
2.2.2.2. Anlamsızlık Duygusu.....	19
2.2.2.3. Normsuzluk Duygusu.....	20
2.2.2.4. İzolasyon .....	20
2.2.2.5. Kendine Yabancılaşma.....	21
2.2.3. Yabancılaşmanın Kaynakları.....	21
2.2.4. Yabancılaşmanın Sonuçları .....	22
2.2.5. Sporda Yabancılaşma .....	22
<b>3. YÖNTEM</b> .....	<b>26</b>
3.1. Araştırmanın Modeli .....	26
3.2. Evren ve Örneklem.....	26
3.3. Veri Toplama Araçları.....	27
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	27
3.3.2. Sporcu Tükenmişlik Ölçeği.....	27



3.3.3. Sporda Yabancılaşma Ölçeği.....	28
3.4. Verilerin Toplanması.....	30
3.5. Verilerin Analizi.....	31
<b>4. BULGULAR</b> .....	<b>33</b>
4.1. Sporcuların Sosyodemografik Özelliklerine İlişkin Betimleyici İstatistikler .	33
4.2. Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Betimleyici İstatistikler.....	34
4.3. Sporcuların Cinsiyetine Göre Araştırma Değişkenlerinin İncelenmesi .....	35
4.4. Sporcuların Yaşına Göre Araştırma Değişkenlerinin İncelenmesi .....	37
4.5. Sporcuların Medeni Durumuna Göre Araştırma Değişkenlerinin İncelenmesi.....	40
4.6. Sporcuların Spor Yapma Süresine Göre Araştırma Değişkenlerinin İncelenmesi.....	42
4.7. Sporcuların Profesyonellik Durumuna Göre Araştırma Değişkenlerinin İncelenmesi.....	45
4.8. Sporcuların Sporda Derece Yapma Durumuna Göre Araştırma Değişkenlerinin İncelenmesi .....	47
4.9. Sporcuların Spordan Geliri Olma Durumuna Göre Araştırma Değişkenlerinin İncelenmesi.....	49
4.10. Sporcuların Sporda Sakatlık Yaşama Durumuna Göre Araştırma Değişkenlerinin İncelenmesi .....	51
4.11. Sporcuların Kendilerini Tanımlama Durumuna Göre Araştırma Değişkenlerinin İncelenmesi .....	53
4.12. Sporcuların Tesis ve Araç-Gereç Erişim Durumuna Göre Araştırma Değişkenlerinin İncelenmesi .....	57
4.13. Sporcuların Sporcu Tükenmişliği ve Sporda Yabancılaşma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	61
<b>5. TARTIŞMA</b> .....	<b>62</b>

<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>69</b>
<b>KAYNAKLAR.....</b>	<b>71</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>80</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>83</b>

## ŞEKİLLER DİZİNİ

**Sayfa No**

**Şekil 1.** Sporcu Tükenmişliği Boyutları, Tanımları ve Belirtileri ..... 7

## TABLolar DİZİNİ

### Sayfa No

<b>Tablo 1.</b> Araştırma Değişkenlerine İlişkin Normallik Testi Sonuçları .....	31
<b>Tablo 2.</b> Sporcuların Sosyodemografik Özelliklerine İlişkin Betimleyici İstatistikler .....	33
<b>Tablo 3.</b> Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Betimleyici İstatistikler .....	34
<b>Tablo 4.</b> Sporcuların Cinsiyetine Göre Sporda Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. ....	35
<b>Tablo 5.</b> Sporcuların Cinsiyetine Göre Sporda Yabancılaşma Düzeylerinin İncelenmesi .....	36
<b>Tablo 6.</b> Sporcuların Yaşına Göre Sporda Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi .	37
<b>Tablo 7.</b> Sporcuların Yaşına Göre Sporda Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesine İlişkin Post Hoc Analizi (Scheff Testi) Sonuçları.....	38
<b>Tablo 8.</b> Sporcuların Yaşına Göre Sporda Yabancılaşma Düzeylerinin İncelenmesi	39
<b>Tablo 9.</b> Sporcuların Yaşına Göre Sporda Yabancılaşma Düzeylerinin İncelenmesine İlişkin Post Hoc Analizi (Scheff Testi) Sonuçları.....	40
<b>Tablo 10.</b> Sporcuların Medeni Durumuna Göre Sporda Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi .....	40
<b>Tablo 11.</b> Sporcuların Medeni Durumuna Göre Sporda Yabancılaşma Düzeylerinin İncelenmesi .....	41
<b>Tablo 12.</b> Sporcuların Spor Yapma Süresine Göre Sporda Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi .....	42
<b>Tablo 13.</b> Sporcuların Spor Yapma Süresine Göre Sporda Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesine İlişkin Post Hoc Analizi (Tukey Testi) Sonuçları.....	43
<b>Tablo 14.</b> Sporcuların Spor Yapma Süresine Göre Sporda Yabancılaşma Düzeylerinin İncelenmesi.....	44

<b>Tablo 15.</b> Sporcuların Profesyonellik Durumuna Göre Sporda Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi.....	45
<b>Tablo 16.</b> Sporcuların Profesyonellik Durumuna Göre Sporda Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesine İlişkin Post Hoc Analizi (Scheffe Testi) Sonuçları .....	46
<b>Tablo 17.</b> Sporcuların Spor Yapma Süresine Göre Sporda Yabancılaşma Düzeylerinin İncelenmesi.....	46
<b>Tablo 18.</b> Sporcuların Sporda Derece Yapma Durumuna Göre Sporda Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi.....	47
<b>Tablo 19.</b> Sporcuların Sporda Derece Yapma Durumuna Göre Sporda Yabancılaşma Düzeylerinin İncelenmesi.....	48
<b>Tablo 20.</b> Sporcuların Sporda Derece Yapma Durumuna Göre Sporda Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi.....	49
<b>Tablo 21.</b> Sporcuların Spordan Geliri Olma Durumuna Göre Sporda Yabancılaşma Düzeylerinin İncelenmesi.....	50
<b>Tablo 22.</b> Sporcuların Sporda Sakatlık Yaşama Durumuna Göre Sporda Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi.....	51
<b>Tablo 23.</b> Sporcuların Sporda Sakatlık Yaşama Durumuna Göre Sporda Yabancılaşma Düzeylerinin İncelenmesi.....	52
<b>Tablo 24.</b> Sporcuların Kendilerini Tanımlama Durumuna Göre Sporda Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi.....	53
<b>Tablo 25.</b> Sporcuların Kendilerini Tanımlama Durumuna Göre Sporda Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesine İlişkin Post Hoc Analizi (Scheffe Testi) Sonuçları .....	54
<b>Tablo 26.</b> Sporcuların Kendilerini Tanımlama Durumuna Göre Sporda Yabancılaşma Düzeylerinin İncelenmesi.....	55
<b>Tablo 27.</b> Sporcuların Kendilerini Tanımlama Durumuna Göre Sporda Yabancılaşma Düzeylerinin İncelenmesine İlişkin Post Hoc Analizi (Scheffe Testi) Sonuçları .....	56
<b>Tablo 28.</b> Sporcuların Tesis ve Araç-Gereç Erişim Durumuna Göre Sporda Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi .....	57

<b>Tablo 29.</b> Sporcuların Tesis ve Araç-Gereç Erişim Durumuna Göre Sporda Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesine İlişkin Post Hoc Analizi (Scheffe Testi) Sonuçları .....	58
<b>Tablo 30.</b> Sporcuların Tesis ve Araç-Gereç Erişim Durumuna Göre Sporda Yabancılaşma Düzeylerinin İncelenmesi.....	59
<b>Tablo 31.</b> Sporcuların Tesis ve Araç-Gereç Erişim Durumuna Göre Sporda Yabancılaşma Düzeylerinin İncelenmesine İlişkin Post Hoc Analizi (Scheffe Testi) Sonuçları .....	60
<b>Tablo 32.</b> Sporcuların Sporcu Tükenmişliği ve Sporda Yabancılaşma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	61

## SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

Dr.	: Doktor
Doç.	: Doçent
Prof.	: Profesör
S	: Sayfa
ss	: Sayfa sayısı
SPSS	: Sosyal Bilimler İstatistik Paketi
N	: Veri Sayısı
X	: Aritmetik Ortalama
SS_	: Standart Sapma
F_	: Frekans
N_	: Evren
N_	: Örneklem Büyüklüğü
D	: Hata Payı
T	: Belirli Bir Anlamlılık Düzeyinde T Tablosuna Göre Bulunan Teorik Değer
P	: İncelenen Olayın Gerçekleşme Olasılığı
Q	: İncelenen Olayın Gerçekleşmeme Olasılığı

## **EKLER**

<b>Ek No</b>		<b>Sayfa No</b>
<b>Ek 1</b>	: Sporda Yabancılaşma Ölçeği Kullanım İzni.....	80
<b>Ek 2</b>	: Sporcu Tükenmişlik Ölçeği Kullanım İzni.....	81
<b>Ek 3</b>	: Etik Kurul İzni .....	82



## 1. GİRİŞ

Spor yapmanın yararları tartışılmazdır ve hem yarışmalar hem de antrenman, sporcunun yaptığı sporla terk edilmekten kaçınacak kadar güçlü bağlar kurması ve ideal bir ortam elde etmek amacıyla kullanılmalıdır (Campos ve Tomás, 2004). Sporcular, yüksek performans sergilemek ve başarıya ulaşmak için fiziksel ve psikolojik anlamda kendini daima geliştirme çabası içindedirler. Dolayısıyla bu çabalarını gerçekleştirmek için yoğun antrenman programları uygulamakta ve uygulamış oldukları bu antrenmanlar doğrultusunda kendilerini hem fiziksel hem de psikolojik anlamda yıpratmaktadırlar. Ancak bu durum sporu bırakma ile sonuçlanabilmektedir. Sporcular yıpranmalar sonucunda zaman zaman kendilerini fiziksel ve psikolojik anlamda toparlayamamakta ve bunun sonucunda ciddi problemlerle karşı karşıya kalmaktadır. García-Ferrando (2001), birçok sporcunun sporu bırakmasının nedenlerinden biri olarak, zaman eksikliği ve çalışmalarıyla uyumsuzluktan bahsederken, bazı konularda akademik gelecekleri için bir talep gösteriliyor. Sporcular karşılaştıkları problemlerde spora karşı bir tutum geliştirmektedirler. Geliştirdikleri tutum onları spora karşı tükenmişliğe götürmektedir.

Tükenmişlik, kişi ile çevresi arasındaki etkileşim de neden olduğu kronik bir stresin sonucu olarak psikolojik, duygusal ve fiziksel bileşenlerin olduğu bir geri çekilme durumudur. Bu durumdaki stres, algılanan talepler ile algılanan tepki yeteneği arasındaki dengesizlik olarak ifade edilebilir (Rotella ve ark., 1977). Henschen (1986) tükenmişliği, "başarılması gerçekte büyük ölçüde çelişen bir amaca ısrarla bağlılığın getirdiği zihinsel, duygusal ve fiziksel bir bitkinlik durumu" olarak tanımlamıştır (s. 327). Smith (1986), tükenmişliğin en göze çarpan özelliğinin, başlangıçta zevkli olarak algılanan bir faaliyetten psikolojik, duygusal ve çoğu zaman fiziksel olarak geri çekilmeyi içermesi olduğuna işaret eder. Henschen (1986) tükenmişlik ve "bayatlık" arasında dikkate değer bir ayrım yapar ve karıştırılmaması gerektiğini vurgular. Bu nedenle bayatlığı, genel bir fiziksel ve duygusal durumdur ve tükenmişliğin bir semptomu olarak gelecek olan olumsuz durumların bir uyarısı olarak ifade etmektedir (s. 328). Tükenmişlik, enerji eksikliği, bitkinlik, uykusuzluk, depresyon, gerginlik, sinirlilik, öfke, baş ağrısı veya diğer fiziksel rahatsızlıklar, düşük performans, tüm başarısızlıkları içselleştirme eğilimi, sporda hayal kırıklığı,

güven kaybı ve katılımdan geri çekilme durumlarından bir ya da birkaçını içerebilmektedir (Freudenberger, 1980; Henschen, 1986; Pate ve ark., 1984; Smith, 1986). Sporcuların algılanan talepleri, algılanan yanıt verme kapasitelerini uzun bir süre boyunca aşarsa, tükenmişliğe özgü bir takım olumsuz bilişler ortaya çıkacaktır. Bu tür bilişlere örnek olarak, düşük başarı algısı (Caccese ve Mayerberg, 1984), öğrenilmiş çaresizlik durumu (Dweck, 1975) ve aktivite için anlam duygusunun kaybı (Freudenberger, 1980) verilebilir.

Sporcu tükenmişliği üzerine yapılan çalışmalara bakıldığında son yirmi yıl içerisinde genişleyerek ilerlediği ve bu psikolojik olgunun resmi bir tanımını (Raedeke, 1997), tükenmişliğin yapısını belirlemek için ölçme aracı geliştirilmesi ve araştırmalara rehberlik eden teorik çerçeveler geliştirilmiştir (Raedeke ve Smith, 2001, 2009). Sporcu tükenmişliği, atletik başarının azalması, duygusal ve fiziksel bitkinlik ve spor katılımının değersizleştirilmesi semptomları ile karakterize edilen psikososyal bir sendromdur (Raedeke, 1997; Raedeke ve Smith, 2001). Tükenmişliğin nedenleri ve etkileri günümüze kadar gelişerek kavramsallaştırılmıştır. Gustafsson ve arkadaşları (2007; 2008), tükenmişliği bir iyileşme eksikliği olarak tanımlamaktadır. İyileşmenin öneminin iyi bilinmesine rağmen (Kellmann ve Beckmann, 2018), sporcu tükenmişliğinde iyileşmenin rolü kapsamlı bir şekilde araştırılmamıştır. Yapılan son araştırmalar, klinik tükenmişlikten mustarip hastalarda iyileşme aktivitelerini artırmanın umut verici sonuçlarını göstermektedir (Almén ve ark., 2020). Yüksek düzeyde tükenmişliğe sahip sporcular depresif, sinirli, hüsrana uğramış ve bitkin hissettiklerini bildirmişlerdir (Gustafsson ve ark., 2008). Etkilenen sporcular ayrıca spora karşı tutumlarında olumsuz değişiklikler ve ayrıca suçluluk duygularıyla birlikte antrenmandan kaçınma bildirirler (Gustafsson ve ark., 2008). Buna uygun olarak, sporcu tükenmişliğinin semptomları, kaygı, düşük keyif düzeyleri (Cresswell ve Eklund, 2006; Goodger ve ark., 2007) ve olumsuz etkileri bulunmaktadır (Gustafsson ve ark., 2013).

Sporcu tükenmişliğini depresyon gibi diğer uyumsuz sporcu deneyimlerinden ve katılımcı kararlardan ayırmak çok önemlidir. Sporcu tükenmişliğini potansiyel sonuçlarından ayırt etmek, araştırmacıların, uygulayıcıların ve sporcuların tükenmişliğin ne zaman meydana gelebileceğini en iyi şekilde anlamalarına ve

önleme ve tedavi çabalarını en iyi şekilde uyarlamalarına yardımcı olur. Sporcu tükenmişliği, depresyon ve sporu bırakmadan farklıdır. Tükenmişlik ve depresyonun psikolojik olarak sonuçlarındaki olumsuz durumlardaki benzerlikler iki durumun birbirine benzemedeki nedendir (Cresswell ve Eklund, 2006a). Depresyon, tükenmişliğin spor deneyimiyle birçok merkezi bağlantısından farklı olarak daha yaygın duygusal belirtileri ile tükenmişlikten ayrılır (Cresswell ve Eklund, 2006b). Yine bazı eski tükenmişlik kavramsallaştırmaları tükenmişlik ve okulu bırakmayla karıştırılsa da bunlar kronik spor katılımının farklı potansiyel sonuçlarını temsil eder (Smith, 1986).

Çocukların ve gençlerin neden sporu bıraktıklarına dair üç dizi neden veya kısıtlama öne sürülmüştür. Bunlar içsel kısıtlamalar, kişiler arası kısıtlamalar ve yapısal kısıtlamalardır. İçsel kısıtlamalar, zevk alamama (eğlenmeme, sıkılma); düşük fiziksel yeterlilik algısı; içsel baskılar (örn. stres); ve olumsuz takım dinamiği algıları (takıma veya koça karşı olumsuz duygular). Kişilerarası kısıtlamalar, ebeveyn baskısını ve sahiplik duygularının kaybını ve yaşa uygun diğer etkinliklere katılmak için yeterli zamanın olmamasını içerir. Son olarak, yapısal kısıtlamalar arasında zaman (eğitim ve seyahat için), yaralanmalar, maliyet ve yetersiz tesisler bulunur (Witt ve Dangi, 2018).

Tükenmişlik, genellikle gerçek dışı beklentilerin mevcut durumla uyumsuzluğunun fazla olması sonucunda gelişir. Tükenmişlik sendromuna uzun süre maruz kalmak, eğer spor planı ve onu yürüten kişiler bir çözüm sağlamazsa bırakma sendromu ile sonuçlanacaktır. Bu sendrom, Cherniss (1980) tarafından, strese veya tatminsizliğe bir tepki olarak çalışma arzusunun psikolojik olarak kaybolması, bu işi yürütmek için motivasyon, zevk, ilgi ve sorumlulukta büyük bir azalmaya yol açması olarak tanımlanmıştır. Sporcu uzun süre bırakmış sporcuda içinde bulunduğu durumdan kaynaklı olarak yaptığı spora ve sporculuğa karşı yabancılaşma başlayacaktır (Ünal Alp, 2007).

Yabancılaşma bireyin işinden, çevresinden ya da benliğinden ayrılma veya uzaklaşma duygusudur. Kişinin daha çok temel anlamda kendisinden, ait olduğu toplumun değerlerinden, çalışmakta olduğu kurumdan, bazı organizasyonlardan ve toplumsal oluşumlardan uzaklaşması olarak da değerlendirilebilir (Şimşek ve ark.,

2006). Horney (1950) yabancılaşmayı, bireyin duygularından, düşüncelerinden, isteklerinden ve yaşam enerjisinden geri çekilmesini içeren olumsuz bir süreç olarak tanımlamıştır. Varoluşçu bir çerçevede değerlendirecek olursak, Weisskopf (1996) yabancılaşmayı, “bazı gizli güçlerden vazgeçip bazılarını geliştirmek zorunda kalmak” olarak tanımlamıştır. Yani insanın içindeki varoluşsal enerjilerden vazgeçip doğal yaşamın gerektirdiği gerçek durumları gerçekleştirmek olarak tanımlamaktadır. Varoluşçu görüş, insanın tüm potansiyelini geliştirdiği ve kullandığı bir yaşam mümkün olmadığı için yabancılaşmanın insan için kaçınılmaz olduğunu savunur. Birey hayatta bir şeyi seçerken diğerinden vazgeçmiştir. Dolayısıyla insanın kendini gerçekleştirebileceği bir yaşam olasılığı yoktur ve dolayısıyla yabancılaşma, bireyin çaresizliğidir. Bireyin sosyal uyumu üzerinde zararlı etkisi olan yabancılaşma, kendisini yalnız hissetmesine neden olur. Yabancılaşma bütüncül bir yapıya değil, çok boyutlu bir yapıya sahiptir (Mau ve Yuanshan, 2001).

Sporda genel anlamda sporcuların yabancılaşmasını birkaç farklı şekilde ele almak mümkündür. Bunlardan ilki sporcunun kendi bedeninden uzaklaşması, bedenine yabancılaşmasıdır. Özellikle de uyarıcı maddeleri kullanımı sonucunda zaman içerisinde sporcuların kendi bedenlerini tanıyamaz hale geldikleri bilinmektedir (Dever, 2017). Sporcular, kendi bedenlerini bir nesne, teknik bir araç, maksimum enerji ile çalışmak zorunda olan birer makine haline getirmektedirler. Bir diğeri ise sporcuların birbirlerine ve buldukları ortama yabancılaşmalarıdır. Çünkü spor bir mücadele alanıdır ve kendi takımında kendisinin yerine geçecek olan pek çok aday bulunmaktadır. Bu nedenle sporcu en iyi olma çabası içerisine girecek ve kendi takımından olan arkadaşlarını görmezden gelecektir (Coakley, 1992).

### **1.1. Çalışmanın Amacı**

Bu çalışmanın amacı, sporcuların tükenmişlik düzeyleri ile sporda yabancılaşma düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Özellikle son dönemlerde sporda da etkili bir şekilde karşımıza çıkan ‘tükenmişlik’ ve ‘yabancılaşma’ kavramları, günümüz modern insanı için en temel sorunlarıdır. Bu anlamda sporcuların tükenmişlikleri ve spora yabancılaşmaları da ayrıca sorun oluşturmaktadır. Alanyazın incelendiğinde tükenmişlik ve yabancılaşma arasındaki

ilişkiyi ortaya koyan bir çalışmaya denk gelinmemiştir. Bu sebeple bu çalışmanın bir amacı da sporda tükenmişlik ile spora yabancılaşma arasındaki ilişkiyi çerçeveselendirerek bu boşluğu doldurmayı da amaçlamaktadır. Çalışmadaki amacımız, sporcuların yaşadıkları tükenmişlik düzeyleri ile sporda yabancılaşma düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Tükenmişlik

#### 2.1.1. Tükenmişlik Nedir?

Freudenberger (1974) tükenmişliği ilk olarak ücretsiz sağlık kliniklerinde çalışan ve rolleriyle ilişkili kronik gerginlik nedeniyle bitkin düşen yüksek düzeyde kendini adanmış bireyler arasında tanımlamıştır. Aynı sıralarda, Maslach (1976; 1978) sağlık profesyonellerinde benzer bir durum fark etti ve 1982'de tükenmişliği, insani hizmet ortamlarında (örn. işçiler, hemşireler, öğretmenler) duygusal tükenme ve duyarsızlaşma olarak ifade etmiştir. Spor bilimcileri rekabetçi sporda bu durumu sistematik olarak anlama ve ele alma ihtiyacını kabul ettiler (Dale ve Weinberg, 1990; Fender, 1989). Sporcu tükenmişliğini anlamak ve işleyebilmek adına daha net bir tanımı Raedeke (1997; Raedeke ve Smith, 2001; 2009), Maslach'ın (1982) çerçevesini spora uyarlayarak, sporcu tükenmişliğini duygusal ve fiziksel tükenme, azalan başarı duygusu ve sporun değersizleştirilmesi ile karakterize edilen çok boyutlu, bilişsel-duygusal bir sendrom olarak tanımlamıştır. Bu boyutlara ilişkin tanımlar ve belirtiler aşağıdaki tabloda bulunmaktadır.



**Şekil 1.** Sporcu Tükenmişliği Boyutları, Tanımları ve Belirtileri

Smith (1986) tükenmişliği, sürekli olarak psikososyal strese maruz kalma durumu olarak tanımlamıştır. Bu durum da eğlenceli bir aktivitenin yarattığı stres ve bunu yapmaktan kaynaklanan düşük tatmin nedeniyle terk edilmesine yol açabilmektedir. Raedeke ve Smith (2001), tükenmişliğin kendini gösterebileceği üç alanı ortaya koymaktadır. Birincisi, sporun kontrolsüz doğasının neden olduğu fiziksel ve psikolojik yorgunluk, sporcuya hem fiziksel hem de zihinsel olarak aşırı yük bindirir. Diğer bir alan ise sporu sevmemek, sporla ilgilenmemek ve sporla ilgili hiçbir şeyi ihmal etmek olabilir. Son olarak sportif başarıya yönelik motivasyon kaybı, önerilen hedefe ulaşamama veya başarıya önem vermeme durumudur (Gustafsson ve ark., 2015).

Raedeke ve Smith (2001), uzun süreli stresin genellikle tükenmişliğin en önemli öncül neden olduğunu ifade etmişlerdir. Buna ek olarak, iyileşme olmadan aşırı antrenman, rekabetin kendisi, eğitim faaliyetini sporla birleştirme, akran ilişkileri veya aile üyelerinden gelen baskıyı da vurgulamaktadır. Appleton ve ark. (2009), sporcunun kişiliğinin tükenmişliğin ortaya çıkmasında belirleyici bir faktör

olacağını belirtmektedir. Duygusal dengesizlik, suçluluk veya mükemmeliyetçilik gibi faktörlerde önemli nedenlerdendir. Sporcu, spora verdiği ve aldığı değer verdiğinde veya faydadan çok maliyeti önemli olduğunda tükenmişlik ortaya çıkma eğilimindedir. Kişiliği kendisi için sorun yaratma eğiliminde olmayan ve çevresi tarafından öğrenmesine müdahale olunmayan bir kişi, yeterli bir öğrenme süreci yürütebilmek için temel olan sağlıklı bir zihniyete sahip bir sporcu ortaya çıkaracaktır (Marí, 2011). Lindner ve ark. (1991) sporcunun kazanması için baskı oluşturan bir ortamın konuya göre olumsuz olabileceğini belirtmektedir. Sporcu, en yakın çevresinin isteklerini yerine getirmek zorunda hissedecek ve bunu başaramadığında utanacak, çevresindeki insanların istediği hedefe ulaşamadığında suçluluk duygusu gösterecektir (Lindner ve ark., 1991). Ek olarak, bazı yazarlar tükenmişliği, sporcunun bitkinlikten dolayı kötü ruh hali (Lemyre ve ark., 2006), performansın düşmesi ve durgunluk veya Cresswell (2009) tarafından hedeflenen sonuçların olmaması nedeniyle hayal kırıklığı gibi ifadelerle açıklamışlardır. Gómez-Mármol ve Sánchez-Alcaraz'a (2013) göre, tükenmişliğin sporcu üzerindeki sonuçları ıstırap, tatminsizlik, düşük performans, baş ağrısı, sırt veya kas ağrısı gibi fiziksel problemler, gastrointestinal problemler ve sporu bırakmaya yol açan cilt değişikliklerini içerir.

### **2.1.2. Tükenmişlik Tipleri**

Feigley (1984), üç kişilik tipinin sporcuları tükenmişliğe daha duyarlı hale getirebileceğini belirtmiştir. Birinci tip mükemmeliyetçiliktir. Mükemmeliyetçiler kendileri için yüksek ve genellikle gerçekçi olmayan beklentiler belirlerler. Bu tür bireyler, yüksek enerji seviyelerine sahip olma eğilimindedirler ve sporlarında çok çalışırlar, kendilerinden en yüksek performanstan daha azına müsamaha göstermezler. Bu yaklaşım, bir sporcu için sürekli olarak yüksek stres ile sonuçlanır. İkincisi, "Başkalarına yönelik" olan, sevilmeye ve beğenilmeye güçlü bir ihtiyaç duyan sporcular tükenmişlik açısından yüksek risk altında kabul edilir. Başkalarının acılarını aşırı özdeşleştirme ve içselleştirme eğilimindedirler ve rekabetten çok sosyal ve kişilerarası ödüllerle motive olurlar. Üçüncüsü, iddialı kişilerarası becerilerden yoksun olan sporcular tükenmişliğe yatkındır. Ek olarak, gençlik sporu stresi araştırması, rekabete dayalı sürekli kaygısı yüksek ve benlik saygısı düşük olan



çocukların diğer çocuklara göre daha yüksek stres yaşayacaklarını göstermektedir (Scanlan, 1986). Bu tür sporcular aynı zamanda bir sporda kendilerini yakma eğilimine de sahip olacaklardır. Özetle, eğer bir sporcu durumunu uzun bir süre boyunca çok zorlayıcı veya tepki yetenekleri için yeterince zorlayıcı olarak algılamazsa, itici bilişler, fizyolojik tepkiler ve davranışlar ortaya çıkacaktır.

### **2.1.3. Tükenmişliğin Fizyolojik Durumları**

Karşılaşılan durumun bilişsel olarak değerlendirmesi bir tehdidin varlığını gösteriyorsa, vücut, sporcuların durumu ele almasına yardımcı olmayı amaçlayan fizyolojik tepkilerle yanıt verecektir. Tehdit algısına verilen tipik tepkiler gerilim, endişe, yorgunluk ve hastalıktır. Uzun bir süre boyunca deneyimlendiğinde, bu belirtilerin zayıflatıcı bir etkisi vardır. Bu fizyolojik tepkiler sadece sporcuların sonraki davranışsal tepkilerini etkilemekle kalmaz, aynı zamanda sporcuların bilişsel değerlendirmelerini etkilemek için geri bildirimde bulunur. Bu nedenle, sporcuların sürekli olarak olumsuz duygulanım yaşamaları, zihinsel durumlarını daha da aşındırır. Ayrıca belirli sporlar için belirli vücut bölümlerinin yoğun ve tekrarlı bir biçimde kullanımı, genel kasların aşırı kullanımı veya kas yırtılmaları fizyolojik durumları içerir (Witt ve Dangi, 2018).

West ve Strand (2016), birçok çocuğun aileleri ve koçları aracılığıyla daha fazla pratik yapmaları istendiğini veya baskı altında tutulduğunu, bunun da tükenmişliğe ve sonunda okulu bırakmaya yol açabileceği bir faktör olduğunu belirtmiştir. Bazı koçluk uygulamaları ve oyun kararları, kazanmaya odaklanarak en iyi oyunculara maksimum oyun süresi vermeye odaklanır. Ancak bu kararlar da daha az yetenekli bazı oyuncuları takımlardan veya spordan tamamen uzaklaştırabilir (Fraser-Thomas ve ark., 2008). Durumun bilişsel değerlendirmesine ve fizyolojik tepkiye dayalı olarak, sporcular davranışsal tepkiler verirler. Bu davranışlar, hem göreve yönelik eylemleri nasıl gerçekleştirdiklerini hem de başa çıkma odaklı eylemleri yani yaşadıkları strese nasıl tepki verdiklerini içerir (Witt ve Dangi, 2018). Tükenmişliğe verilen yaygın bir davranışsal tepki, katı davranıştır veya Smith'in (1986) "etkili başa çıkma, görev performansı veya kişilerarası işlevsellik için gereken esneklik derecesine izin vermeyen davranışsal tekdüzellik" dediği şeydir (s. 43). Bu davranışların bir diğer sonucu da sporcuların sosyal destek ağlarının yabancılaşması

ve daha fazla strese neden olması olabilir. Son olarak, tükenmiş sporcuların davranışsal tepkileri aktiviteden çekilmeyi içerebilir (Cherniss, 1980).

#### **2.1.4. Duygusal Tükenmişlik**

Duygusal tükenme, vücudun strese karşı ilk tepkilerinden biridir. Bir kişi, hayatının talepleri karşısında aşırı derecede bunaldığında ve duygusal olarak tükendiğinde duygusal tükenme yaşar (Fick, 2003; Maslack, 2003). Ailesinden, arkadaşlarından ve iş arkadaşlarından çekinmeye başlarlar ve normal günlük görevleri yerine getirmekte zorlanırlar. Duygusal tükenme, her yerdeki profesyoneller için büyük sorunlara yol açabilir. Duyarsızlaşma, duygusal ve fiziksel strese verilen doğal bir insan tepkisidir (Fick, 2003; Maslack, 2003). Stresle aşırı biçimde başa çıkan bireyler, kendilerini hayatlarındaki önemli insanlardan izole etmeye başlayacaklardır. Çoğu zaman yalnız kalmak isterler çünkü etraflarındaki insanları hayal kırıklığına uğrattıklarını hissederler. Duyarsızlaşmadan mustarip bir kişi, eldeki göreve katkıda bulunmak için ellerinden gelenin fazlasını yapmadığına ve başka hiç kimsenin onun etrafında olmak istemediğine inanır (Fick, 2003; Roelofs ve ark., 2004). Duyarsızlaşmanın sonraki aşamaları, kendini düşük hissetmesine yol açabilir. Bu noktada tükenmişlik yaşayan kişi, işine yaptığı katkının artık önemli veya önemli olmadığını hisseder (Fick, 2003). Hiçbir şeyi doğru yapamayacağını hissetmeye başlar ve neden uğraşalım tavrını geliştirir. Duyarsızlaşma ile ilişkili bu olumsuz duygular, kişinin bir profesyonel olarak performansını engelleyebilecek düşük özgüvene ve depresyona yol açma eğilimindedir (Maslack, 2003).

Bir kişinin toplumda canlandırması gereken roller, sonunda tükenmişliğe yol açabilecek stres seviyelerine katkıda bulunabilir. Rol çatışması, birey önceliklerini belirleyemediğinde ortaya çıkar (Maslack, 2003; Matherny ve ark., 2002). En önemli olanlara odaklanmak yerine, zamanlarını bir dizi farklı görev arasında eşit olarak bölmeye çalışırlar. Her şeyi aynı anda yapmaya çalışmak kişilerin yorulmasına neden olur. Bitkinlik ve rol belirsizliği, bir kişinin kendisinden ne beklediğini anlamaması ve yaptığı işin değerli olmadığını düşünmesine neden olması durumunda ortaya çıkar. Rol çatışması ve rol belirsizliği, kişinin başarması gereken çok fazla işi olmasına rağmen insanlara hayır demekte zorlandıkları için listelerine daha fazla

görev eklemeye devam etmesi durumunda ortaya çıkan aşırı rol yüklemesine yol açabilir (Fick, 2003).

### **2.1.5. Smith'in Bilişsel-Duygusal Atletik Tükenmişlik Modeli**

Atletik tükenmişliğin bilişsel-duygusal modeli, psikoloji ve spor psikolojisi literatüründe sıklıkla atıfta bulunulan stres süreci modelinin bir uyarlamasıdır (Landers ve Boutcher, 1986; McGrath, 1970; Smith ve Smoll, 1990). Model durumsal, bilişsel-değerlendirme, fizyolojik ve davranışsal bileşenlerden oluşur. Bu dört unsur, bireysel bir sporcunun uzun bir süre boyunca yaşadığı deneyimi tanımlamak için etkileşime girer. Sporcunun çevresinden oluşan ve sporcuya yüklenen talepleri belirler bu durumsal bileşenler. Sporun doğası ve sporcunun antrenörü, ebeveynleri ve takım arkadaşları, sporcunun nesnel durumuna katkıda bulunan faktörlere örnektir. Spor psikologları, genç sporcular için birçok durumsal faktörü stres kaynağı olarak tanımlamıştır. Bunlardan bazıları düşük başarı seviyeleri, antrenörlerle ilgili zorluklar, yüksek rekabet talepleri, zaman ve enerji talepleri, disiplin ve özerklik eksikliğidir (Gould ve ark., 1982; Jones ve Williamson, 1979). Buna ek olarak, normalde stres, taleplerin kaynakları aştığı veya aşırı yüklediği bir durum olarak kabul edilse de sporcuların günlük deneyimleri, sporculardan ilgilerini korumak için yeterli talepte bulunmadığında stres sporcunun kendine yüklemesi gereken sorumluluk eksikliğinden de kaynaklanabilir. Bu durumda stres, durgunluk ve can sıkıntısı olarak yaşanır. Genç sporcular tarafından hissedilen streste durumsal bileşen faktörleri önemli bir rol oynamasına rağmen, bireysel olarak sporcunun hem kendi durumuna ilişkin bilişsel değerlendirmesi hem de stres seviyesini belirleyen bu durumla başa çıkma yeteneğidir. Örneğin, iki sporcu büyük bir kalabalığın önünde performans göstermeyi çok farklı görebilir. Biri bunu heyecan verici ve eğlenceli olarak değerlendirebilirken, diğeri aynı kalabalığın önünde performans sergilemeyi tehdit edici ve endişe verici olarak değerlendirebilir.

Smith'e (1980, 1986) göre, aşırı veya uygunsuz stres tepkilerinin genellikle sporcular tarafından yapılan hatalı veya çarpıtılmış bilişsel değerlendirmelerin sonucu olduğu yer burasıdır. Genç sporcular, ebeveynlerinin iyi niyetli davranışlarını kolayca yanlış yorumlayabilir ve bunun sonucunda gereksiz yere kendilerine baskı yapabilirler. Örneğin, "Kazanmalıyım, yoksa ailem benim başarısız olduğumu

düşünecek" şeklindeki irrasyonel inanca (Ellis, 1962) sahip sporcular, kendilerine yersiz stres yüklerler. Modelin bilişsel-değerlendirme bileşeni için teorik destek, Ellis (1962) ve Lazarus'un (1982) çalışmalarından kaynaklanmaktadır.

## **2.1.6. Tükenmişliğin Nedenleri**

### **2.1.6.1. Aşırı Eğitim**

Sporcu tükenmişliğinin en basit açıklaması, özellikle kondisyon yoğunluğu olan sporlarda, yüksek antrenman yüklerine verilen uyumsuz bir psikofizyolojik tepki olabilir. Başka bir deyişle, tükenmişlik aşırı eğitimden kaynaklanabilir. Aşırı antrenman, genellikle antrenman ve dinlenme arasındaki bir dengesizlik olarak görülür ve genellikle diğer antrenman ve antrenman dışı stres faktörleriyle birleşir. Aşırı antrenman perspektifinde, sporcular, günler ile birkaç hafta içinde düzelebilecekleri yüksek yorgunluk ve performans düşüşleri yaşadıklarında, aşırı uzanma durumunda kabul edilirler. Aşırı erişim, eğitim dönemlendirmesinin bir parçası olarak kasıtlı olabilir. Bununla birlikte, dikkatli bir şekilde planlanmadığında veya sporcular, aşırı uzanmanın neden olduğu performans platolarına yoğunlaştırılmış antrenmanla yanıt verdiğinde, aşırı antrenman sendromu gelişebilir. Aşırı eğitim sendromu, dinlenme veya azaltılmış eğitimle bile düzelmeyen performans düşüşleri ve bitkinlik ile karakterize edilir ve vücudun uyum mekanizmalarının kronik eğitim stresiyle başa çıkmak için tekrarlanan başarısızlığını temsil eder (Fry ve ark, 1991; Kuipers , 1998; Kuipers ve Keizer, 1988; Meeusen ve ark., 2013; Raglin ve Wilson, 2000). Aşırı eğitim sendromunun iyileşmesi aylar ile yıllar alabilir ve şu anda aşırı eğitim sendromunun uzun süreli dinlenme ve spordan uzaklaşma dışında tedavi edilebileceğine dair hiçbir kanıt yoktur (Meeusen ve ark., 2013). Kavramsal olarak farklı olmasına rağmen, aşırı eğitim sendromu ve tükenmişlik, her ikisinin de kronik durumlar olması ve sporcuların bitkin olması, motivasyonunun düşmesi ve spor hakkında olumsuz duygular bildirmesi bakımından önemli ölçüde örtüşmektedir. Tükenmişliğe giden bir yol, aşırı eğitim sendromunun gelişmesiyle sonuçlanan yüksek eğitim taleplerinden geçer.

### **2.1.6.2. Spor Tuzağı**

Sporcular, spora esas olarak tuzağa düşmeyle ilgili nedenlerle dâhil olurlarsa, tükenmişlik yaşama olasılıkları daha yüksektir (Raedeke, 1997). Tükenmişliğin hem stres hem de motivasyonla ilgili olduğunu yansıtan yaygın bir inanış, tükenmişliğin yalnızca yüksek düzeyde motive olmuş bireylerin katılımlarıyla ilgili hayal kırıklığına uğramaları durumunda ortaya çıktığı yönündedir (Pines, 1993). Bu fikri genişleten Schmidt ve Stein (1991) ve Coakley (1992), tükenmişliğin, kısmen sporun sosyal yapısından dolayı bireylerin atlet rolüne hapsoldüklerini hissettiklerinde ortaya çıktığını vurgulayan tamamlayıcı bakış açıları sunarlar.

Schmidt ve Stein (1991), bağlılığın iki yüzünü tanımlamıştır. Uyarlanabilir bağlılık, sporcuların tutku ve içsel motivasyon nedeniyle spor katılımını sürdürmeleridir. Bu sporcular kendilerini bir sporcu olmak istedikleri için adarlar ve sporla bağlantılı olarak yüksek keyif ve buna bağlı olarak sporcu olmanın olumlu yönleri gibi yüksek faydalar ve sporcu olmanın olumsuz yönleri gibi zararlı durumları oluşturduğunu ifade ederler. Ayrıca spora çok fazla zaman ve enerji harcıyorlar çünkü spordan zevk alıyorlar ve sporun takip edebilecekleri diğer alternatiflerden daha çekici olduğunu düşünmektedirler. Spor bağlılığın diğer yüzü olumsuzdur ve sporun tuzağına düştüğünü hisseden ve katılımını sürdürmesi zorunlu olan sporcular tarafından karakterize edilir. Bu, azalan faydalara ve artan maliyetlere karşılık gelen azalan spor çekiciliğine sahip olduklarında ortaya çıkar. Yine de, bırakmak için çok fazla yatırım yaptıkları (örneğin, potansiyel burs), yüksek sosyal kısıtlamalar algıladıkları (örneğin, önemli başkalarını hayal kırıklığına uğratmak istememek) ve bir atlet olmanın çok az çekici alternatifini gördükleri için katılımlarını sürdürürler. Bağlılık perspektifinden bakıldığında, tükenmişlik, sporcular spor tuzağına düştüğünde ve istedikleri için değil, sporda kalmaları gerektiğini hissettikleri için katılımlarını sürdürdüklerinde ortaya çıkar.

### **2.1.6.3. Sporda İyileşme**

Antrenörler ve sporcular antrenman yüklerine çok dikkat etseler de, toparlanma süreçleri genellikle göz ardı edilir. İyileşme, antrenman periyodizasyonunun ayrılmaz bir parçasıdır ve yoğun antrenmanın ardından yorgunluğu azaltarak ve canlılığı geri kazanarak daha yüksek düzeyde bir işleve ulaşılan mekanizmayı temsil

eder (Kenttä ve Hassmén, 2002). Sporcular ve antrenörler için sporda dinlenme ve antrenman stresi arasında bir denge sağlamak önemlidir. Aslında, bazı araştırmacılar aşırı antrenmandan ziyade yetersiz toparlanmanın aşırı antrenman sendromuna yol açtığını vurgulamaktadır (Budgett, 1998; Kellmann, 2002). Bu nedenle, sadece antrenman yüklerini değil, toparlanmayı ve sporcuların toparlanmak için neler yaptığını da izlemek önemlidir. İyileşmenin en yaygın biçimleri dinlenme gibi pasif aktiviteler olsa da, iyileşme çok yönlüdür ve pasif dinlenme ve spordan uzakta geçirilen zamandan daha fazlasını içerir. Ayrıca hafif aktivite, doğru beslenme, hidrasyon, kaliteli uyku, zihinsel ve fiziksel rahatlama, esneme ve ısınma gibi daha aktif stratejileri içerir. İyileşme, yaşam dengesini sağlayan, canlılık duygularını artıran ve spordan zihinsel bir mola sağlayan, akranlar, aile üyeleri destekleyici kişilerle veya doğada zaman geçirmek gibi ilgi çekici deneyimler ile etkileşim gibi faaliyetleri de içerebilir (Kenttä ve Hassmén, 2002; Kellmann, 2002).

### **2.1.7. Tükenmişlik Modelleri**

Sporda tükenmişliği açıklamaya çalışan dört ana model bulunmaktadır (Gould ve Whitley, 2009; Gustafsson ve ark., 2011). Bu modeller, Smith'in (1986) Bilişsel Duygusal Stres Modeli, Silvas'ın (1990) Olumsuz Eğitim Stres Modeli, Coakley'nin (1992) Tek Boyutlu Kimlik Gelişimi ve Dış Kontrol Modeli ve Schmidt ve Stein'in (1991) ve Raedeke'nin (1997) Bağlılık Modeli'dir. Smith (1986), sporda tükenmişliğin bilişsel-duygusal stres modelinde, stres ve tükenmişliğin paralel olarak geliştiği dört aşamalı bir süreçle geliştiği varsayılmaktadır. Tüm aşamalar kişilik ve motivasyon faktörlerinden etkilenir. İlk olarak sporcuya yüksek antrenman yükü, aşırı beklentiler, ebeveyn baskısı gibi talepler yüklenir. İkinci aşama, talebi farklı yorumlayan bireylerle durumun bilişsel değerlendirmesini içerir. Üçüncüsü, talep tehdit edici veya fazla talepkâr olarak algılanırsa, fizyolojik bir tepki ortaya çıkar. Son olarak, fizyolojik tepkiler, davranışsal tepkilere veya aktiviteden kaçınma veya geri çekilme dâhil başa çıkma girişimlerine yol açacaktır. Smith'in (1986) modelinde tükenmişlik, belirli bir stres tepkisi biçimidir.

Aşırı antrenmana dayalı bir yaklaşım, Silva'nın (1990) negatif antrenman stresi modelidir. Bu modele göre tükenmişlik, çok fazla antrenman ve antrenman yüküne olumsuz bir adaptasyondan kaynaklanmaktadır. Negatif adaptasyon, bir uçta bayatlık

ki bu durum vücudun psikofizyolojik stresle başa çıkmak için adaptasyonundaki ilk başarısızlığı olarak nitelendirilebilir ve diğer uçta sporcuların fiziksel performansların yanı sıra zihinsel yönelimlerindeki bir değişikliklerle gösterilen aşırı antrenman ile sabitlenen bir süreklilik içinde tanımlanır. Son adım, aşırı eğitim ve/veya rekabetçi talepleri karşılamak için sık ve yoğun ancak etkisiz çabaların bir sonucu olarak kapsamlı bir psikofizyolojik tepkidir. Silva buna antrenman stresi sendromu adını vermiştir.

Stres ve aşırı eğitim modeline oldukça farklı bir bakış açısı, stresin tükenmişliğin nedeni olmadığını, sadece bir semptom olduğunu savunan Coakley (1992) tarafından ileri sürülmüştür. Coakley, sporcuların spora ayırdıkları zamanın çok yönlü bir kimlik geliştirme olasılığını sınırladığını savunmuştur. Bu nedenle, yüksek performanslı sporcuların sosyal organizasyonu, zaman talepleri ve kontrol eksikliği doğal kimlik gelişimini engellediğinden tükenmişliğe neden olmaktadır. Sonuç olarak, bir noktada sporcular alternatif kimlikler ve hayatları üzerinde daha fazla kontrol sahibi olmak istemektedirler. Bu da onları sporu bırakmaya zorlamaktadır.

Coakley'nin (1992) fikirlerine ek olarak, tükenmişliği anlamada önemli bir faktör olarak bağlılık teorisini kullanan daha teorik bir bakış açısı eklenmiştir (Raedeke, 1997; Schmidt ve Stein, 1991). Bu modele göre, sporcular veya antrenörler kendilerini sporun içinde kapana kısılmış hissediyorsa, tükenmişliğin ortaya çıkma olasılığı daha yüksektir. Bu bağlamda kapana kısılma, katılımcıların spora zevkten çok zorunluluktan dâhil olmaları anlamına gelmektedir. Sporcuların kendilerini kapana kısılmış hissetmelerinin nedenleri genellikle spor dışı seçeneklerin az olması ve aynı zamanda kariyerlerine büyük yatırım yapmış olmalarıdır.

## **2.2. Yabancılaşma**

Yabancılaşma kavramı 14. Yüzyıldan beri kullanılan ancak zaman içerisinde anlamında ve kullanıldığı yerler açısından değişikliğe uğramıştır. İlk kullanımı açısından Tanrı ile insan arasında ilişkilerin kopması anlamı taşıırken 15. Yüzyılda “Herhangi bir şeyin el değiştirmesi, paranın birinden ötekine geçmesi, geçirilmesi” eylemini anlatmak için kullanılmıştır (Şenyapılı, 1981). Eril Güngör’e (1972) göre

yabancılaşma, “insanın çevresindeki insanlarla ve eşya ile ilişkilerinde kendini onlardan ayrı yabancı hissetmesi” ve Ergil’e (1980) göre yabancılaşma, “Bireyin memnun olmadığı sosyal çevresinden onu saran kurum ve ilişkilerden uzaklaşması, kopması, onlara karşı kendini yabancı hissetmesi” şeklindedir. Erick From’a (1955) göre “insanın özünden uzaklaşması ve ruhi unsurların zayıflamasıdır” (Tolan, 1983).

## **2.2.1. Yabancılaşma Teorileri**

### **2.2.1.1. Hegel ve Yabancılaşma**

Yabancılaşma kavramı ilk olarak Hegel tarafından kullanılmıştır. Hegel’e göre insan içerisindeki toplum içerisinde tinsel bir dünya yaratır. Yarattığı bu dünya içerisinde kendisini anlamayıp, idrak edip özümsemeye çalışır Tolon (1981). Hegel’e göre yabancılaşmanın kaynağı, kişinin fiziksel ve psikolojik varlığı arasındaki ayrımın sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Kendine ve çevresine yabancılaşan insan, kendisini düşünen ve hisseden bir varlık olarak görmekten uzaklaşır (Demirer ve Özbudun, 1999).

### **2.2.1.2. Marx ve Yabancılaşma**

Yabancılaşma kavramını politik ve ekonomik açıdan ilk kez Marx kullanmıştır. Marx’a göre yabancılaşma, emeğin işçiden çıkmasına, özülle bağdaşmaz hale gelmesine, işçinin kendi işinden, emeğinden, içinde yaşadığı doğadan, benliğinden uzaklaşmasına neden olan eylemdir. Doğanın ve diğer insanların kendi emeğini ve üretimini reddetmesi sonucu yabancılaşmanın görülebileceğini belirtti (Marx, 2000).

Marx, yabancılaşmanın birçok farklı biçimde görülebileceğini belirtmiş ve yabancılaşmayı emeğe, işe, doğaya ve kendine yabancılaşma olarak dört boyutta incelemiştir (Tolan, 2005).

### **2.2.1.3. Weber ve Yabancılaşma**

Weber (1968) yabancılaşmayı rasyonellik kavramıyla açıklamıştır. Ona göre dünya, rasyonelleştikçe sıradanlaşır, ihtişamını ve anlamını kaybeder. Rasyonelleştirme, sihirli inanç ve kesinlik bahçesini yok etti ve bunun yerine geçerli olabilecek alternatif bir değerler dizisi üretmedi (Löwith, 1999). Toplumsal yaşamdaki rasyonelleşme süreci ve makineleşme eğilimi sonucunda kişisel ilişkiler



ve özgürlükler azalmakta, kişisel ilişkilere bağlı olmayan monoton ve yıpratıcı bürokrasinin gücü ve önemi artmaktadır (Weber, 1968). Fabrikalardan ordulara ve okullara kadar rasyonel yasal otoriteye dayalı tüm bürokratik kurumlarda belirli kural ve kalıplar içinde davranmak zorunda kalan birey, kaçınılmaz olarak bireyselliğini, özerkliğini ve duygularını kaybeder. Böylece büyük bürokratik çarkta bir dişliye dönüşen insan, kendi benliğine yabancılaşmış olur (Gencer, 2002).

#### **2.2.1.4. Durkheim ve Yabancılaşma**

Durkheim, yabancılaşmanın toplumsal değerler ve normlar sisteminin bireyin davranışını biçimlendirme gücünü yitirmeye başlamasıyla ortaya çıktığını belirtmiştir (Şirin, 2009). Durkheim'a göre yabancılaşmayı ortaya çıkaran temel faktör, bireye olumsuz koşulları dayatan toplumdur. İnsanın toplumsal koşullara karşı zayıf olması ve topluma karşı yabancılaşması, insanın kendi toplumsal ilişkilerini denetleme ve yönetme gücünden yoksun olmasıyla ilişkilidir (Tolan, 2005). Aileden başlayarak arkadaş çevresi, okul, iş hayatı ve diğer çevrelerde birey yaşam boyu süren bir sosyalleşme sürecinden geçer. Bireyin içinde yaşadığı toplumun sosyokültürel yapısı kişiliğini etkilemekte ve belirlemektedir. Toplumun sosyal ve kültürel yapısı içerisinde toplumun değer ve normlarının bozulması nedeniyle sosyal kontrolün işlevselliğini yitirmesi anomalinin uyanmasına neden olur. Durkheim'a göre bu toplumsal hastalığın göstergesi olan normsuzluk iki şekilde gözlemlenir: yapısal normsuzluk; toplumsal yapıyı oluşturan kurumlar arasındaki işlevsel bağların zayıflaması ve toplumsal normsuzluk; kültürel gelişmelerin toplumsal yapıyla uyumsuzluğu (Bayhan, 1997).

#### **2.2.1.5. Marcuse ve Yabancılaşma**

Marcuse, yabancılaşmayı, hızla gelişen teknolojinin fiziksel emeğe giderek daha az bağımlı hale gelmesi sonucunda bireyin yaşadığı insanlık dışı durum, toplumun tek boyutlu durumu olarak ifade etmiştir. Kapitalizm, bugünkü boyutlarıyla insanı büyüler, sömürgeleştirir ve onu, toplum yöneticilerinin istediği gibi, istenilen miktarda, istenilen zamanda ve yerde bir tüketim robotu haline getirir. Marcuse, yabancılaşmanın toplumun tamamına yayılacağını ifade etmiştir (Yeniçeri, 1987).

### **2.2.1.6. Fromm ve Yabancılaşma**

Fromm (1955), yabancılaşmayı bireysel bir açıdan ele almıştır. Sanayi toplumu içinde yabancılaşan birey, kendini yönetmekte ve anlamakta güçlük çekerek kendini zayıf hissedebilir (Şirin, 2009). Yabancılaşan insan kendisiyle ve başkalarıyla olan üretken ilişkisini kaybeder. Çağdaş toplum yabancılaşmanın pençesindedir ve dolayısıyla bireyin işiyle, tükettikleriyle, toplumsal yapının kurumlarıyla, kendisiyle ve başkalarıyla kuracağı ilişkinin çerçevesini yabancılaşma belirlemektedir. İlk kez birey, tamamen el işçiliğinden oluşan bir nesnelar dünyası yaratmıştır ve bu teknik çarkı yönetmek için karmaşık bir sosyal çark kurmuştur. Ancak kendi eliyle yarattığı bütün bu şeyler onun ötesine geçmiş ve onu yönetmeye başlamıştır. Fromm'a (1955) göre birey, modern dünyada kendisini, kendi yarattığı bu yapıyı yaratan özne olarak değil, kendi eliyle yarattığı bu çarkın kölesi olarak görmektedir. Bu yapı güçlendikçe ve kontrolünden uzaklaştıkça kişi kendini zayıf hisseder. Bu sistem içinde, gücünün nesnelleştirilmiş, kopuk biçimiyle yüz yüze gelir. O zaman kurduğu sistem ona sahip çıktı; artık kendisinin sahibi değildir (Fayda Kınık, 2010).

### **2.2.1.7. Seeman ve Yabancılaşma**

Seeman, yabancılaşmayı birey üzerindeki etkileri açısından incelemiş ve ölçülebilir bir kavram haline getirmiştir. Seeman, yabancılaşmayı sosyoloji ve sosyal psikoloji açısından beş kategoride açıklamıştır (Seeman, 1959);

- Güçsüzlük,
- Anlamsızlık,
- Kuralsızlık,
- İzolasyon ve yalnızlık duygusu,
- Kendine yabancılaşma.

## **2.2.2. Yabancılaşmanın Boyutları**

### **2.2.2.1. Güçsüzlük Duygusu**

Güçsüzlük, bireyin kendi hayatının kontrolünü kaybettiği hissidir çünkü güç, hayatın kontrolünü elinde tutmayı gerektirir. Güçsüzlük duygusu, başkaları veya kişisel olmayan biçimler tarafından kontrol edilir. Güçsüz bir birey, davranışlarını ortaya koymaktan çok onlara karşılık vermekle yetinir. Bu durumda birey kendini yönlendirmez ve hep başkaları tarafından yönlendirilir (Minibas, 1993). Güçsüzlük, bireyin üretim sürecinde kullandığı araçlar sonucunda kendi ürünleri üzerindeki kontrolünü kaybetmesidir (Şirin, 2009). Bu, bireyin davranışlarının onu ulaşmak istediği sonuçlara götüreceğine olan inancını kaybetmesi olarak açıklanabilir (Bayhan, 1997).

### **2.2.2.2. Anlamsızlık Duygusu**

Anlamsızlık, bireyin neye inanması gerektiği konusunda aydınlanmaması ve kişisel karar verme sürecinde kendi doğruları ve toplumsal doğrularla bütünleşememesi olarak tanımlanmaktadır (Şirin, 2009). Birçoğu için toplumun örgütlenmesi, yaşam içinde aklını kullanarak kendi kendini düzenleme olasılığını yok etti. Bu durum bireyin kendisini sosyal yaşam içinde uyumsuz olarak algılamasına ve yaşam açısından anlamsız hissetmesine neden olur. Anlamsızlık, bireyin karşılaştığı yaşam koşullarıyla baş etme ve anlama yeteneğinden yoksun olduğunu hissetmesi sonucunda geliştirdiği tutumla ilgilidir (Mackey, 1974). Birey, kendi davranışlarının ve başkalarının davranışlarının nedenlerini ve sonuçlarını anlamadığı ve fark etmediği için yaşamının bir anlamı olmadığı görüşündedir. Gelecekle ilgili planlar yapmak ve hedefler koymak - dünya çok karmaşık olduğu için - mümkün değil çünkü gelecek öngörülemmez. Bu nedenle hedef geliştirenler bunu boşuna yapmışlardır çünkü dünya çok karmaşıktır. Geleceği öngöremeyen ve içinde bulunduğu durumu analiz edemeyen birey, kendisi için gerekli olan analitik düşünme yeteneğinden yoksun olduğu için toplumsal ve ideolojik telkinlere açık hale gelmiştir. Olayları ve olguları algılayamayan ve anlamsızlık duygusu yaşayan birey, kendisi ve toplum aleyhine karar verenlere karşı bir güvensizlik duygusu hisseder (Mackey, 1974).

### 2.2.2.3. Normsuzluk Duygusu

Durkheim'a (1992) göre normsuzluk, kişinin gördüğü ve tepki verdiği sosyal ve kültürel yapının bozulması, normsuzluk anlamındaki yabancılaşma ise, bireyin istekleri ile bunları elde etme araçları arasındaki uyumsuzluktur. Normsuzluk, kurumsallaşma ve normatif düzenin bir antitezidir. Kurumsallaşma ile normatif düzen ve normsuzluk birbirinin zıttıdır (Durkheim, 1992). Örneğin normsuzluk, normatif düzenin yıkılması, kurumsallaşma sürecinin çözülmesi ve ortak değer standartlarının zayıflamasıdır. Seeman'a göre normsuzluk, bireyin belirlenen amaçlara ulaşmak için toplum tarafından kabul edilemez davranışlar sergilemesidir. Genel olarak normsuzluk, kabul edilen sosyal standartların ortadan kalkması ve bireyin çıkarıcı ve kendi çıkarına yönelik davranışlarının artması olarak karşımıza çıkmaktadır (Şirin, 2009).

### 2.2.2.4. İzolasyon

İzolasyon, toplum tarafından çok değer verilen şeylere düşük değer verilmesinden kaynaklanan durumdur. Bu durumda kişi sadece yasal yollardan değil, grubun ve örgütün amaçlarından da vazgeçerse yalnızlık artar (Bayhan, 1997). İzolasyon genel olarak bireyin içinde bulunduğu fiziki ortamda bulunmaktan veya diğer insanlarla ilişki içinde olmaktan kaçınması veya bu ilişkiyi en aza indirmesi olarak tanımlanabilir. Bu geri çekilme ya da yabancılaşma kişinin psikolojik durumundan ya da içinde bulunduğu çevreden kaynaklanabilir (Minibas, 1993). Bowker ve ark. (1998), izolasyon boyutunun işlevsel ve yapısal olmak üzere iki farklı yönü vardır. Bunlar geri çekilme şeklinde iki yaklaşımdır- kendiliğinden çevreden izolasyonu (kişinin kendi çevresinden izolasyonunu ifade eder) ve izolasyona maruz kalma (bireyin çevresi tarafından izolasyonu ve dışlanması). İzolasyonla ilgili reaksiyonların ilki aktif izolasyonu öngörür. Buna göre birey, grup baskısı nedeniyle kendini yalnız ve reddedilmiş hisseder. Ayrıca birey, bir gruba dâhil olduğunda ya da grup tarafından kabul edildiğinde ortaya çıkan sorun ya da engellerde bu tepkiyi daha da geliştirir. İkinci tepkide, birey pasif bir izolasyon yolunu seçer. Bu nedenler arasında bireyin kişilik özellikleri çok önemli rol oynamaktadır. Özellikle utangaçlık, kaygı, aşırı sosyal duyarlılık ve bireyin olumsuz benlik algısı pasif izolasyonda önemli rol oynamaktadır (Bowker ve ark., 1998).

### **2.2.2.5. Kendine Yabancılaşma**

Kişinin belirli bir davranışının gelecekteki beklentileri ile örtüşmemesi kendine yabancılaşmasıyla sonuçlanmaktadır (Tolan, 1980). Kişinin artık kendini işine adayamaması, kendini işine dâhil edememesi ve dolayısıyla bazı düşüncelere yabancılaşması anlamına gelir. Kendine yabancılaşma, anlamsızlık ve güçsüzlükle çok yakından ilişkilidir (Bayhan, 1997). West (1988) kendine yabancılaşmayı, çalışanın işini dışsal bir deneyim olarak görmesi ve bunun sonucunda çalışan için işin dışsallaştırılması yani kendisinden ayrı bir güç ya da durumun işe yaramaya başlaması olarak tanımlamıştır (Batı, 1988). Yeniçeri (1991) kendine yabancılaşmayı, toplumsal koşulların uygun olması durumunda bireyin mevcut durumunun daha iyi olabileceğini ve bu durumun bireyin mevcut durumunun kötü olduğuna inanmasından kaynaklandığını ifade etmiştir. Başaran'a (1998) göre kendine yabancılaşma, bireyin davranışlarının kendi geliştirdiği değerlere, normlara, ihtiyaç ve isteklere dayalı olmaması, davranışların tutarsızlığıdır. Ona göre bu tür bir yabancılaşmada birey, içsel motivasyon odaklı değil, istemeden sadece davranışlar sergilemek için davranır; ve davranış kendisine ait değilmiş gibi davranır (Başaran, 1998). Seeman kendine yabancılaşmayı, bireyin belirli davranışlarının gelecekteki beklentileriyle bağdaşmaması ve beklentilerinden uzaklaşarak farklı davranması olarak tanımlamıştır (Hoşgörür, 1997; Pars, 1982).

### **2.2.3. Yabancılaşmanın Kaynakları**

Yabancılaşma, bireyin içinde yaşadığı en geniş sosyal çevreden arkadaşlara, aile çevresinden kişilik özelliklerine kadar pek çok faktörden kaynaklanmaktadır (Duru, 1995).

Weingberg'e (1971) göre yabancılaşmanın kaynakları;

1. Kişisel olmayan ortam,
2. Yetersiz ve ilgisiz yaşam koşulları,
3. Bürokratik mekanizma,
4. Çevre açısından rahatsız edici özellikler,
5. Yorgunluk ve bıkkınlık,

6. Büyük ve ani değişimler,

7. Kurallar, düzenlemeler ve bürokratik yapı (Tezcan, 1982).

#### **2.2.4. Yabancılaşmanın Sonuçları**

Nettler'e (1967) göre, yabancılaşmış kişi zihinsel ve duygusal bozulma yaşar, sosyal ilişkilere büyük tepki verir ve açıklaması zor olsa bile bu ilişkilerden kaçınır, intihara meyillidir, uyuşturucu kullanma eğilimi daha yüksektir ve evliliğe karşı olumsuz bir tutum içinde. Ayrıca, yabancılaşan kişi yasa dışı eylemlere eğilimlidir. Ancak, yabancılaşmış kişi aynı zamanda daha yaratıcı olma eğilimindedir (Nettler, 1967). Toplumsallık boyutu açısından normlar, bireylerde aşırı uyum veya normsuzlukla sonuçlanan sapkın davranışlara dönüşmektedir. Sosyal ilişkiler açısından, bireyler ya kendilerini sosyal etkileşimlerinden isteyerek geri çekerler ya da doğrudan bir dışlanma duygusu yaşarlar. Güçsüzlük, karşıtığa, yetersizliğe, umutsuzluğa, karamsarlığa ve bireyin mücadele edememesine neden olur. Aşırı yabancılaşma yaşamak ve diğer faktörler kendine yabancılaşmaya neden olur. Bireyin toplum içindeki rolü, kendisini gerçekleştirmesine, becerilerini ve üretme gücünü ortaya koymasına izin vermediğinde bireyin yabancılaşmasına yol açmaktadır (Rosner ve Mittelberg, 1989). Yabancılaşma sonucunda birey, kendi güç ve zenginliğinin etkin yaratıcısı olarak değil, dış güçlere bağımlı, yoksun ve özünü bu güçlerde yansıtmış bir nesne olarak algılamaktadır (Fromm, 1996). Yabancılaşma, sanatta, sağlıkta, eğitimde ve ekonomide yoğunluğu, yaygınlığı ve biçimi farklı yaşansa da (Öksüz ve Öztürk, 2017) modern toplumda uzun süredir kendini hissettiren bir özellik olarak görülmektedir.

#### **2.2.5. Sporda Yabancılaşma**

Günümüz koşullarında spora artan ilginin bir sonucu olarak sporun performans odaklı yapısı giderek daha karmaşık hale gelmiştir. Bu çerçevede spor, yabancılaştıran ve yabancılaştırılmaktan uzak tutan bir araç haline gelmiştir. Spor, çeşitli amaçlar için belirli kurallar çerçevesinde gerçekleştirilen fiziksel etkinlikler olarak tanımlanabilir (Hekim, 2016). Spor, insanın hayatta mükemmel olma çabasıdır ve hayatında sağlık, mutluluk ve eğlence vaat eder. Sporun bir oyun olması yönüyle diğer meslek dallarından farklı bir yeri vardır; spor zamanı ve etkinliği birey

için daha çekici, sınırlayıcı, eğlenceli ve teşvik edici, sosyalleştirici ve çabalayıcıdır (Kuter, 1998).

Sporda yabancılaşma iki boyutta ele alınabilir. Spor, bireyi mevcut yaşam koşullarının karmaşıklığının yarattığı yabancılaşmadan kurtaran bir araç iken, profesyonel sporcular ve onların seyircisi olan kitleler için de yabancılaştıran bir araçtır. Sporda şiddetin artması, sporcuların performans sınırlarını zorlayan ve sağlıklarını tehdit eden ilaçların kullanılması sporda yabancılaşmanın göstergeleridir (Kuter, 1998). Spor büyük kitleler tarafından tüketilen bir ürüne dönüştüğü için bir meslek olarak ayakta durmakta ve mesleğin maddi ve manevi olanaklarından yararlanabilmek için mesleğin sahipleri olarak sporcular da bu tür tutumlarda bulunmaktadır.

Sporda yabancılaşma, sporcunun spor ortamından ve spor sürecinden soyutlanması, içsel spora bağlılığı ve anlam, ilişkilerde bozulmalar, yabancılaşma, normsuzluk ve izolasyon gibi durumları içermektedir. Sporcu giderek spor eyleminin öznesi olmaktan çıkıp nesnesi haline gelmektedir. Böylelikle bireyi özgürleştiren spor, bireyin yaşadığı koşullar içinde yaşamının sınırlarını çizmesi, seçimlerini özgürce yapması, kim olduğuna ve kim olmak istediğine karar vermesi gibi özellikler kazandırmaktadır. Günümüz sporunda sporcu sistemi oluşturanların çizdiği rollere uyarak sosyal ve ekonomik sistemin kölesi haline gelmektedir (Özdemir, 2018).

Fromm'a (1996) göre üretkenliğinin farkına varamayan birey, başkaları veya bilinmeyen bir güç tarafından yönlendirilebilir veya yönetilebilir. Oysa insan özgür bir varlıktır ve üretken olmak ister; doğası ve gücü buna yöneliktir. Bireyin kendi varlığının farkına varamaması, onunla birlikte hayal kırıklığı hissini de beraberinde getirecektir. Spordaki yabancılaşma süreci ile birlikte spor insanı, sporun ruhundan soyutlanarak işi mekanik bir iş olarak görmeye ve yapmaya başlar. Spor insanı hem zihnen hem bedenen hem de psikolojik olarak kendini aşmaya çalışırken aynı zamanda branşının sınırlarını da yeniden çizmektedir. Bu nedenle sporda oyun bir mükemmellik testidir ve bireyin sınırlarını ölçmek açısından da önemlidir. Kendi dalında rekor kıran bir sporcu, bu mükemmellik denemesini sadece kendisi için değil tüm insanlık adına yürütür (Erdemli, 2002).

Bir sporcu kendini aşma ve en iyi performansa ulaşmak için en üst düzeyde performans sergilemek adına kendisiyle ve rakipleriyle mücadele içerisinde olarak sporculuk rüştünü ispat etmek içerisinde. Bu açıdan sporcu, kendi performansını en üst seviye çıkartıp en uzun süre nasıl pazarlayabileceğine odaklanması gereklidir. Bu durum sporcunun spor içerisinde kendine özgü doğal bir üretim ortamı oluşturmasını engeller. Spor ortamındaki yabancılaşma, herhangi bir nedenle takımına ve spor ortamına olan aidiyet duygusunu kaybetme ve bunu takiben sporu bırakma, antrenmanlara katılmama veya düzensiz katılım, takım arkadaşlarından uzaklaşma, disiplinsiz davranışlar sergileme şeklinde kendini gösterebilir. Bu durum kendisini performansın düşmesine neden olacak şekilde, maddi ve fizyolojik durumları tavrı edinmek şeklinde göstermektedir. Sporcu spordan zevk almak ya da diğer hedef ve değerleri gerçekleştirme görmek yerine maddi kazanç olarak görmesi, doping kullanmak gibi düşük getirisi olan tavrılarla kazanmaya çalışması ve kazanç odaklı bir bakış açısıyla rakibini sakatlamak ya da sakatlanmış rakibe karşı oynamaya devam etmek sporcunun spor ortamına yabancılaşmasına neden olabilecek ya da olmuş durumlardır. Yabancılaşan sporcu, oyun şevkini kaybeder, sosyal ilişkiler kurmaktan kaçınır, daha çok doping kullanır ve kural ihlali yapar, sıklıkla ceza alır, işin iç faktörleriyle değil, para ve güvenlik unsurlarıyla uğraşır. Sonuç olarak sporcu zamanla mücadele edecek gücü hissetmez, yeteneğini üretim gücüne çevirememeye başlar ve kendine yabancılaşır. Kendi yeteneğini dışındaki unsurlara atfeder ve kendini yoksun bir nesne olarak algılar (Özdemir, 2018).

Seeman (1967), yabancılaşmanın ne tür davranışsal sonuçlara yol açtığını incelediği araştırmasında, yabancılaşmış bireylerin daha düşmanca davranma eğiliminde olduğunu ifade etmiş, bu durum engellenme ve saldırganlık ilişkisi ile açıklanmaktadır. Sporun gerekli kurallarına uymayan sporcular ve spor endüstrisi içerisinde kaybolmuş sporcular da yabancılaşmış sporcular olarak gösterilebilir. Profesyonel sporlar için spor yabancılaşmanın kaynağı iken, amatör ruhla yapılan spor aktivitelerinde durum tam tersidir. Yani birey, günlük hayatın karmaşıklığından ve monotonluğundan kurtulmak için sporu bir araç olarak kullanmaktadır. Bu noktada sporun bireyi mutlu, sağlıklı ve aktif kılan unsurları etkili olmaktadır. Birey spor yaparken amacı eğlenerek kazanmak olduğu için kazanma kaygısı yaşamaz ve



alabildiği tüm keyfi spordan alır. Bu nedenle yaşam içindeki yabancılaşmanın etkisini daha az hisseder.

### 3. YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Sporcuların tükenmişlik ve yabancılaşma düzeylerini incelemeyi amaçlayan bu araştırmada niceliksel yaklaşım benimsenmiştir. Araştırmanın amacı doğrultusunda araştırmada genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli korelasyon ve karşılaştırma olmak üzere iki türden oluşmaktadır. İlişkisel tarama modelinin korelasyon türü kapsamında yapılan analizlerde iki veya daha fazla değişken arasındaki değişimin varlığı, varsa değişimin gücü ortaya konulmaktadır. Karşılaştırma türü kapsamında yapılan analizlerde ise araştırma değişkenleri belirli ortak ölçütler çerçevesinde değerlendirilip karşılaştırılarak betimlemeler yapılmaktadır (Karasar, 2003).

#### 3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Türkiye’de spor yapan bireyler oluşturmaktadır. Yapılan araştırma sonucunda Türkiye’de spor yapan bireylerin sayısına ulaşılammış olup evrenin sayısı kesin olarak belirlenememiştir. Evrenin sayısının kesin olarak belirlenemediği durumlarda  $n=(t^2 \times p \times q) \div d^2$  aracılığıyla evreni temsil gücüne sahip olan minimum örneklem hacmi hesaplanabilmektedir (Aksakoğlu, 2001). Türkiye Aile Yapısı Araştırması’na göre Türkiye genelinde spor yapma oranının %35 olduğu, spor yapmayanların oranının ise %65 olduğu ortaya konulmuştur (Türkiye Aile Yapısı Araştırması Tespitler ve Öneriler, 2014: 297). Araştırma %95 güven aralığında, 0,05 hata payıyla gerçekleştirilecek olup olgunun gerçekleşme oranı %35 ve gerçekleşmeme oranı %65’tir. Buna göre formüldeki değerler yerine konulduğunda  $[n=(1,96^2 \times 0,35 \times 0,65) \div (0,05)^2]$  evreni temsil gücüne sahip minimum örneklem sayısının  $n=349$  kişi olduğu görülmüştür. Bu araştırma kapsamında ise 381 kişiye ulaşılmış olup böylece örneklemin evreni temsil gücüne sahip olduğu söylenebilir.

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Araştırmanın ölçme aracı üç bölümden oluşmaktadır. Ölçme aracının birinci bölümünde sporcuların sosyodemografik özellikleri hakkında bilgi sahibi olmak amacıyla araştırmalar tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu, ikinci bölümünde sporcuların tükenmişlik düzeylerini ortaya koymak için Sporcu Tükenmişlik Ölçeği, sporcuların algıladıkları yabancılaşma düzeylerini tespit etmek adına Sporda Yabancılaşma Ölçeği kullanılmıştır.

#### **3.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırma kapsamında sporcuların cinsiyeti, yaşı, medeni durumu, eğitim düzeyi, aylık geliri, spor yapma süresi, profesyonellik durumu, sporda derece yapıp yapmama durumu, spor branşı, spordan gelir elde edip etmeme durumu, sporda sakatlık yaşayıp yaşamama durumu, tesis-araç-gereçlere erişim sağlayabilme durumu ve kendilerini tanımlama durumları hakkında bilgi sahibi olmak adına araştırmacı tarafından kişisel bilgi formu oluşturulmuştur.

#### **3.3.2. Sporcu Tükenmişlik Ölçeği**

Ölçek, Raedeke ve Smith (2001) tarafından sporcuların tükenmişlik düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin, Türkçeye adaptasyonu Kelecek ve arkadaşları (2016) tarafından yapılmıştır. Raedeke ve Smith (2001) tarafından geliştirilen orijinal ölçek 15 maddeden oluşmaktadır. Kelecek ve arkadaşları (2016) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında yapılan analizler sonucunda kabul edilebilir değerlere sahip olmayan iki madde çıkarılmıştır. Böylece ölçeğin Türkçe formu 5'li likert tipinde (1=hiçbir zaman... 5=her zaman) 13 madde şeklinde organize edilmiştir. Ölçeğin azalan başarı hissi (4, 6, 11, 12. madde), duygusal/fiziksel tükenme (1, 3, 7, 9, 10. madde) ve duyarsızlaşma (2, 5, 8, 13. madde) olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır. Azalan başarı hissi alt boyutu 4, duygusal/fiziksel tükenme alt boyutu 5, duyarsızlaşma alt boyutu ise 4 maddeden oluşmaktadır. Yalnızca 12. maddenin ters puanlandığı ölçeğin toplamından ve alt boyutlarından alınan ortalama puan arttıkça sporcuların tükenmişlik düzeyleri artmaktadır. Raedeke ve Smith (2001) tarafından yapılan ölçek geliştirme çalışmasında orijinal ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık kat sayısı azalan başarı hissi

alt boyutu için  $\alpha=0,84$ ; duygusal/fiziksel tükenme alt boyutu için  $\alpha=0,88$ ; duyarsızlaşma alt boyutu için  $\alpha=0,87$  olup Kelecek ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan adaptasyon çalışmasında bu değer azalan başarı hissi alt boyutu için  $\alpha=0,75$ ; duygusal/fiziksel tükenme alt boyutu için  $\alpha=0,87$ ; duyarsızlaşma alt boyutu için  $\alpha=0,83$ 'dir. Bu çalışmada ise Cronbach alfa iç tutarlılık kat sayısı tüm ölçek için  $\alpha=0,89$ ; azalan başarı hissi alt boyutu için  $\alpha=0,65$ ; duygusal/fiziksel tükenme alt boyutu için  $\alpha=0,88$ ; duyarsızlaşma alt boyutu için  $\alpha=0,72$  olarak hesaplanmıştır.

### 3.3.3. Sporda Yabancılaşma Ölçeği

Ölçek, Deryahanoğlu (2019) tarafından sporcuların algıladıkları yabancılaşma düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, 5'li likert tipinde (1=hiçbir zaman... 5=her zaman) 28 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte kültür (4, 8, 12, 19. madde), sporda yabancılaşma (1, 6, 9, 15, 20, 24, 26, 27, 28. madde), sporda kuralsızlık (11, 13, 14, 18, 23, 25. madde) ve kendine yabancılaşma (2, 3, 5, 7, 10, 16, 17, 21, 22. madde) olmak üzere dört alt boyut bulunmaktadır. Deryahanoğlu (2019) tarafından yapılan ölçek geliştirme çalışmasında ölçeğin test-tekrar test korelasyonunun  $r=0,801$ ; KMO katsayısının 0,871 olduğu ve alt faktörlerin toplam varyansın %56,858'ini açıkladığı tespit edilmiştir. Ters kodlamanın bulunmadığı ölçekte sporcuların almış oldukları ortalama puan arttıkça algıladıkları yabancılaşma düzeyi artmaktadır. Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksi değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olması ölçeğin doğrulandığını göstermektedir (Deryahanoğlu, 2019). Deryahanoğlu (2019) tarafından yapılan çalışmada maddelerin buldukları faktörlerdeki yüklerinin birbirine uzaklığının en az %10 olması gerektiğinden faktör yapısının uyumlu olduğu ve ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık kat sayılarının  $\alpha=0,60$ 'ın üzerinde olup yeterli düzeyde güvenilirliğe sahip olduğu ortaya konulmuştur. Bu çalışmada da ölçeğin güvenilirlik düzeyinin tespit edilmesi için Cronbach alfa iç tutarlılık kat sayısı hesaplaması yapılmış olup bu değer tüm ölçek için  $\alpha=0,94$ ; kültür alt boyutu için  $\alpha=0,83$ ; sporda yabancılaşma alt boyutu için  $\alpha=0,78$ ; sporda kuralsızlık alt boyutu için  $\alpha=0,78$  ve kendine yabancılaşma alt boyutu için  $\alpha=0,87$  olarak saptanmıştır.

### 3.4. Araştırmanın Hipotezleri

Bu araştırma sporcuların sporcu tükenmişliği ve sporda yabancılaşma düzeylerini incelemeyi amaçlamaktadır. Bu amaç doğrultusunda araştırmanın temel sorusu sporcuların sporcu tükenmişliği ve sporda yabancılaşma düzeylerinin ne olduğudur. Bununla birlikte araştırma kapsamında sporcuların sporda yabancılaşma ve sporcu tükenmişliği düzeylerinin bazı sosyodemografik faktörler bağlamında farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda araştırmada aşağıdaki hipotezler test edilmiştir.

H<sub>1</sub>: Sporcuların sporcu tükenmişliği düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

H<sub>2</sub>: Sporcuların sporda yabancılaşma düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

H<sub>3</sub>: Sporcuların sporcu tükenmişliği düzeyleri yaşa göre farklılık göstermektedir.

H<sub>4</sub>: Sporcuların sporda yabancılaşma düzeyleri yaşa göre farklılık göstermektedir.

H<sub>5</sub>: Sporcuların sporcu tükenmişliği düzeyleri medeni duruma göre farklılık göstermektedir.

H<sub>6</sub>: Sporcuların sporda yabancılaşma düzeyleri medeni duruma göre farklılık göstermektedir.

H<sub>7</sub>: Sporcuların sporcu tükenmişliği düzeyleri spor yapma süresine göre farklılık göstermektedir.

H<sub>8</sub>: Sporcuların sporda yabancılaşma düzeyleri spor yapma süresine göre farklılık göstermektedir.

H<sub>9</sub>: Sporcuların sporcu tükenmişliği düzeyleri profesyonellik durumuna süresine göre farklılık göstermektedir.

H<sub>10</sub>: Sporcuların sporda yabancılaşma düzeyleri profesyonellik durumuna göre farklılık göstermektedir.

H<sub>11</sub>: Sporcuların sporcu tükenmişliği düzeyleri sporda derece yapma durumuna süresine göre farklılık göstermektedir.

H<sub>12</sub>: Sporcuların sporda yabancılaşma düzeyleri sporda derece yapma durumuna göre farklılık göstermektedir.

H<sub>13</sub>: Sporcuların sporcu tükenmişliği düzeyleri spordan geliri olma durumuna süresine göre farklılık göstermektedir.

H<sub>14</sub>: Sporcuların sporda yabancılaşma düzeyleri spordan geliri olma durumuna göre farklılık göstermektedir.

H<sub>15</sub>: Sporcuların sporcu tükenmişliği düzeyleri sporda sakatlık yaşama durumuna süresine göre farklılık göstermektedir.

H<sub>16</sub>: Sporcuların sporda yabancılaşma düzeyleri sporda sakatlık yaşama durumuna göre farklılık göstermektedir.

H<sub>17</sub>: Sporcuların sporcu tükenmişliği düzeyleri kendilerini tanımlama durumuna süresine göre farklılık göstermektedir.

H<sub>18</sub>: Sporcuların sporda yabancılaşma düzeyleri kendilerini tanımlama durumuna göre farklılık göstermektedir.

H<sub>19</sub>: Sporcuların sporcu tükenmişliği düzeyleri tesis ve araç-gereçlere erişim durumuna süresine göre farklılık göstermektedir.

H<sub>20</sub>: Sporcuların sporda yabancılaşma düzeyleri tesis ve araç-gereçlere erişim durumuna göre farklılık göstermektedir.

H<sub>21</sub>: Sporcu tükenmişliği ile sporda yabancılaşma ve alt boyutları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.

H<sub>22</sub>: Sporda yabancılaşma ile sporcu tükenmişliği ve alt boyutları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.

### **3.4. Verilerin Toplanması**

Araştırma kapsamında sosyodemografik bilgileri içeren kişisel bilgi formu, Sporcu Tükenmişlik Ölçeği ve Sporda Yabancılaşma Ölçeği'nden oluşan ölçme aracı uygulanmadan önce Ordu Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik

Kurulu'ndan 27.10.2022 tarihli 2022-190 sayı numaralı etik kurul izni alınmıştır. Etik kurul izni alınan araştırmanın veri toplama sürecinde ölçme aracı çevrimiçi anket tekniği kullanılarak araştırmacılara ulaştırılmıştır. Veri toplama sürecinde katılımcılardan yazılı bilgilendirilmiş onam alınmış olup araştırmada kolayda ve kartopu örnekleme yöntemleri kullanılmıştır. Araştırma kapsamında araştırmaya katılmaya gönüllü olan 381 kişiye ulaşılmıştır.

### 3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin analizinde tüm istatistiksel işlemler SPSS 25.0 paket programı aracılığıyla yapılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin normal dağılım gösterip göstermediğini incelemek amacıyla Çarpıklık ve Basıklık testleri uygulanmıştır. Yapılan normallik testi sonuçları Tablo 1'de verilmiştir. Tabachnick ve Fidell (2013) çarpıklık ve basıklık katsayılarının  $\pm 1,5$  aralığında yer alması verilerin normal dağılım gösterdiğini ve analizlerde parametrik testlerin uygulanabileceğini ifade etmektedir. Tablo 1'de de görüleceği üzere araştırmada verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin  $\pm 1,5$  aralığında yer aldığı ve normal dağılıma sahip olduğu tespit edilmiştir. Çarpıklık ve basıklık testleriyle normal dağılıma sahip olduğu tespit edilen verilerin analizinde parametrik testlerden yararlanılabileceği görülmüştür.

**Tablo 1.** Araştırma Değişkenlerine İlişkin Normallik Testi Sonuçları

Değişkenler	n	Çarpıklık (Skewness)		Basıklık (Kurtosis)	
		Statistic	S.H.	Statistic	S.H.
Sporcu Tükenmişlik Ölçeği	381	0,655	0,125	-0,002	0,249
Azalan Başarı Hissi	381	0,218	0,125	-0,254	0,249
Duygusal/Fiziksel Tükenme	381	0,964	0,125	0,326	0,249
Duyarsızlaşma	381	0,402	0,125	-0,700	0,249
Sporda Yabancılaşma Ölçeği	381	0,465	0,125	-0,339	0,249
Kültür	381	0,577	0,125	-0,456	0,249
Sporda Yabancılaşma	381	0,304	0,125	-0,314	0,249
Sporda Kuralsızlık	381	0,433	0,125	-0,352	0,249
Kendine Yabancılaşma	381	0,488	0,125	-0,408	0,249

Yabancılaşma düzeylerinin ortaya konulmasında yüzde, frekans, minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma hesaplamalarıyla betimleyici istatistikler elde edilmiştir. Araştırmanın hipotezlerinin test edildiği açıklayıcı istatistiklerde ikili gruplar arasında farklılığın ortaya konulmasında bağımsız örneklem t testi, üç veya daha fazla gruplar arasında farklılığın incelenmesinde tek yönlü varyans analizi (Anova) uygulanmıştır. Tek yönlü varyans analizi sonucunda anlamlı farklılığın tespit edilmesi halinde hangi gruplar arası fark olduğunu ortaya koymak amacıyla Post-Hoc testlerinden yararlanılmıştır. Post-Hoc testlerinin uygulanma aşamasında gruplar arası örneklem farkının fazla olduğu durumlarda Scheffe testi, gruplar arası varyansın homojen dağılım gösterdiği durumlarda Tukey testi kullanılmıştır (Daniel ve Terrell, 1986; Scheffe, 1959). Araştırma kapsamında değişkenler arası ilişkinin incelenmesi amacıyla Pearson korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Araştırmada bütün istatistiksel işlemler %95 güven aralığında 0,05 hata payında değerlendirilmiştir.



## 4. BULGULAR

### 4.1. Sporcuların Sosyodemografik Özelliklerine İlişkin Betimleyici İstatistikler

**Tablo 2.** Sporcuların Sosyodemografik Özelliklerine İlişkin Betimleyici İstatistikler

Değişkenler	Kategoriler	n	%
Cinsiyet	Erkek	192	50,4
	Kadın	189	49,6
Medeni Durum	Bekar	254	66,7
	Evli	127	33,3
Yaş	18-22 yaş	96	25,2
	23-27 yaş	119	31,2
	28-32 yaş	48	12,6
	33-37 yaş	56	14,7
	38 yaş ve üstü	62	16,3
Eğitim Düzeyi	İlköğretim	11	2,9
	Ortaöğretim (lise)	72	18,9
	Ön lisans	67	17,6
	Lisans	195	51,2
	Lisansüstü	36	9,4
Gelir Durumu	1000 TL ve altı	100	26,2
	1001-4000 TL	59	15,5
	4001 TL ve üzeri	222	58,3
Spor Yapma Süresi	1 yıldan az	62	16,3
	1-4 yıl	110	28,9
	5-8 yıl	115	30,2
	9 yıl ve üzeri	94	24,7
Profesyonellik Durumu	Amatör	274	71,9
	Profesyonel	57	15,0
	Diğer	50	13,1
Spor Branşı	Futbol	69	18,1
	Basketbol	30	7,9
	Voleybol	34	8,9
	Yüzme	59	15,5
	Diğer	189	49,6
Sporda Derece Yapma Durumu	Var	118	31,0
	Yok	263	69,0
Spordan Geliri Olma Durumu	Var	47	12,3
	Yok	334	87,7
Sporda Sakatlık Yaşama Durumu	Yaşadım	169	44,4
	Yaşamadım	212	55,6
Tesis ve Araç-Gereçlere Erişim	Erişiyorum	191	50,1
	Ara sıra erişiyorum	156	40,9
	Erişemiyorum	34	9,0
Kendinizi Nasıl Tanımlıyorsunuz?	Sessiz-Sakin	116	30,4
	Sinirli-Çabuk Parlayan	66	17,3
	Hiperaktif	45	11,8
	Sosyal-Dışa Dönük	154	40,4

Araştırmaya 192'si (%50,4) erkek ve 189'u (%49,6) olmak üzere 381 sporcu katılmıştır. Katılımcıların 254'ü (%66,7) bekar iken 127'si (%33,3) evlidir. 119'u (%31,2) 23-27 yaş aralığında olan sporcuların 195'i (%51,2) lisans düzeyinde eğitime sahiptir. Sporcuların 222'si (%58,3) 4001 TL ve üzerinde aylık gelire sahipken 59'u (%15,5) 1001-4000 TL arası, 100'ü (%26,2) 1000 TL ve altı gelire sahiptir. 274'ü (%71,9) amatör olarak spor yapan katılımcıların 115'i (%30,2) 5-8 yıldır spor yapmaktadır. Katılımcıların 30'u (%7,9) basketbol, 34'ü (%8,9) voleybol, 59'u (%15,5) yüzme, 69'u (%18,1) futbol branşında spor yaparken 189'u (%49,6) diğer branşlarda spor yapmaktadır. 118'i (%31) sporda dereceye sahip olan katılımcıların 334'ü (%87,7) spordan gelir elde etmemektedir. Sporcuların 191'i (%50,1) tesis ve araç-gereçlere erişim sağladığını, 156'sı (%40,9) ara sıra erişebildiğini ve 34'ü (%9) erişemediğini ifade etmiştir. Katılımcıların 212'i (%55,6) sporda herhangi bir sakatlık yaşamazken 169'u (%44,4) sporda sakatlanmıştır. Sporcuların 154'ü (%40,4) kendisini sosyal-dışa dönük olarak tanımlarken 116'sı (%30,4) sessiz-sakin, 66'sı (%17,3) sinirli-çabuk parlayan ve 45'i (%11,8) hiperaktif olarak tanımlamaktadır (Tablo 2).

#### 4.2. Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Betimleyici İstatistikler

**Tablo 3.** Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Betimleyici İstatistikler

Değişkenler	n	Min.	Max.	$\bar{X}$	ss.	Cronbach alfa
Sporcu Tükenmişlik Ölçeği	381	1,00	4,77	2,27	0,83	0,89
Azalan Başarı Hissi	381	1,00	5,00	2,43	0,84	0,65
Duygusal/Fiziksel Tükenme	381	1,00	5,00	2,05	0,97	0,88
Duyarsızlaşma	381	1,00	5,00	2,38	1,00	0,72
Sporda Yabancılaşma Ölçeği	381	1,00	5,00	2,23	0,78	0,94
Kültür	381	1,00	5,00	2,17	0,99	0,83
Sporda Yabancılaşma	381	1,00	5,00	2,30	0,76	0,78
Sporda Kuralsızlık	381	1,00	5,00	2,21	0,85	0,78
Kendine Yabancılaşma	381	1,00	5,00	2,19	0,85	0,87

Araştırmada sporcuların tükenmişlik ve yabancılaşma düzeyleri ile alt boyutlarına ilişkin bilgi sahibi olmak amacıyla betimleyici istatistikler uygulanmıştır.

Yapılan analizler sonucunda sporcuların genel sporcu tükenmişliği ortalaması  $\bar{x}=2,27\pm0,83$  olup azalan başarı hissi alt boyutu ortalaması  $\bar{x}=2,43\pm0,84$ ; duygusal/fiziksel tükenme alt boyutu ortalaması  $\bar{x}=2,05\pm0,97$  ve duyarsızlaşma alt boyutu ortalaması  $\bar{x}=2,38\pm1,00$ 'dir. Buradan sporcuların düşük düzeyde genel tükenmişlik, duygusal/fiziksel tükenme yaşarken orta düzeyde azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma yaşadığı sonucuna ulaşılabilir.

Sporcuların sporda yabancılaşma düzeylerine ilişkin yapılan betimleyici analizlerde sporcuların genel sporda yabancılaşma ortalaması  $\bar{x}=2,23\pm0,78$  olup kültür alt boyutu ortalaması  $\bar{x}=2,17\pm0,99$ ; sporda yabancılaşma alt boyutu ortalaması  $\bar{x}=2,30\pm0,76$ ; sporda kuralsızlık alt boyutu ortalaması  $\bar{x}=2,21\pm0,85$  ve kendine yabancılaşma alt boyutu ortalaması  $\bar{x}=2,19\pm0,85$ 'dur. Buradan sporcuların düşük düzeyde sporda yabancılaşma algısına sahip olduğu sonucuna ulaşılabilir.

#### 4.3. Sporcuların Cinsiyetine Göre Araştırma Değişkenlerinin İncelenmesi

**Tablo 4.** Sporcuların Cinsiyetine Göre Sporda Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi

Değişkenler	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss.	t	p
Azalan Başarı Hissi	Erkek	192	2,33	0,78	-2,234	<b>0,02*</b>
	Kadın	189	2,52	0,88		
Duygusal/Fiziksel Tükenme	Erkek	192	1,97	0,94	-1,491	0,13
	Kadın	189	2,12	0,99		
Duyarsızlaşma	Erkek	192	2,35	1,01	-0,509	0,61
	Kadın	189	2,41	0,98		
Sporcu Tükenmişlik Ölçeği	Erkek	192	2,20	0,79	-1,554	0,12
	Kadın	189	2,33	0,86		

\*p<0,05

Sporcuların sporda tükenmişlik düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla bağımsız örneklem t testi uygulanmış ve analiz sonuçları Tablo 4'te verilmiştir. Yapılan analiz sonucunda sporcuların cinsiyetine göre genel sporcu tükenmişliği ( $t_{(379)}=-1,554$ ;  $p>0,05$ ), duyarsızlaşma ( $t_{(379)}=-0,509$ ;

$p>0,05$ ), duygusal/fiziksel tükenme ( $t_{(379)}=-1,491$ ;  $p>0,05$ ) düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermezken azalan başarı hissi düzeyleri sporcuların cinsiyetine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ( $t_{(379)}=-2,234$ ;  $p<0,05$ ). Buna göre kadın sporcuların azalan başarı hissi ortalaması ( $\bar{x}=2,52\pm0,88$ ) erkek sporculara ( $\bar{x}=2,33\pm0,78$ ) kıyasla daha yüksektir. Buradan kadın sporcuların başarı hislerinin erkek sporculardan düşük olduğu sonucuna ulaşılabilir.

**Tablo 5.** Sporcuların Cinsiyetine Göre Sporda Yabancılaşma Düzeylerinin İncelenmesi

Değişkenler	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss.	t	p
Kültür	Erkek	192	2,07	0,96	-2,113	<b>0,03*</b>
	Kadın	189	2,28	1,01		
Sporda Yabancılaşma	Erkek	192	2,28	0,75	-1,253	0,21
	Kadın	189	2,38	0,77		
Sporda Kurlsızlık	Erkek	192	2,20	0,86	-0,098	0,92
	Kadın	189	2,21	0,84		
Kendine Yabancılaşma	Erkek	192	2,14	0,81	-1,205	0,22
	Kadın	189	2,24	0,89		
Sporda Yabancılaşma Ölçeği	Erkek	192	2,19	0,77	-1,214	0,22
	Kadın	189	2,28	0,80		

\* $p<0,05$

Sporcuların yabancılaşma düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçları Tablo 5'te verilmiştir. Yapılan analiz sonucunda sporcuların genel sporda yabancılaşma ( $t_{(379)}=-0,1,214$ ;  $p>0,05$ ), kendine yabancılaşma ( $t_{(379)}=-1,205$ ;  $p>0,05$ ), sporda kurlsızlık ( $t_{(379)}=-0,098$ ;  $p>0,05$ ) ve sporda yabancılaşma ( $t_{(379)}=-1,253$ ;  $p>0,05$ ) düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmazken kültür ( $t_{(379)}=-2,113$ ;  $p<0,05$ ) düzeyleri sporcuların cinsiyetine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Buna göre kadın sporcuların kültür alt boyutu ortalaması ( $\bar{x}=2,28\pm1,01$ ) erkek sporculara ( $\bar{x}=2,07\pm0,96$ ) kıyasla daha yüksektir. Buradan kadın sporcuların kültür algılarının erkek sporculardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılabilir.

#### 4.4. Sporcuların Yaşına Göre Araştırma Değişkenlerinin İncelenmesi

**Tablo 6.** Sporcuların Yaşına Göre Sporda Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi

Değişkenler	Yaş	n	$\bar{x}$	ss.	F	p
Azalan Başarı Hissi	18-22 yaş	96	2,28	0,78	3,359	<b>0,01*</b>
	23-27 yaş	119	2,33	0,76		
	28-32 yaş	48	2,42	0,82		
	33-37 yaş	56	2,54	0,86		
	38 yaş ve üstü	62	2,72	0,97		
Duygusal/Fiziksel Tükenme	18-22 yaş	96	1,96	0,94	3,012	<b>0,01*</b>
	23-27 yaş	119	1,98	0,85		
	28-32 yaş	48	1,93	1,03		
	33-37 yaş	56	2,03	1,00		
	38 yaş ve üstü	62	2,43	1,08		
Duyarsızlaşma	18-22 yaş	96	2,13	1,00	2,200	0,06
	23-27 yaş	119	2,45	0,83		
	28-32 yaş	48	2,53	1,06		
	33-37 yaş	56	2,44	1,05		
	38 yaş ve üstü	62	2,46	1,12		
Sporcu Tükenmişlik Ölçeği	18-22 yaş	96	2,11	0,78	2,578	<b>0,03*</b>
	23-27 yaş	119	2,23	0,71		
	28-32 yaş	48	2,27	0,85		
	33-37 yaş	56	2,31	0,89		
	38 yaş ve üstü	62	2,53	0,98		

\*p<0,05

Sporcuların sporda tükenmişlik düzeylerinin yaşına göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (Anova) uygulanmış ve analiz sonuçları Tablo 6'da verilmiştir. Yapılan analiz sonucunda sporcuların yaşına göre duyarsızlaşma ( $F_{(4,376)}=2,200$ ;  $p>0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermezken genel sporcu tükenmişliği ( $F_{(4,376)}=2,578$ ;  $p<0,05$ ), azalan başarı hissi ( $F_{(4,376)}=3,359$ ;  $p<0,05$ ) ve duygusal/fiziksel tükenme ( $F_{(4,376)}=3,359$ ;  $p<0,05$ ) düzeyleri sporcuların yaşına göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

**Tablo 7.** Sporcuların Yaşına Göre Sporda Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesine İlişkin Post Hoc Analizi (Scheff Testi) Sonuçları

Değişken	Yaş		Ortalamalar Farkı (I-J)	SE	p
	I	J			
Azalan Başarı Hissi	38 yaş ve üstü	18-22 yaş	0,44	0,13	<b>0,01*</b>
		23-27 yaş	0,39	0,12	<b>0,02*</b>
Duygusal/Fiziksel Tükenme	38 yaş ve üstü	18-22 yaş	0,47	0,15	<b>0,02*</b>
		23-27 yaş	0,44	0,15	<b>0,02*</b>
Sporcu Tükenmişlik Ölçeği	38 yaş ve üstü	18-22 yaş	0,42	0,13	<b>0,01*</b>

\*p<0,05

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda ortaya konulan anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek adına Post-Hoc testlerinden Scheffe testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 7’de verilmiştir. Yapılan analiz sonucunda azalan başarı hissi alt boyutunda yaşa göre anlamlı farklılığın 38 yaş ve üstündeki ( $\bar{x}=2,72\pm 0,97$ ) sporcular ile 18-22 yaş aralığındaki ( $\bar{x}=2,28\pm 0,78$ ) ve 23-27 yaş aralığındaki ( $\bar{x}=2,33\pm 0,76$ ) sporcular arasında olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ). Duygusal/fiziksel tükenme alt boyutunda yaşa göre anlamlı farklılığın da benzer şekilde 38 yaş ve üstündeki ( $\bar{x}=2,43\pm 1,08$ ) sporcular ile 18-22 yaş aralığındaki ( $\bar{x}=1,96\pm 0,94$ ) ve 23-27 yaş aralığındaki ( $\bar{x}=1,98\pm 0,85$ ) sporcular arasında olduğu tespit edilmiştir. Sporcu tükenmişliğinde yaşa göre anlamlı farklılığın ise 38 yaş ve üstündeki ( $\bar{x}=2,53\pm 0,98$ ) sporcular ile 18-22 yaş aralığındaki ( $\bar{x}=2,11\pm 0,78$ ) sporcular arasında olduğu saptanmıştır. Bulgulardan 38 yaş ve üstündeki sporcuların tükenmişlik düzeylerinin 18-22 yaş arasındaki ve 23-27 yaş arasındaki sporculardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılabilir.

**Tablo 8.** Sporcuların Yaşına Göre Sporda Yabancılaşma Düzeylerinin İncelenmesi

Değişkenler	Yaş	n	$\bar{x}$	ss.	F	p
Kültür	18-22 yaş	96	2,04	0,89	2,018	0,09
	23-27 yaş	119	2,09	0,87		
	28-32 yaş	48	2,19	1,15		
	33-37 yaş	56	2,21	0,99		
	38 yaş ve üstü	62	2,47	1,15		
Sporda Yabancılaşma	18-22 yaş	96	2,26	0,73	1,839	0,12
	23-27 yaş	119	2,27	0,72		
	28-32 yaş	48	2,32	0,84		
	33-37 yaş	56	2,30	0,69		
	38 yaş ve üstü	62	2,56	0,87		
Sporda Kurlsızlık	18-22 yaş	96	2,04	0,79	2,929	0,02*
	23-27 yaş	119	2,15	0,75		
	28-32 yaş	48	2,31	1,01		
	33-37 yaş	56	2,23	0,82		
	38 yaş ve üstü	62	2,48	0,94		
Kendine Yabancılaşma	18-22 yaş	96	2,12	0,77	1,692	0,15
	23-27 yaş	119	2,16	0,77		
	28-32 yaş	48	2,13	0,94		
	33-37 yaş	56	2,14	0,89		
	38 yaş ve üstü	62	2,44	0,98		
Sporda Yabancılaşma Ölçeği	18-22 yaş	96	2,14	0,72	2,205	0,07
	23-27 yaş	119	2,19	0,70		
	28-32 yaş	48	2,24	0,90		
	33-37 yaş	56	2,22	0,75		
	38 yaş ve üstü	62	2,49	0,92		

\*p&lt;0,05

Sporcuların yaşına göre yabancılaşma düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek adına tek yönlü varyans analizi (Anova) uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 8’de verilmiştir. Yapılan analiz sonucunda sporcuların yaşına göre kültür alt boyutu ( $F_{(4,376)}=2,018$ ;  $p>0,05$ ), sporda yabancılaşma alt boyutu ( $F_{(4,376)}=1,839$ ;  $p>0,05$ ), kendine yabancılaşma alt boyutu ( $F_{(4,376)}=1,692$ ;  $p>0,05$ ) ve genel sporda yabancılaşma algısı ( $F_{(4,376)}=2,205$ ;  $p>0,05$ ) anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir. Sporcuların yaşlarına göre sporda kurlsızlık alt boyutundan almış oldukları ortalama puanlar anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir ( $F_{(4,376)}=2,929$ ;  $p<0,05$ ).

**Tablo 9.** Sporcuların Yaşına Göre Sporda Yabancılaşma Düzeylerinin İncelenmesine İlişkin Post Hoc Analizi (Scheff Testi) Sonuçları

Değişken	Yaş		Ortalamalar Farkı (I-J)	SE	p
	I	J			
Sporada Kuralsızlık	38 yaş ve üstü	18-22 yaş	0,44	0,13	0,01*

\*p<0,05

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda sporda kuralsızlık alt boyutunda ortaya çıkan anlamlı farklılığın hangi yaş grupları arasında olduğunu saptamak amacıyla Post-Hoc testlerinden Scheffe testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 9’da verilmiştir. Yapılan Scheffe testi sonucunda sporda kuralsızlık alt boyutunda sporcuların yaşına göre anlamlı farklılığın 38 yaş ve üstündeki ( $\bar{x}=2,48\pm0,94$ ) sporcular ile 18-22 yaş aralığındaki ( $\bar{x}=2,04\pm0,79$ ) sporcular arasında olduğu tespit edilmiştir. Buna göre 38 yaş ve üstündeki sporcuların sporda kuralsızlık düzeyi 18-22 yaş aralığındaki sporculardan daha yüksektir.

#### 4.5. Sporcuların Medeni Durumuna Göre Araştırma Değişkenlerinin İncelenmesi

**Tablo 10.** Sporcuların Medeni Durumuna Göre Sporda Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi

Değişkenler	Medeni Durum	n	$\bar{x}$	ss.	t	p
Azalan Başarı Hissi	Bekar	254	2,35	0,79	-2,519	0,01*
	Evli	127	2,58	0,90		
Duygusal/Fiziksel Tükenme	Bekar	254	1,98	0,92	-1,914	0,06
	Evli	127	2,18	1,04		
Duyarsızlaşma	Bekar	254	2,34	0,96	-0,995	0,34
	Evli	127	2,45	1,05		
Sporcu Tükenmişlik Ölçeği	Bekar	254	2,21	0,77	-2,000	0,04*
	Evli	127	2,39	0,91		

\*p<0,05

Sporcuların sporda tükenmişlik düzeylerinin medeni duruma göre incelenmesi adına bağımsız örneklem t testi uygulanmış ve analiz sonuçları Tablo 10’da



verilmiştir. Yapılan analiz sonucunda sporcuların medeni durumuna göre duygusal/fiziksel tükenme ( $t_{(379)}=-1,914$ ;  $p>0,05$ ) ve duyarsızlaşma ( $t_{(379)}=-0,995$ ;  $p>0,05$ ) düzeyleri farklılık göstermezken, azalan başarı hissi ( $t_{(379)}=-2,519$ ;  $p<0,05$ ) ve genel sporcu tükenmişliği ( $t_{(379)}=-2,000$ ;  $p>0,05$ ) medeni duruma göre farklılaşmaktadır. Buna göre evli sporcuların azalan başarı hissi ortalaması ( $\bar{x}=2,58\pm0,90$ ) ile genel sporcu tükenmişliği ortalaması ( $\bar{x}=2,39\pm0,91$ ) bekar sporculara kıyasla daha yüksektir. Buradan bekar sporcuların başarı hislerinin ve genel tükenmişlik düzeylerinin evli sporculardan düşük olduğu sonucuna ulaşılabilir.

**Tablo 11.** Sporcuların Medeni Durumuna Göre Sporda Yabancılaşma Düzeylerinin İncelenmesi

Değişkenler	Medeni Durum	n	$\bar{x}$	ss.	t	p
Kültür	Bekar	254	2,13	0,95	-1,056	0,29
	Evli	127	2,25	1,05		
Sporda Yabancılaşma	Bekar	254	2,32	0,77	-0,400	0,68
	Evli	127	2,35	0,74		
Sporda Kuralsızlık	Bekar	254	2,18	0,82	-1,006	0,31
	Evli	127	2,27	0,88		
Kendine Yabancılaşma	Bekar	254	2,19	0,81	-0,118	0,90
	Evli	127	2,20	0,91		
Sporda Yabancılaşma Ölçeği	Bekar	254	2,22	0,76	-0,589	0,55
	Evli	127	2,27	0,82		

\* $p<0,05$

Sporcuların medeni durumuna göre yabancılaşma düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem t testi ile analiz edilmiş olup analiz sonuçları Tablo 11’de verilmiştir. Yapılan analiz sonucunda sporcuların kültür alt boyutu ( $t_{(379)}=-1,056$ ;  $p>0,05$ ), sporda yabancılaşma alt boyutu ( $t_{(379)}=-0,400$ ;  $p>0,05$ ), sporda kuralsızlık alt boyutu ( $t_{(379)}=-1,006$ ;  $p>0,05$ ), kendine yabancılaşma alt boyutu ( $t_{(379)}=-0,118$ ;  $p>0,05$ ) ve genel sporda yabancılaşma algısı ( $t_{(379)}=-0,589$ ;  $p>0,05$ ) düzeyleri medeni duruma göre farklılık göstermemektedir. Buradan evli ve bekar sporcuların benzer düzeyde yabancılaşma algısına sahip olduğu sonucuna ulaşılabilir.

#### 4.6. Sporcuların Spor Yapma Süresine Göre Araştırma Değişkenlerinin İncelenmesi

**Tablo 12.** Sporcuların Spor Yapma Süresine Göre Sporda Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi

Değişkenler	Spor Yapma Süresi	n	$\bar{x}$	ss.	F	p
Azalan Başarı Hissi	1 yıldan az	62	2,83	0,94	6,747	0,00*
	1-4 yıl	110	2,41	0,84		
	5-8 yıl	115	2,35	0,76		
	9 yıl ve üzeri	94	2,26	0,78		
Duygusal/Fiziksel Tükenme	1 yıldan az	62	2,35	1,10	3,280	0,02*
	1-4 yıl	110	2,10	0,91		
	5-8 yıl	115	1,96	0,91		
	9 yıl ve üzeri	94	1,89	0,98		
Duyarsızlaşma	1 yıldan az	62	2,52	0,94	0,577	0,63
	1-4 yıl	110	2,32	0,99		
	5-8 yıl	115	2,36	1,02		
	9 yıl ve üzeri	94	2,38	1,01		
Sporcu Tükenmişlik Ölçeği	1 yıldan az	62	2,55	0,90	3,232	0,02*
	1-4 yıl	110	2,26	0,83		
	5-8 yıl	115	2,21	0,78		
	9 yıl ve üzeri	94	2,16	0,81		

\*p<0,05

Sporcuların sporda tükenmişlik düzeylerinin spor yapma sürelerine göre farklılık gösterip göstermediği tek yönlü varyans analizi (Anova) ile incelenmiştir. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 12’de sunulmuştur. Yapılan analiz sonucunda sporcuların spor yapma sürelerine göre duyarsızlaşma ( $F_{(3,377)}=0,577$ ;  $p>0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmazken genel sporcu tükenmişliği ( $F_{(3,377)}=3,232$ ;  $p<0,05$ ), azalan başarı hissi ( $F_{(3,377)}=6,747$ ;  $p<0,05$ ) ve duygusal/fiziksel tükenme ( $F_{(3,377)}=3,280$ ;  $p<0,05$ ) düzeyleri sporcuların yaşına göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

**Tablo 13.** Sporcuların Spor Yapma Süresine Göre Sporda Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesine İlişkin Post Hoc Analizi (Tukey Testi) Sonuçları

Değişken	Spor Yapma Süresi		Ortalamalar Farkı (I-J)	SE	p
	I	J			
Azalan Başarı Hissi	1 yıldan az	1-4 yıl	0,43	0,13	0,00*
		5-8 yıl	0,48	0,13	0,00*
		9 yıl ve üzeri	0,57	0,13	0,00*
Duygusal/Fiziksel Tükenme	1 yıldan az	9 yıl ve üzeri	0,46	0,16	0,02*
Sporcu Tükenmişlik Ölçeği	1 yıldan az	5-8 yıl	0,35	0,13	0,03*
		9 yıl ve üzeri	0,40	0,13	0,01*

\*p<0,05

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda ortaya konulan anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek adına Post-Hoc testlerinden Tukey testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 13'te verilmiştir. Yapılan analiz sonucunda azalan başarı hissi alt boyutunda spor yapma süresine göre anlamlı farklılığın 1 yıldan az süredir spor yapanlar ( $\bar{x}=2,83\pm 0,94$ ) ile 1-4 yıl arası ( $\bar{x}=2,41\pm 0,84$ ), 5-8 yıl arası ( $\bar{x}=2,35\pm 0,76$ ), 9 yıl ve üzeri ( $\bar{x}=2,26\pm 0,78$ ) spor yapanlar arasında olduğu saptanmıştır (p<0,05). Duygusal/fiziksel tükenme alt boyutunda spor yapma süresine göre anlamlı farklılığın 1 yıldan az süredir spor yapanlar ( $\bar{x}=2,35\pm 1,10$ ) ile 9 yıl ve üzeri ( $\bar{x}=1,89\pm 0,98$ ) spor yapanlar arasında olduğu görülmüştür. Sporcu tükenmişliğinde spor yapma süresine göre anlamlı farklılığın ise 1 yıldan az süredir spor yapanlar ( $\bar{x}=2,55\pm 0,90$ ) ile 5-8 yıl arası ( $\bar{x}=2,21\pm 0,78$ ), 9 yıl ve üzeri ( $\bar{x}=2,16\pm 0,81$ ) spor yapanlar arasında olduğu tespit edilmiştir. Bulgulardan 1 yıldan az süredir spor yapan sporcuların daha fazla tükenmişlik yaşadığı sonucuna ulaşılabilir.

**Tablo 14.** Sporcuların Spor Yapma Süresine Göre Sporda Yabancılaşma Düzeylerinin İncelenmesi

Değişkenler	Spor Yapma Süresi	n	$\bar{x}$	ss.	F	p
Kültür	1 yıldan az	62	2,40	1,08	2,238	0,08
	1-4 yıl	110	2,20	0,95		
	5-8 yıl	115	2,16	0,99		
	9 yıl ve üzeri	94	1,99	0,95		
Sporda Yabancılaşma	1 yıldan az	62	2,47	0,79	1,314	0,27
	1-4 yıl	110	2,33	0,75		
	5-8 yıl	115	2,33	0,74		
	9 yıl ve üzeri	94	2,22	0,79		
Sporda Kuralsızlık	1 yıldan az	62	2,37	0,89	1,028	0,38
	1-4 yıl	110	2,21	0,80		
	5-8 yıl	115	2,14	0,87		
	9 yıl ve üzeri	94	2,17	0,84		
Kendine Yabancılaşma	1 yıldan az	62	2,39	0,92	1,541	0,20
	1-4 yıl	110	2,18	0,84		
	5-8 yıl	115	2,17	0,82		
	9 yıl ve üzeri	94	2,09	0,84		
Sporda Yabancılaşma Ölçeği	1 yıldan az	62	2,41	0,83	1,563	0,19
	1-4 yıl	110	2,24	0,76		
	5-8 yıl	115	2,22	0,77		
	9 yıl ve üzeri	94	2,14	0,79		

\*p<0,05

Sporcuların yabancılaşma düzeylerinin spor yapma süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analiziyle (Anova) incelenmiş olup analiz sonuçları Tablo 14'te verilmiştir. Yapılan analiz sonucunda sporcuların spor yapma süresine göre kültür alt boyutu ( $F_{(3,377)}=2,238$ ;  $p>0,05$ ), sporda yabancılaşma alt boyutu ( $F_{(3,377)}=1,314$ ;  $p>0,05$ ), sporda kuralsızlık alt boyutu ( $F_{(3,377)}=1,028$ ;  $p>0,05$ ), kendine yabancılaşma alt boyutu ( $F_{(3,377)}=1,541$ ;  $p>0,05$ ) ve genel sporda yabancılaşma algısı ( $F_{(3,377)}=1,563$ ;  $p>0,05$ ) anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir. Buradan spor yapma süresinin sporcuların yabancılaşma düzeyini farklılaştıran bir faktör olmadığı, sporcuların benzer düzeyde yabancılaşma yaşadıkları sonucunda ulaşılabılır.

#### 4.7. Sporcuların Profesyonellik Durumuna Göre Araştırma Değişkenlerinin İncelenmesi

**Tablo 15.** Sporcuların Profesyonellik Durumuna Göre Sporda Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi

Değişkenler	Profesyonellik Durumu	n	$\bar{x}$	ss.	F	p
Azalan Başarı Hissi	Amatör	274	2,45	0,83	3,444	0,03*
	Profesyonel	57	2,17	0,79		
	Diğer	50	2,56	0,87		
Duygusal/Fiziksel Tükenme	Amatör	274	2,02	0,96	1,095	0,33
	Profesyonel	57	2,02	0,95		
	Diğer	50	2,24	1,04		
Duyarsızlaşma	Amatör	274	2,42	0,99	0,749	0,47
	Profesyonel	57	2,25	1,03		
	Diğer	50	2,34	0,97		
Sporcu Tükenmişlik Ölçeği	Amatör	274	2,27	0,82	1,058	0,34
	Profesyonel	57	2,14	0,80		
	Diğer	50	2,36	0,89		

\*p<0,05

Sporcuların sporda tükenmişlik düzeylerinin profesyonellik durumuna göre farklılık gösterip göstermediği tek yönlü varyans analizi (Anova) ile incelenmiştir. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 15’te sunulmuştur. Yapılan analiz sonucunda sporcuların profesyonellik durumuna göre genel sporcu tükenmişliği ( $F_{(2,378)}=1,058$ ;  $p>0,05$ ), duygusal/fiziksel tükenme ( $F_{(2,378)}=1,095$ ;  $p>0,05$ ) ve duyarsızlaşma ( $F_{(2,378)}=0,749$ ;  $p>0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmazken, azalan başarı hissi ( $F_{(2,378)}=3,444$ ;  $p<0,05$ ) düzeyleri sporcuların profesyonellik durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

**Tablo 16.** Sporcuların Profesyonellik Durumuna Göre Sporda Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesine İlişkin Post Hoc Analizi (Scheffe Testi) Sonuçları

Değişken	Profesyonellik Durumu		Ortalamalar Farkı (I-J)	SE	p
	I	J			
Azalan Başarı Hissi	Profesyonel	Diğer	-0,38	0,16	0,04*

\*p<0,05

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda ortaya konulan anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek adına Post-Hoc testlerinden Scheffe testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 16’da verilmiştir. Yapılan analiz sonucunda azalan başarı hissi alt boyutunda spor yapma süresine göre anlamlı farklılığın profesyonel spor yapanlar ( $\bar{x}=2,17\pm0,79$ ) ile diğerleri ( $\bar{x}=2,56\pm0,87$ ) arasında olduğu saptanmıştır (p<0,05). Bulgulardan profesyonel olarak spor sporcuların azalan başarı hislerinin diğerlerine kıyasla daha düşük olduğu sonucuna ulaşılabilir.

**Tablo 17.** Sporcuların Profesyonellik Durumuna Göre Sporda Yabancılaşma Düzeylerinin İncelenmesi

Değişkenler	Profesyonellik Durumu	n	$\bar{x}$	ss.	F	p
Kültür	Amatör	274	2,19	0,97	0,480	0,62
	Profesyonel	57	2,05	0,98		
	Diğer	50	2,20	1,11		
Sporda Yabancılaşma	Amatör	274	2,35	0,76	0,806	0,45
	Profesyonel	57	2,21	0,79		
	Diğer	50	2,34	0,75		
Sporda Kuralsızlık	Amatör	274	2,19	0,84	0,150	0,86
	Profesyonel	57	2,23	0,85		
	Diğer	50	2,26	0,91		
Kendine Yabancılaşma	Amatör	274	2,21	0,85	0,432	0,65
	Profesyonel	57	2,11	0,83		
	Diğer	50	2,14	0,90		
Sporda Yabancılaşma Ölçeği	Amatör	274	2,25	0,78	0,307	0,74
	Profesyonel	57	2,16	0,79		
	Diğer	50	2,24	0,81		

\*p<0,05

Sporcuların yabancılaşma düzeylerinin sporcuların profesyonellik durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analiziyle (Anova) incelenmiş olup analiz sonuçları Tablo 17’de verilmiştir. Yapılan analiz sonucunda sporcuların profesyonellik durumuna göre kültür alt boyutu ( $F_{(2,378)}=0,480$ ;  $p>0,05$ ), sporda yabancılaşma alt boyutu ( $F_{(2,378)}=0,806$ ;  $p>0,05$ ), sporda kuralsızlık alt boyutu ( $F_{(2,378)}=0,150$ ;  $p>0,05$ ), kendine yabancılaşma alt boyutu ( $F_{(2,378)}=0,432$ ;  $p>0,05$ ) ve genel sporda yabancılaşma algısı ( $F_{(2,378)}=0,307$ ;  $p>0,05$ ) anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir. Buradan profesyonellik durumunun sporcuların yabancılaşma düzeyini farklılaştıran bir faktör olmadığı, sporcuların benzer düzeyde yabancılaşma yaşadıkları sonucunda ulaşılabilir.

#### 4.8. Sporcuların Sporda Derece Yapma Durumuna Göre Araştırma Değişkenlerinin İncelenmesi

**Tablo 18.** Sporcuların Sporda Derece Yapma Durumuna Göre Sporda Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi

Değişkenler	Sporda Derece	n	$\bar{x}$	ss.	t	p
Azalan Başarı Hissi	Var	118	2,13	0,77	-4,792	0,00*
	Yok	263	2,56	0,83		
Duygusal/Fiziksel Tükenme	Var	118	1,87	0,95	-2,415	0,01*
	Yok	263	2,13	0,97		
Duyarsızlaşma	Var	118	2,12	0,98	-3,482	0,00*
	Yok	263	2,50	0,98		
Sporcu Tükenmişlik Ölçeği	Var	118	2,03	0,79	-3,872	0,00*
	Yok	263	2,37	0,82		

\* $p<0,05$

Sporcuların sporda tükenmişlik düzeylerinin sporda derece yapma durumuna göre incelenmesi adına bağımsız örneklem t testi uygulanmış ve analiz sonuçları Tablo 18’de verilmiştir. Yapılan analiz sonucunda sporcuların sporda derece yapma durumuna göre genel sporcu tükenmişliği ( $t_{(379)}=-3,872$ ;  $p<0,05$ ), azalan başarı hissi ( $t_{(379)}=-4,792$ ;  $p<0,05$ ), duygusal/fiziksel tükenme ( $t_{(379)}=-2,415$ ;  $p<0,05$ ) ve duyarsızlaşma ( $t_{(379)}=-3,482$ ;  $p<0,05$ ) düzeylerinin farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre sporda derece yapan sporcuların genel sporcu tükenmişliği ortalaması

( $\bar{x}=2,03\pm0,79$ ), azalan başarı hissi ortalaması ( $\bar{x}=2,13\pm0,77$ ), duygusal/fiziksel tükenme ortalaması ( $\bar{x}=1,87\pm0,95$ ) ve duyarsızlaşma ortalaması ( $\bar{x}=2,12\pm0,98$ ) sporda derecesi olmayan sporculara göre daha düşüktür. Bulgulardan sporda derece yapan sporcuların daha az tükenmişlik yaşadığı sonucuna ulaşılabılır.

**Tablo 19.** Sporcuların Sporda Derece Yapma Durumuna Göre Sporda Yabancılaşma Düzeylerinin İncelenmesi

Değişkenler	Sporda Derece	n	$\bar{x}$	ss.	t	p
Kültür	Var	118	1,91	0,92	-3,490	0,00*
	Yok	263	2,29	1,00		
Sporda Yabancılaşma	Var	118	2,18	0,75	-2,538	0,01*
	Yok	263	2,39	0,76		
Sporda Kuralsızlık	Var	118	2,01	0,85	-3,018	0,00*
	Yok	263	2,29	0,83		
Kendine Yabancılaşma	Var	118	2,02	0,80	-2,674	0,00*
	Yok	263	2,27	0,86		
Sporda Yabancılaşma Ölçeği	Var	118	2,05	0,76	-3,057	0,00*
	Yok	263	2,32	0,78		

\*p<0,05

Araştırma kapsamında sporcuların sporda derece yapma durumuna göre yabancılaşma düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi amacıyla bağımsız örneklem t testi uygulanmış olup analiz sonuçları Tablo 19’da verilmiştir. Analiz sonucunda sporcuların genel sporda yabancılaşma algısı ( $t_{(379)}=-3,057$ ;  $p<0,05$ ), kültür alt boyutu ( $t_{(379)}=-3,490$ ;  $p<0,05$ ), sporda yabancılaşma alt boyutu ( $t_{(379)}=-2,538$ ;  $p<0,05$ ), sporda kuralsızlık alt boyutu ( $t_{(379)}=-3,018$ ;  $p<0,05$ ) ve kendine yabancılaşma alt boyutu ( $t_{(379)}=-2,674$ ;  $p<0,05$ ) sporda derece yapma durumuna göre farklılık göstermektedir. Buna göre sporda derece yapan sporcuların sporda yabancılaşma algısı ortalaması ( $\bar{x}=2,05\pm0,76$ ), kültür alt boyutu ortalaması ( $\bar{x}=1,91\pm0,92$ ), sporda yabancılaşma alt boyutu ortalaması ( $\bar{x}=2,18\pm0,75$ ), sporda kuralsızlık alt boyutu ortalaması ( $\bar{x}=2,01\pm0,85$ ) ve kendine yabancılaşma alt boyutu ortalaması ( $\bar{x}=2,02\pm0,80$ ) sporda derecesi olmayan sporculardan daha düşüktür. Bulgulardan sporda derece yapan sporcuların daha az sporda yabancılaşma algısına sahip olduğu sonucuna ulaşılabılır.



#### 4.9. Sporcuların Spordan Geliri Olma Durumuna Göre Araştırma Değişkenlerinin İncelenmesi

**Tablo 20.** Sporcuların Spordan Geliri Olma Durumuna Göre Sporda Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi

Değişkenler	Spordan Geliri Olma Durumu	n	$\bar{x}$	ss.	t	p
Azalan Başarı Hissi	Var	47	2,20	0,79	-2,007	0,04*
	Yok	334	2,46	0,84		
Duygusal/Fiziksel Tükenme	Var	47	2,06	0,97	0,061	0,95
	Yok	334	2,05	0,97		
Duyarsızlaşma	Var	47	2,37	1,04	-0,056	0,96
	Yok	334	2,38	0,99		
Sporcu Tükenmişlik Ölçeği	Var	47	2,20	0,80	-0,615	0,54
	Yok	334	2,28	0,83		

\*p<0,05

Sporcuların sporda tükenmişlik düzeylerinin spordan geliri olma durumuna göre incelenmesi adına bağımsız örneklem t testi uygulanmış ve analiz sonuçları Tablo 20’de verilmiştir. Yapılan analiz sonucunda sporcuların spordan geliri olma durumuna göre genel sporcu tükenmişliği ( $t_{(379)}=-0,615$ ;  $p>0,05$ ), duygusal/fiziksel tükenme ( $t_{(379)}=0,061$ ;  $p>0,05$ ), ve duyarsızlaşma ( $t_{(379)}=-0,056$ ;  $p>0,05$ ) düzeyleri farklılaşmazken azalan başarı hissini ( $t_{(379)}=-2,007$ ;  $p<0,05$ ) spordan geliri olma durumuna göre farklılaştığı saptanmıştır. Buna göre spordan geliri olmayan sporcuların azalan başarı hissi ortalaması ( $\bar{x}=2,46\pm0,84$ ) spordan geliri olanların ( $\bar{x}=2,20\pm0,79$ ) ortalamasından daha yüksektir. Bulgudan spordan gelir elde eden sporcuların daha az sporda başarısızlık hissi yaşadıkları sonucuna ulaşılabılır.

**Tablo 21.** Sporcuların Spordan Geliri Olma Durumuna Göre Sporda Yabancılaşma Düzeylerinin İncelenmesi

Değişkenler	Spordan Geliri Olma Durumu		n	$\bar{x}$	ss.	t	p
	Var	Yok					
Kültür	Var	47	2,10	0,94	-0,555	0,57	
	Yok	334	2,18	0,99			
Sporda Yabancılaşma	Var	47	2,25	0,69	-0,732	0,46	
	Yok	334	2,34	0,77			
Sporda Kuralsızlık	Var	47	2,27	0,78	0,538	0,59	
	Yok	334	2,20	0,86			
Kendine Yabancılaşma	Var	47	2,10	0,77	-0,728	0,46	
	Yok	334	2,20	0,86			
Sporda Yabancılaşma Ölçeği	Var	47	2,19	0,71	-0,459	0,64	
	Yok	334	2,24	0,79			

\*p<0,05

Sporcuların spordan geliri olma durumuna göre yabancılaşma düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem t testiyle incelenmiş olup sonuçlar Tablo 21’de verilmiştir. Yapılan analiz sonucunda sporcuların genel sporda yabancılaşma algısı ( $t_{(379)}=-0,459$ ;  $p>0,05$ ), kültür alt boyutu ( $t_{(379)}=-0,555$ ;  $p>0,05$ ), sporda yabancılaşma alt boyutu ( $t_{(379)}=-0,732$ ;  $p>0,05$ ), sporda kuralsızlık alt boyutu ( $t_{(379)}=0,538$ ;  $p>0,05$ ) ve kendine yabancılaşma alt boyutu ( $t_{(379)}=-0,728$ ;  $p>0,05$ ) spordan geliri olma durumuna göre farklılık göstermemektedir. Bulgulardan spordan geliri olma durumunun sporcuların yabancılaşma düzeyini farklılaştıran bir faktör olmadığı, sporcuların benzer düzeyde yabancılaşma yaşadıkları sonucunda ulaşılabılır.

#### 4.10. Sporcuların Sporda Sakatlık Yaşama Durumuna Göre Araştırma Değişkenlerinin İncelenmesi

**Tablo 22.** Sporcuların Sporda Sakatlık Yaşama Durumuna Göre Sporda Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi

Değişkenler	Sakatlık Yaşama Durumu	n	$\bar{x}$	ss.	t	p
Azalan Başarı Hissi	Yaşadım	169	2,37	0,77	-1,123	0,26
	Yaşamadım	212	2,47	0,89		
Duygusal/Fiziksel Tükenme	Yaşadım	169	2,05	0,97	0,108	0,91
	Yaşamadım	212	2,04	0,97		
Duyarsızlaşma	Yaşadım	169	2,51	1,00	2,217	0,02*
	Yaşamadım	212	2,28	0,98		
Sporcu Tükenmişlik Ölçeği	Yaşadım	169	2,29	0,79	0,516	0,60
	Yaşamadım	212	2,25	0,86		

\*p<0,05

Sporcuların sporda tükenmişlik düzeylerinin sporda sakatlık yaşama durumuna göre incelenmesi adına bağımsız örneklem t testi uygulanmış ve analiz sonuçları Tablo 22’de verilmiştir. Yapılan analiz sonucunda sporcuların sporda sakatlık yaşama durumuna göre genel sporcu tükenmişliği ( $t_{(379)}=0,516$ ;  $p>0,05$ ), azalan başarı hissi ( $t_{(379)}=-1,123$ ;  $p>0,05$ ) ve duygusal/fiziksel tükenme ( $t_{(379)}=0,108$ ;  $p>0,05$ ) düzeyleri farklılaşmazken duyarsızlaşmanın ( $t_{(379)}=2,217$ ;  $p<0,05$ ) sporda sakatlık yaşama durumuna göre farklılaştığı saptanmıştır. Buna göre sporda sakatlık yaşayan sporcuların duyarsızlaşma ortalaması ( $\bar{x}=2,51\pm 1,00$ ) sporda sakatlık yaşamayan sporcuların ( $\bar{x}=2,28\pm 0,98$ ) ortalamasından daha yüksektir. Bulgudan sporda sakatlık yaşayanların sakatlık yaşamayan sporculara göre daha fazla duyarsızlaşma yaşadıkları sonucuna ulaşılabılır.

**Tablo 23.** Sporcuların Sporda Sakatlık Yaşama Durumuna Göre Sporda Yabancılaşma Düzeylerinin İncelenmesi

Değişkenler	Sakatlık Yaşama Durumu	n	$\bar{x}$	ss.	t	p
Kültür	Yaşadım	169	2,20	0,96	0,513	0,61
	Yaşamadım	212	2,15	1,01		
Sporda Yabancılaşma	Yaşadım	169	2,37	0,74	0,912	0,36
	Yaşamadım	212	2,30	0,78		
Sporda Kuralsızlık	Yaşadım	169	2,22	0,83	0,340	0,73
	Yaşamadım	212	2,19	0,86		
Kendine Yabancılaşma	Yaşadım	169	2,26	0,82	1,402	0,16
	Yaşamadım	212	2,13	0,87		
Sporda Yabancılaşma Ölçeği	Yaşadım	169	2,28	0,77	0,946	0,34
	Yaşamadım	212	2,20	0,79		

\*p<0,05

Sporcuların sporda sakatlık yaşama durumuna göre yabancılaşma düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem t testiyle incelenmiş olup sonuçlar Tablo 23'te verilmiştir. Yapılan analiz sonucunda sporcuların genel sporda yabancılaşma algısı ( $t_{(379)}=0,946$ ;  $p>0,05$ ), kültür alt boyutu ( $t_{(379)}=0,513$ ;  $p>0,05$ ), sporda yabancılaşma alt boyutu ( $t_{(379)}=0,912$ ;  $p>0,05$ ), sporda kuralsızlık alt boyutu ( $t_{(379)}=0,340$ ;  $p>0,05$ ) ve kendine yabancılaşma alt boyutu ( $t_{(379)}=1,402$ ;  $p>0,05$ ) sporda sakatlık yaşama durumuna göre farklılık göstermemektedir. Bulgulardan sporda sakatlık yaşama durumunun sporcuların yabancılaşma düzeyini farklılaştıran bir faktör olmadığı, sporcuların benzer düzeyde yabancılaşma yaşadıkları sonucunda ulaşılabılır.

#### 4.11. Sporcuların Kendilerini Tanımlama Durumuna Göre Araştırma Değişkenlerinin İncelenmesi

**Tablo 24.** Sporcuların Kendilerini Tanımlama Durumuna Göre Sporda Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi

Değişkenler	Kendini Tanımlama	n	$\bar{x}$	ss.	F	p
Azalan Başarı Hissi	Sessiz-Sakin	116	2,51	0,83	5,608	0,00*
	Sinirli-Çabuk Parlayan	66	2,73	0,80		
	Hiperaktif	45	2,28	0,72		
	Sosyal-Dışa Dönük	154	2,27	0,85		
Duygusal/Fiziksel Tükenme	Sessiz-Sakin	116	2,13	1,00	5,570	0,00*
	Sinirli-Çabuk Parlayan	66	2,41	1,11		
	Hiperaktif	45	1,88	0,92		
	Sosyal-Dışa Dönük	154	1,88	0,84		
Duyarsızlaşma	Sessiz-Sakin	116	2,38	0,95	3,564	0,01*
	Sinirli-Çabuk Parlayan	66	2,72	1,09		
	Hiperaktif	45	2,33	0,99		
	Sosyal-Dışa Dönük	154	2,25	0,96		
Sporcu Tükenmişlik Ölçeği	Sessiz-Sakin	116	2,32	0,83	6,156	0,00*
	Sinirli-Çabuk Parlayan	66	2,60	0,88		
	Hiperaktif	45	2,14	0,77		
	Sosyal-Dışa Dönük	154	2,11	0,78		

\*p<0,05

Sporcuların sporda tükenmişlik düzeylerinin kendilerini tanımlama durumlarına göre farklılık gösterip göstermediği tek yönlü varyans analizi (Anova) ile incelenmiştir. Bulgular Tablo 24’te sunulmuştur. Yapılan analiz sonucunda sporcuların kendilerini tanımlama durumlarına göre genel sporcu tükenmişliği ( $F_{(3,377)}=6,156$ ;  $p<0,05$ ), azalan başarı hissi ( $F_{(3,377)}=5,608$ ;  $p<0,05$ ), duygusal/fiziksel tükenme ( $F_{(3,377)}=5,570$ ;  $p<0,05$ ) ve duyarsızlaşma ( $F_{(3,377)}=3,564$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

**Tablo 25.** Sporcuların Kendilerini Tanımlama Durumuna Göre Sporda Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesine İlişkin Post Hoc Analizi (Scheffe Testi) Sonuçları

Değişken	Kendini Tanımlama		Ortalamalar Farkı (I-J)	SE	p
	I	J			
Azalan Başarı Hissi	Sinirli-Çabuk Parlayan	Sosyal-Dışa Dönük	0,45	0,12	0,00*
Duygusal/Fiziksel Tükenme	Sinirli-Çabuk Parlayan	Hiperaktif	0,52	0,18	0,04*
		Sosyal-Dışa Dönük	0,53	0,14	0,00*
Duyarsızlaşma	Sinirli-Çabuk Parlayan	Sosyal-Dışa Dönük	0,47	0,14	0,01*
Sporcu Tükenmişlik Ölçeği	Sinirli-Çabuk Parlayan	Hiperaktif	0,46	0,16	0,03*
		Sosyal-Dışa Dönük	0,49	0,12	0,00*

\*p<0,05

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda ortaya konulan anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek adına Post-Hoc testlerinden Scheffe testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 25'te verilmiştir. Yapılan analiz sonucunda azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma alt boyutlarında sporcuların kendilerini tanımlama durumuna göre anlamlı farklılığın kendini sinirli-çabuk parlayan olarak tanımlayan sporcular ile sosyal-dışa dönük olarak tanımlayanlar arasında olduğu saptanmıştır (p<0,05). Genel sporda tükenmişlik ile duygusal/fiziksel tükenme alt boyutunda sporcuların kendilerini tanımlama durumuna göre anlamlı farklılığın kendini sinirli-çabuk parlayan olarak tanımlayan sporcular ile hiperaktif ve sosyal-dışa dönük olarak tanımlayanlar arasında olduğu görülmüştür (p<0,05). Bulgulardan kendini sinirli-çabuk parlayan olarak tanımlayan sporcuların daha fazla tükenmişlik yaşadığı sonucuna ulaşılabilir.

**Tablo 26.** Sporcuların Kendilerini Tanımlama Durumuna Göre Sporda Yabancılaşma Düzeylerinin İncelenmesi

Değişkenler	Kendini Tanımlama	n	$\bar{x}$	ss.	F	p
Kültür	Sessiz-Sakin	116	2,29	0,97	6,078	0,00*
	Sinirli-Çabuk Parlayan	66	2,53	1,05		
	Hiperaktif	45	1,97	0,84		
	Sosyal-Dışa Dönük	154	1,99	0,96		
Sporda Yabancılaşma	Sessiz-Sakin	116	2,35	0,73	7,554	0,00*
	Sinirli-Çabuk Parlayan	66	2,69	0,78		
	Hiperaktif	45	2,19	0,70		
	Sosyal-Dışa Dönük	154	2,19	0,75		
Sporda Kurlsızlık	Sessiz-Sakin	116	2,22	0,81	6,521	0,00*
	Sinirli-Çabuk Parlayan	66	2,59	0,97		
	Hiperaktif	45	2,16	0,74		
	Sosyal-Dışa Dönük	154	2,05	0,80		
Kendine Yabancılaşma	Sessiz-Sakin	116	2,24	0,84	9,567	0,00*
	Sinirli-Çabuk Parlayan	66	2,63	0,94		
	Hiperaktif	45	2,04	0,66		
	Sosyal-Dışa Dönük	154	2,00	0,80		
Sporda Yabancılaşma Ölçeği	Sessiz-Sakin	116	2,28	0,76	8,765	0,00*
	Sinirli-Çabuk Parlayan	66	2,63	0,85		
	Hiperaktif	45	2,10	0,65		
	Sosyal-Dışa Dönük	154	2,07	0,75		

\*p<0,05

Sporcuların yabancılaşma düzeylerinin sporcuların kendilerini tanımlama durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analiziyle (Anova) incelenmiş olup analiz sonuçları Tablo 26'da verilmiştir. Yapılan analiz sonucunda sporcuların kendilerini tanımlama durumuna göre kültür alt boyutu ( $F_{(3,377)}=6,078$ ;  $p<0,05$ ), sporda yabancılaşma alt boyutu ( $F_{(3,377)}=7,554$ ;  $p<0,05$ ), sporda kurlsızlık alt boyutu ( $F_{(3,377)}=6,521$ ;  $p<0,05$ ), kendine yabancılaşma alt boyutu ( $F_{(3,377)}=9,567$ ;  $p<0,05$ ) ve genel sporda yabancılaşma algısı ( $F_{(3,377)}=8,765$ ;  $p<0,05$ ) anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.

**Tablo 27.** Sporcuların Kendilerini Tanımlama Durumuna Göre Sporda Yabancılaşma Düzeylerinin İncelenmesine İlişkin Post Hoc Analizi (Scheffe Testi) Sonuçları

Değişken	Kendini Tanımlama		Ortalama lar Farkı (I-J)	SE	p
	I	J			
Kültür	Sinirli-Çabuk Parlayan	Hiperaktif	0,56	0,18	0,03*
		Sosyal-Dışa Dönük	0,54	0,14	0,00*
Sporda Yabancılaşma	Sinirli-Çabuk Parlayan	Sessiz-Sakin	0,34	0,11	0,03*
		Hiperaktif	0,50	0,14	0,00*
		Sosyal-Dışa Dönük	0,50	0,11	0,00*
Sporda Kuralsızlık	Sinirli-Çabuk Parlayan	Sessiz-Sakin	0,37	0,13	0,03*
		Sosyal-Dışa Dönük	0,54	0,12	0,00*
Kendine Yabancılaşma	Sinirli-Çabuk Parlayan	Sessiz-Sakin	0,38	0,12	0,03*
		Hiperaktif	0,58	0,16	0,00*
		Sosyal-Dışa Dönük	0,63	0,12	0,00*
Sporda Yabancılaşma Ölçeği	Sinirli-Çabuk Parlayan	Sessiz-Sakin	0,35	0,12	0,03*
		Hiperaktif	0,52	0,15	0,00*
		Sosyal-Dışa Dönük	0,55	0,11	0,00*

\*p<0,05

Araştırma kapsamında yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda ortaya konulan anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek adına Post-Hoc testlerinden Scheffe testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 27’de verilmiştir. Yapılan analiz sonucunda genel sporda yabancılaşma algısı, kendine yabancılaşma alt boyutu ve sporda yabancılaşma alt boyutunda sporcuların kendilerini tanımlama durumuna göre anlamlı farklılığın kendini sinirli-çabuk parlayan olarak tanımlayan sporcular ile sessiz-sakin, hiperaktif ve sosyal-dışa dönük olarak tanımlayanlar arasında olduğu saptanmıştır (p<0,05). Sporda kuralsızlık alt boyutunda anlamlı farklılığın kendini sinirli-çabuk parlayan olarak tanımlayan sporcular ile sessiz-sakin ve sosyal-dışa dönük olarak tanımlayanlar arasında olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Kültür alt boyutunda ise sporcuların kendilerini tanımlama durumuna göre anlamlı farklılığın kendini sinirli-çabuk parlayan olarak tanımlayan sporcular ile hiperaktif ve sosyal-dışa dönük olarak tanımlayanlar arasında olduğu



görülmüştür ( $p<0,05$ ). Bulgulardan kendini sınırlı-çabuk parlayan olarak tanımlayan sporcuların daha fazla yabancılaşma algısına sahip olduğu sonucuna ulaşılabilir.

#### 4.12. Sporcuların Tesis ve Araç-Gereç Erişim Durumuna Göre Araştırma Değişkenlerinin İncelenmesi

**Tablo 28.** Sporcuların Tesis ve Araç-Gereç Erişim Durumuna Göre Sporda Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi

Değişkenler	Tesis ve Araç-Gereç Erişim Durumu	n	$\bar{x}$	ss.	F	p
Azalan Başarı Hissi	Erişiyorum	191	2,32	0,89	5,919	0,00*
	Ara sıra erişiyorum	156	2,47	0,74		
	Erişemiyorum	34	2,83	0,84		
Duygusal/Fiziksel Tükenme	Erişiyorum	191	1,97	1,01	1,319	0,25
	Ara sıra erişiyorum	156	2,10	0,88		
	Erişemiyorum	34	2,24	1,11		
Duyarsızlaşma	Erişiyorum	191	2,32	1,04	3,216	0,04*
	Ara sıra erişiyorum	156	2,36	0,89		
	Erişemiyorum	34	2,79	1,11		
Sporcu Tükenmişlik Ölçeği	Erişiyorum	191	2,19	0,88	3,573	0,02*
	Ara sıra erişiyorum	156	2,29	0,73		
	Erişemiyorum	34	2,59	0,89		

\* $p<0,05$

Sporcuların sporda tükenmişlik düzeylerinin tesis ve araç-gereç erişim durumlarına göre farklılık gösterip göstermediği tek yönlü varyans analizi (Anova) ile incelenmiştir. Bulgular Tablo 28'de sunulmuştur. Yapılan analiz sonucunda sporcuların tesis ve araç-gereç erişim durumlarına göre genel sporcu tükenmişliği ( $F_{(2,378)}=3,573$ ;  $p<0,05$ ), azalan başarı hissi ( $F_{(2,378)}=5,919$ ;  $p<0,05$ ) ve duyarsızlaşma ( $F_{(2,378)}=3,216$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşırken duygusal/fiziksel tükenme ( $F_{(2,378)}=1,319$ ;  $p>0,05$ ) sporcuların tesis ve araç-gereç erişim durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir.

**Tablo 29.** Sporcuların Tesis ve Araç-Gereç Erişim Durumuna Göre Sporda Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesine İlişkin Post Hoc Analizi (Scheffe Testi) Sonuçları

Değişken	Tesis ve Araç-Gereç Erişim Durumu		Ortalamalar Farkı (I-J)	SE	p
	I	J			
Azalan Başarı Hissi	Erişemiyorum	Erişiyorum	0,51	0,15	0,00*
Duyarsızlaşma	Erişemiyorum	Erişiyorum	0,46	0,18	0,04*
Sporcu Tükenmişlik Ölçeği	Erişemiyorum	Erişiyorum	0,40	0,15	0,03*

\*p<0,05

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda ortaya konulan anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek adına Post-Hoc testlerinden Scheffe testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 29’da verilmiştir. Yapılan analiz sonucunda genel sporcu tükenmişliği, azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma alt boyutlarında tesis ve araç-gereç erişim durumlarına göre anlamlı farklılığın erişemeyenler ile erişebilenler arasında olduğu saptanmıştır (p<0,05). Bulgulardan tesis ve araç-gereçlere erişemeyen sporcuların daha fazla tükenmişlik yaşadığı sonucuna ulaşılabilir.

**Tablo 30.** Sporcuların Tesis ve Araç-Gereç Erişim Durumuna Göre Sporda Yabancılaşma Düzeylerinin İncelenmesi

Değişkenler	Tesis ve Araç-Gereç Erişim Durumu	n	$\bar{x}$	ss.	F	p
Kültür	Erişiyorum	191	2,11	0,98	3,698	0,02*
	Ara sıra erişiyorum	156	2,15	0,95		
	Erişemiyorum	34	2,60	1,10		
Sporda Yabancılaşma	Erişiyorum	191	2,29	0,78	4,290	0,01*
	Ara sıra erişiyorum	156	2,29	0,71		
	Erişemiyorum	34	2,69	0,82		
Sporda Kuralsızlık	Erişiyorum	191	2,19	0,89	1,657	0,19
	Ara sıra erişiyorum	156	2,17	0,76		
	Erişemiyorum	34	2,46	0,95		
Kendine Yabancılaşma	Erişiyorum	191	2,12	0,89	4,422	0,01*
	Ara sıra erişiyorum	156	2,18	0,74		
	Erişemiyorum	34	2,59	0,98		
Sporda Yabancılaşma Ölçeği	Erişiyorum	191	2,19	0,82	4,035	0,01*
	Ara sıra erişiyorum	156	2,21	0,70		
	Erişemiyorum	34	2,59	0,89		

\*p<0,05

Sporcuların yabancılaşma düzeylerinin sporcuların tesis ve araç-gereç erişim durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analiziyle (Anova) incelenmiş olup analiz sonuçları Tablo 30'da verilmiştir. Yapılan analiz sonucunda sporcuların tesis ve araç-gereç erişim durumlarına göre sporda kuralsızlık alt boyutu ( $F_{(2,378)}=1,657$ ;  $p>0,05$ ) anlamlı düzeyde farklılık göstermezken genel sporda yabancılaşma algısı ( $F_{(2,378)}=4,035$ ;  $p<0,05$ ), kültür alt boyutu ( $F_{(2,378)}=3,698$ ;  $p<0,05$ ), sporda yabancılaşma alt boyutu ( $F_{(2,378)}=4,290$ ;  $p<0,05$ ) ve kendine yabancılaşma alt boyutu ( $F_{(2,378)}=4,422$ ;  $p<0,05$ ) anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.

**Tablo 31.** Sporcuların Tesis ve Araç-Gereç Erişim Durumuna Göre Sporda Yabancılaşma Düzeylerinin İncelenmesine İlişkin Post Hoc Analizi (Scheffe Testi) Sonuçları

Değişken	Tesis ve Araç-Gereç Erişim Durumu		Ortalamalar Farkı (I-J)	SE	p
	I	J			
Kültür	Erişemiyorum	Erişiyorum	0,49	0,18	0,02*
		Ara sıra erişiyorum	0,45	0,18	0,04*
Sporda Yabancılaşma	Erişemiyorum	Erişiyorum	0,40	0,14	0,01*
		Ara sıra erişiyorum	0,40	0,14	0,01*
Kendine Yabancılaşma	Erişemiyorum	Erişiyorum	0,47	0,16	0,00*
		Ara sıra erişiyorum	0,41	0,16	0,01*
Sporda Yabancılaşma Ölçeği	Erişemiyorum	Erişiyorum	0,40	0,14	0,02*
		Ara sıra erişiyorum	0,38	0,14	0,03*

\*p<0,05

Araştırma kapsamında yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda ortaya konulan anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek adına Post-Hoc testlerinden Scheffe testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 31’de verilmiştir. Yapılan analiz sonucunda genel sporda yabancılaşma algısı, kültür alt boyutu, kendine yabancılaşma alt boyutu ve sporda yabancılaşma alt boyutunda sporcuların tesis ve araç-gereç erişim durumlarına göre anlamlı farklılığın tesis ve araç-gereçlere erişemeyen sporcular ile ara sıra erişebilenler ve erişenler arasında olduğu görülmüştür (p<0,05). Bulgulardan tesis ve araç-gereçlere erişemeyen sporcuların daha fazla yabancılaşma algısına sahip olduğu sonucuna ulaşılabilir.

#### 4.13. Sporcuların Sporcu Tükenmişliği ve Sporda Yabancılaşma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

**Tablo 32.** Sporcuların Sporcu Tükenmişliği ve Sporda Yabancılaşma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Azalan Başarı Hissi	1								
2. Duygusal/Fiziksel Tükenme	,671**	1							
3. Duyarsızlaşma	,637**	,682**	1						
4. Kültür	,605**	,605**	,646**	1					
5. Sporda Yabancılaşma	,582**	,619**	,651**	,820**	1				
6. Sporda Kuralsızlık	,582**	,635**	,644**	,741**	,793**	1			
7. Kendine Yabancılaşma	,686**	,707**	,717**	,833**	,868**	,811**	1		
8. Sporcu Tükenmişlik Ölçeği	,849**	,912**	,876**	,700**	,701**	,706**	,798**	1	
9. Sporda Yabancılaşma Ölçeği	,665**	,696**	,719**	,899**	,947**	,896**	,959**	,787**	1

\*\*p<0,01

Araştırmada sporcuların sporcu tükenmişliği ve alt boyutları ile sporda yabancılaşma ölçeği ve alt boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla uygulanan Pearson korelasyon analizi sonuçları Tablo 32’de verilmiştir. Yapılan analiz sonucunda sporcuların genel tükenmişlik düzeyleri ile genel sporda yabancılaşma algıları arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ( $r=0,787$ ;  $p<0,01$ ). Sporcuların genel tükenmişlik düzeyleri ile sporda yabancılaşma ölçeğinin kültür alt boyutu ( $r=0,700$ ;  $p<0,01$ ), sporda yabancılaşma alt boyutu ( $r=0,701$ ;  $p<0,01$ ), sporda kuralsızlık alt boyutu ( $r=0,706$ ;  $p<0,01$ ) ve kendine yabancılaşma alt boyutu ( $r=0,798$ ;  $p<0,01$ ) arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte sporcuların genel sporda yabancılaşma algıları ile sporda tükenmişlik ölçeğinin azalan başarı hissi alt boyutu ( $r=0,665$ ;  $p<0,01$ ), duygusal/fiziksel tükenme alt boyutu ( $r=0,696$ ;  $p<0,01$ ) ve duyarsızlaşma alt boyutu ( $r=0,719$ ;  $p<0,01$ ) arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

## 5. TARTIŞMA

Araştırmamızın bu bölümünde çalışmadan elde edilen sonuçlar ile literatürdeki benzer araştırmalardan elde edilen sonuçlar karşılaştırılarak yapılan yorumlara ve değerlendirmelere yer verilmiştir. Literatür incelendiğinde sporcuların tükenmişlik düzeyi ve sporda yabancılaşma düzeylerini birlikte ele alan bir çalışmaya denk gelinmemiştir. Dolayısı ile tartışma bölümünde sporcuların tükenmişlik düzeyi ve sporda yabancılaşma düzeyleri ayrı ayrı karşılaştırılarak yorumlanmıştır.

Bu araştırmanın cinsiyet değişkeni bulguları incelendiğinde sporcuların tükenmişlik düzeyleri ile sporda yabancılaşma düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Tükenmişlik ölçeğinin azalan başarı hissi bulguları göz önünde bulundurulduğunda kadın sporcuların başarı hissi erkek sporculara nazaran daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre, “Sporcuların sporcu tükenmişliği düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermektedir” hipotezi H1 kabul edilmiştir. Kadın sporcuların spor ortamlarında karşılaştıkları zorluklar göz önünde bulundurulduğunda istenilen başarıya ulaşamadıklarında sporda tükenmişlik duygusuna erkeklere oranla daha fazla kapıldıklarını söylemek mümkündür.

Şipal, Adatepe ve Boz (2022) tarafından yapılan çalışmaya bakıldığında azalan başarı hissi erkelerin lehine olduğu tespit edilmesi araştırmamızın bulgularını desteklemektedir. Çalışmamızdan farklı olarak Güvendi (2020) yaptığı çalışmada erkek güreşçilerin azalan başarı hissi puanları kadınlara oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yabancılaşma ölçeğimizin kültür alt boyutu verileri incelendiğinde kadın sporcuların kültür algılarının erkek sporculardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlara göre, “Sporcuların sporda yabancılaşma düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermektedir” hipotezi H2 kabul edilmiştir.

Çalışmamızdan farklı olarak Deryahanoğlu (2019) yapmış olduğu çalışmada kadınların kültür algılarının erkeklere göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bu araştırmanın yaş değişkeni bulguları incelendiğinde sporcuların yaşı ile tükenmişlik düzeyleri ve sporda yabancılaşma düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunduğu, 38 yaş ve üstündeki sporcuların tükenmişlik ve yabancılaşma düzeylerinin 18-22 yaş aralığındaki sporculardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlara göre, “Sporcuların sporcu tükenmişliği ve sporda

yabancılaşma düzeyleri yaşa göre farklılık göstermektedir” hipotezi H3, H4 kabul edilmiştir. Bu bulgulara dayanarak yaşı büyük olan sporcuların tükenmişlik ve yabancılaşma duygusunu kendilerinden yaşça küçük olan sporculardan daha fazla yaşadığını söylemek mümkündür. Şimşek (2022) tarafından yapılan çalışmada 26 yaş ve üzeri sporcuların tükenmişlik düzeylerinin 26 yaşından küçük olan sporcularından daha yüksek çıkması araştırmamızın bulgularını desteklemektedir. Deryahanoğlu (2019) çalışmasında yaşları 21 ve üzeri olan sporcuların yabancılaşma düzeyleri 18 yaşındaki sporculara göre daha yüksek olması araştırmamızı desteklemektedir.

Bu araştırmanın medeni durum değişkeni bulguları incelendiğinde sporcuların medeni durumu ile sporcuların tükenmişlik düzeyleri ve sporda yabancılaşma düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. Evli sporcuların azalan başarı hissi ortalaması ile genel sporcu tükenmişliği ortalaması bekâr sporculara oranla daha yüksektir. Bu sonuçlara göre, “Sporcuların sporcu tükenmişliği düzeyleri medeni duruma göre farklılık göstermektedir” hipotezi H5 kabul edilmiştir. Bu sonuçla bekâr sporcuların azalan başarı hislerinin ve genel tükenmişlik düzeylerinin evli sporculardan düşük olduğu ortaya çıkıyor. Sporcuların medeni durumuna göre yabancılaşma düzeyine baktığımızda istatistiksel anlamda sporda yabancılaşma algıları bir farklılık göstermemektedir. Bu sonuçlara göre, “Sporcuların sporda yabancılaşma düzeyleri medeni duruma göre farklılık göstermektedir” hipotezi H6 reddedilmiştir. Buradan hareketle evli veya bekâr sporcuların benzer düzeyde yabancılaşma algısına sahip olduğu sonucu ortaya çıkmaktadır.

Bu araştırmanın spor yapma süresi değişkeni bulgularına göre sporcuların tükenmişlik ve sporda yabancılaşma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Elde edilen veriler sonucunda sporcuların spor yapma sürelerine göre genel sporcu tükenmişliği, azalan başarı hissi ve duygusal/fiziksel tükenme düzeyleri sporcuların yaşına göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Bu sonuçlara göre, “Sporcuların sporcu tükenmişliği düzeyleri spor yapma süresine göre farklılık göstermektedir” hipotezi H7 kabul edilmiştir.

Sporcu tükenmişliğinde anlamlı farklılık 1 yıldan az süredir spor yapanlar ile 5-8 yıl arası ve 9 yıl ve üzeri spor yapanlar arasında olduğu tespit edilmiştir. Bu

veriler ışığında 1 yıldan az süredir spor yapan sporcuların daha fazla tükenmişlik yaşadığı sonucuna ulaşılmaktadır. Biricik (2023) çalışmasında 11 yıl ve üstü sporcuların 4 yıl ve altı ile 5-7 yıl sporculardan daha az tükenmişlik yaşadığı sonucuna ulaşması çalışmamızı desteklemektedir. Diğer taraftan Şimşek (2020) 14 yıl ve üzerinde spor deneyimine sahip olan voleybolcuların tükenmişlik düzeylerinin 14 yıldan az spor deneyimine sahip olan sporculardan daha yüksek olduğunu belirten çalışması da mevcuttur. Öte yandan spor yapma süresi değişkeni bulgularına göre sporda yabancılaşma düzeylerinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bu sonuçlara göre, “Sporcuların sporda yabancılaşma düzeyleri spor yapma süresine göre farklılık göstermektedir” hipotezi H8 reddedilmiştir. Buradan spor yapma süresinin sporcuların yabancılaşma düzeyini farklılaştıran bir faktör olmadığı, sporcuların benzer düzeyde yabancılaşma yaşadıkları sonucuna ulaşılabilir. Özсарı ve Çetin (2022) çalışmasında hokey sporcularının sporda yabancılaşma düzeylerinin spor deneyim süresiyle anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmiştir. Literatürde araştırmalarda farklı sonuçlar da mevcuttur. Boz (2020) çalışmasında sporcu olmayan öğrencilerin yabancılaşma düzeylerinin sporcu öğrencilere oranla daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Bu araştırmanın profesyonellik durumu değişkeni bulgularına göre sporcuların tükenmişlik ve sporda yabancılaşma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Yapılan analizler sonucunda sporcuların profesyonellik durumuna göre genel sporcu tükenmişliği, duygusal/fiziksel tükenme ve duyarsızlaşma istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmazken azalan başarı hissi düzeyleri sporcuların profesyonellik durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Bu sonuçlara göre, “Sporcuların sporcu tükenmişliği düzeyleri profesyonellik durumuna süresine göre farklılık göstermektedir” hipotezi H9 kabul edilmiştir. Bulgularda profesyonel olarak spor yapan sporcuların azalan başarı hislerinin diğerlerine kıyasla daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öte yandan profesyonellik durumu değişkeni bulgularına göre sporda yabancılaşma algısı anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir. Buradan profesyonellik durumunun sporcuların yabancılaşma düzeyini farklılaştıran bir faktör olmadığı, sporcuların benzer düzeyde yabancılaşma yaşadıkları sonucunda ulaşmaktayız. Bu sonuçlara göre, “Sporcuların sporda



yabancılaşma düzeyleri profesyonellik durumuna göre farklılık göstermektedir” hipotezi H10 reddedilmiştir.

Bu araştırmanın sporda derece yapma durumu değişkenine göre sporcuların tükenmişlik ve sporda yabancılaşma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Sporda derece yapan sporcuların genel sporcu tükenmişliği ortalaması, azalan başarı hissi ortalaması, duygusal/fiziksel tükenme ortalaması ve duyarsızlaşma ortalaması sporda derecesi olmayan sporculara göre daha düşüktür. Bu sonuçlara göre, “Sporcuların sporcu tükenmişliği düzeyleri sporda derece yapma durumuna süresine göre farklılık göstermektedir” hipotezi H11 kabul edilmiştir. Bulgulardan sporda derece yapan sporcuların daha az tükenmişlik yaşadığı sonucuna ulaşılmaktadır. Sporda derece elde etmek sporcuların başarıya ulaşmak için sarf ettiği çabanın bir karşılığı olarak karşımıza çıkmakta ve bunun sonucunda da yaptıkları spora karşı iyi duygular beslediklerini söylemek yerinde olacaktır. Bulgular sonucunda sporcuların genel sporda yabancılaşma algısı, kültür alt boyutu, sporda yabancılaşma alt boyutu, sporda kuralsızlık alt boyutu ve kendine yabancılaşma alt boyutu sporda derece yapma durumuna göre farklılık göstermektedir. Yapılan analiz sonuçlarına göre sporda derece yapan sporcuların yabancılaşma düzeyleri sporda derecesi olmayan sporculardan daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre, “Sporcuların sporda yabancılaşma düzeyleri sporda derece yapma durumuna göre farklılık göstermektedir” hipotezi H12 kabul edilmiştir. Buradan yola çıkarak sporda derece yapmayan sporcuların belli bir süre sonra yaptıkları spordan soğuduğunu ve uzaklaştığını söylemek mümkündür.

Bu araştırmanın spordan geliri olma durumu değişkenine göre sporcuların tükenmişlik ve sporda yabancılaşma düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda spordan gelir elde eden sporcuların spordan geliri olmayan sporculara oranla daha az tükenmişlik duygusuna sahip olduğu söylemek mümkündür. Bu sonuçlara göre, “Sporcuların sporcu tükenmişliği düzeyleri spordan geliri olma durumuna süresine göre farklılık göstermektedir” hipotezi H13 kabul edilmiştir. Yaptıkları spordan maddi olarak bir fayda gören sporcular kişisel ihtiyaçlarını karşılamak için ekstra bir çaba sarf etmelerine gerek kalmadığını düşündüklerinden antrenman ve müsabakalara gelir kaygısından arınmış bir şekilde çıkabilirler. Spordan geliri olma durumu değişkenine göre sporda

yabancılaşma düzeyleri arasında bir farklılık olmadığı görülmüştür. Bu sonuçlara göre, “Sporcuların sporda yabancılaşma düzeyleri spordan geliri olma durumuna göre farklılık göstermektedir” hipotezi H14 reddedilmiştir. Bu durumda spordan geliri olma durumunun sporcuların yabancılaşma düzeyini farklılaştıran bir faktör olmadığı, sporcuların benzer düzeyde yabancılaşma yaşadıkları sonucuna ulaşılabilir.

Bu araştırmanın sporda sakatlık yaşama durumu değişkenine göre sporcuların tükenmişlik ve sporda yabancılaşma arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Yapılan analizler sonucunda sporda sakatlık yaşamak duyarsızlaşmanın sporda sakatlık yaşama durumuna göre farklılaştığı saptanmıştır. Bu sonuçlara göre, “Sporcuların sporcu tükenmişliği düzeyleri sporda sakatlık yaşama durumuna süresine göre farklılık göstermektedir” hipotezi H15 kabul edilmiştir. Sporda sakatlık yaşayan sporcuların duyarsızlaşma ortalaması sporda sakatlık yaşamayan sporcuların duyarsızlaşma ortalamasından daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgulardan sporda sakatlık yaşayanların sakatlık yaşamayan sporculara göre daha fazla duyarsızlaşma yaşadıkları sonucuna ulaşılabilir. Yaptığı spor sırasında sakatlanan bir sporcu iyi bir iyileşme süreci geçirmediği takdirde spora karşı duyarsızlaştığı söylenebilir. Bu araştırmanın sporda sakatlık yaşama durumu değişkenine göre sporcuların sporda sakatlık yaşama durumunun sporcuların yabancılaşma düzeyini farklılaştıran bir faktör olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlara göre, “Sporcuların sporda yabancılaşma düzeyleri sporda sakatlık yaşama durumuna göre farklılık göstermektedir” hipotezi H16 reddedilmiştir. Bu verilerden hareketle sporcuların benzer düzeyde yabancılaşma yaşadıkları sonucunda ulaşılabilir. Literatürde bu bulguları destekleyen veya çelişen araştırmalara rastlanmamıştır

Bu araştırmanın sporcuların tanımlama durumu değişkenine göre sporcuların tükenmişlik ve sporda yabancılaşma düzeyleri arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmaktadır. Yapılan analiz sonucunda azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma alt boyutlarında sporcuların kendilerini tanımlama durumuna göre anlamlı farklılığın kendini sinirli-çabuk parlayan olarak tanımlayan sporcular ile sosyal-dışa dönük olarak tanımlayanlar arasında olduğu saptanmıştır. Genel sporda tükenmişlik ile duygusal/fiziksel tükenme alt boyutunda sporcuların kendilerini tanımlama durumuna göre anlamlı farklılığın kendini sinirli-çabuk parlayan olarak tanımlayan sporcular ile hiperaktif ve sosyal-dışa dönük olarak tanımlayanlar arasında olduğu

görülmüştür. Bu sonuçlara göre, “Sporcuların sporcu tükenmişliği düzeyleri kendilerini tanımlama durumuna süresine göre farklılık göstermektedir” hipotezi H17 kabul edilmiştir. Elde edilen bulgulardan yola çıkarak kendini sınırlı-çabuk parlayan olarak tanımlayan sporcuların daha fazla tükenmişlik yaşadığı sonucuna ulaşılabilir. Yapılan analiz sonucunda sporcuların kendilerini tanımlama durumuna göre sporda yabancılaşma düzeylerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu analiz sonucunda genel sporda yabancılaşma algısı, kendine yabancılaşma alt boyutu ve sporda yabancılaşma alt boyutunda sporcuların kendilerini tanımlama durumuna göre anlamlı farklılığın kendini sınırlı-çabuk parlayan olarak tanımlayan sporcular ile sessiz-sakin, hiperaktif ve sosyal-dışa dönük olarak tanımlayanlar arasında olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlara göre, “Sporcuların sporda yabancılaşma düzeyleri kendilerini tanımlama durumuna göre farklılık göstermektedir” hipotezi H18 kabul edilmiştir. Bulgulardan kendini sınırlı-çabuk parlayan olarak tanımlayan sporcuların daha fazla yabancılaşma algısına sahip olduğu sonucuna ulaşılabilir. Bu bulgulardan yola çıkarak sınırlı, karşılaştığı olumsuz durumlarda çabuk parlayan sporcular çevresi tarafından dışlandığını ve bu duruma karşı koyamadığında da artık spora karşı yabancılaşabilir. Literatürde bu bulguları destekleyen ve ya çelişen araştırmalara rastlanmamıştır.

Bu araştırmanın tesis ve araç-gereç erişim durumu değişkenine göre sporcuların tükenmişlik düzeyleri ile sporda yabancılaşma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır. Yapılan analiz sonucunda genel sporcu tükenmişliği, azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma alt boyutlarında tesis ve araç-gereç erişim durumlarına göre anlamlı farklılığın erişemeyenler ile erişebilenler arasında olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlara göre, “Sporcuların sporcu tükenmişliği düzeyleri tesis ve araç-gereçlere erişim durumuna süresine göre farklılık göstermektedir” hipotezi H19 kabul edilmiştir. Bulgulardan tesis ve araç-gereçlere erişemeyen sporcuların daha fazla tükenmişlik yaşadığı sonucuna ulaşılabilir. Sporcuların antrenman yapması için elverişli ortamlar sağlanmadığında sporcu bu durumu kendisi çözmeye çalışmakta ve bu da gerek maddi gerekse manevi yönden fazladan yük olmaktadır. Sporcular bu durumu çok fazla idare edememekte ve belli bir süre sonra duygusal anlamda tükenmekte oldu düşünülmektedir. Yapılan bir diğer analiz sonucunda sporcuların tesis ve araç-gereç erişim durumlarına göre sporda yabancılaşma düzeylerinde

anlamli farklilik tespit edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda genel sporda yabancılaşma algısı, kültür alt boyutu, kendine yabancılaşma alt boyutu ve sporda yabancılaşma alt boyutunda sporcuların tesis ve araç-gereç erişim durumlarına göre anlamli farkliliğın tesis ve araç-gereçlere erişemeyen sporcular ile ara sıra erişebilenler ve erişenler arasında olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre, “Sporcuların sporda yabancılaşma düzeyleri tesis ve araç-gereçlere erişim durumuna göre farklilik göstermektedir” hipotezi H20 kabul edilmiştir. Bu bulgular doğrultusunda tesis ve araç-gereçlere erişemeyen sporcuların daha fazla yabancılaşma algısına sahip olduğu sonucuna ulaşılabilir. Hedefleri doğrultusunda antrenman yapamayan ve çevresel şartlardan dolayı antrenmanını aksatmak durumunda olan her sporcu bununla baş edemeyecek noktaya geldiğinde son çare olarak antrenman yaptığı ortamı değıştirme çabası içine girer ve yeni ortama da adapte olamadığı durumlarda yapmakta olduğu sporu bırakmak durumunda kalabilir. Sporcular böylece antrenman yaptığı ortama ve yaptıkları spora yabancılaşabilir. Literatürde bu bulguları destekleyen veya çelişen araştırmalara rastlanmamıştır.

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmamızın bu bölümünde yapılan analizler değerlendirilerek ulaşılan sonuçlara yer verilmiş ve bunun sonucunda gerekli öneriler sunulmuştur.

Yapılan analizler göz önünde bulundurulduğunda sporcular farklı değişkenlere göre sporda tükenmişlik ve yabancılaşma yaşamaktadır. Bu çalışmada kullanılan sporcu tükenmişlik ölçeği ile sporda yabancılaşma ölçeği arasında yapılan analizler sonucunda pozitif yönlü yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre, “ Sporcu tükenmişliği ile sporda yabancılaşma ve alt boyutları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki vardır” hipotezi H21 ve “Sporda yabancılaşma ile sporcu tükenmişliği ve alt boyutları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki vardır” hipotezi H22 kabul edilmiştir. Bir diğer ifade ile sporcu tükenmişlik ölçeği puanı artarken sporda yabancılaşma ölçeği puanı da artış göstermekte veya sporcu tükenmişlik ölçeği puanı azalırken sporda yabancılaşma ölçeği puanı da azalmaktadır. Bu durumda sporda tükenmişlik yaşayan sporcular aynı zamanda sporda yabancılaştıkları söylenebilir. Bu durum iyileştirilmediğinde sporcu spordan soğuma, sporu bırakma gibi eğilimlere girdiği görülmektedir. Okur (2021) covid-19 salgın sürecinde antrenörlerin öz yeterlik, tükenmişlik ve yabancılaşmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi adlı çalışmasında tükenmişlik ölçeği ve yabancılaşma ölçeği toplam puanları ve tüm alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğunu tespit etmiştir. Bu araştırma yapmış olduğumuz çalışma ile paralellik göstermektedir. Aynı zamanda Kırıcı ve Özkoç (2017) turizm alanında yapmış oldukları turist rehberlerinin tükenmişlik düzeylerinin işe yabancılaşma eğilimlerine etkisi adlı çalışma da tükenmişlik ve yabancılaşma arasında yüksek denebilecek anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Alanyazında çalışmamızla çelişen bir araştırmaya denk gelinmemiştir.

Araştırma bulguları incelendiğinde sporcuların tükenmişlik düzeyleri ile sporda yabancılaşma düzeylerine olumlu yönde katkı sağlayacağı düşüncesi ile aşağıdaki öneriler sunulmuştur:

Sporcuların psikolojik çöküntüleri dikkate alınarak geç olmadan gerekli uzmanlarca destek sağlanmalıdır.

Sporcuların antrenman ortamı, primleri, kaldıkları tesis ve maaşlarında yöneticiler gerekli iyileştirmeleri yapmalıdır.

Duygusal anlamda tükenmişlik hisseden sporculara yoğun antrenman ve müsabaka takvimine ara verdirilmelidir.

Antrenörler antrenmanları en sağlıklı şekilde geliştirip düzenlemeli ve sporcuları yakından takip etmelidir.

Yüksek düzeyde duygusal tükenmişlik ve yabancılaşma içinde olan sporcular için iyileştirme merkezleri kurulabilir.

Yöneticiler, antrenörler ve diğer ilgili kulüp çalışanları sporcuların kendini buldukları ortamda mutlu olabilmesi adına gerekli tedbirleri almalıdır.

## KAYNAKLAR

- Aksakoğlu G. (2001). Sağlıkta Araştırma Teknikleri ve Analiz Yöntemleri. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Yayınları.
- Almen N, Lisspers J, Öst LG, Sundin Ö. (2020). Behavioral stress recovery management intervention for people with high levels of perceived stress: A randomized controlled trial. *International Journal of Stress Management*, 27(2), 183.
- Appleton PR, Hall HK, Hill AP. (2009). Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(4), 457-465.
- Bayhan V. (1997). Üniversite Gençliğinde Anomi ve Yabancılaşma. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları.
- Başaran İE. (1998). Yönetimde İnsan İlişkileri: Yönetimsel Davranış. Ankara: Aydan Tes.
- Biricik YS. (2023). Türkiye olimpiyat hazırlık merkezi (TOHM) sporcularının tükenmişlik düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide dayanıklılığın aracılık etkisi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12(2), 70-84.
- Budgett R. (1998). Fatigue and underperformance in athletes: The overtraining syndrome. *British Journal of Sports Medicine*, 32(2), 107-110.
- Bowker A, Bukowski W, Zargarpour S, Hoza B. (1998). A structural and functional analysis of a two dimensional model of social alienation. *Merrill-Palmer Quarterly*, 34(4), 447-463.
- Boz E. (2020). Sporcu Öğrencilerde Kimlik Gelişimi Ve Okula Yabancılaşma: Ergenlik Dönemi Üzerine Akran Karşılaştırmalı Bir Çalışma. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Caccese TM, Mayerberg CK. (1984). Gender differences in perceived burnout of college coaches. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6(3), 279-288.

- Campos TC. (2004). El régimen de las sanciones administrativas en la ley de tráfico y seguridad vial. *Cuadernos de la Guardia Civil: Revista de Seguridad Pública*, (31), 119-126.
- Cherniss C. (1980). Professional Burnout in Human Service Organizations. New York: Praeger.
- Cresswell SL, Eklund RC. (2006a). The nature of player burnout in rugby: Key characteristics and attributions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(3), 219-239.
- Cresswell SL, Eklund RC. (2006b). Changes in athlete burnout over a thirty-week "rugby year". *Journal of Science and Medicine in Sport*, 9(1-2), 125-134.
- Cresswell SL. (2009). Possible early signs of athlete burnout: A prospective study. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(3), 393-398.
- Coakley J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem?. *Sociology of Sport Journal*, 9(3), 271-285.
- Daniel W, Terrell J. (1986). Business Statistics: Basic Concepts and Methodology (4. bs.). Dallas: Houghton Mifflin.
- Dale J, Weinberg R. (1990). Burnout in sport: A review and critique. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2(1), 67-83.
- Demirer T, Özbudun S. (1998). Yabancılaşma. Ankara: Öteki Yayınevi.
- Deryahanoğlu G. (2019). Sporda Yabancılaşma ve Kişilik Özellikleri İlişkisi Üzerine Bir Alan Araştırması. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Hitit Üniversitesi, Çorum.
- Dever A. (2017). Sosyolojik Teoriler ve Spor. Konya: Çizgi Kitabevi Yayınları.
- Durkheim E. (1992). İntihar (Ö. Doğan Çev.). Ankara: İmge Kitabevi.
- Duru E. (1995). Üniversite Öğrencilerin Yabancılaşma ve Yalnızlık Düzey İlişkileri. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Dweck CS. (1975). The role of expectations and attributions in the alleviation of learned helplessness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31(4), 674.



- Ellis A. (1962). Reason and Emotion in Psychotherapy. Oxford: Lyle Stuart.
- Erdemli A. (2002). Temel Sorunlarıyla Spor Felsefesi. İstanbul: Dijital Yayıncılık.
- Ergil D. (1980). A sociological analysis of Honor Crimes in Turkey. *Balkan Studies*, 21(2), 403-439.
- Fayda Kınık FŞ. (2010). Öğretmenlerin Yabancılaşma Algıları. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Feigley DA. (1984). Psychological burnout in high-level athletes. *The Physician and Sportsmedicine*, 12(10), 108-119.
- Fender LK. (1989). Athlete burnout: Potential for research and intervention strategies. *The Sport Psychologist*, 3(1), 63-71.
- Fick MJ. (2003). Burnout Among Certified Athletic Trainers at the NCAA Division II and III, Within District 3 of the National Athletic Trainers' Association. Doctoral Dissertation, California University of Pennsylvania. Pennsylvania.
- Fraser-Thomas J, Côté J, Deakin J. (2008). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(5), 645-662.
- Freudenberger HJ. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165.
- Freudenberger HJ. (1980). Burn-out: The High Cost of High Achievement. Garden City, NY: Anchor Press.
- Fromm E. (1955). The Sane Society. New York: Holt, Rhinehart and Winston, Inc.
- Fromm E. (1996). Sağlıklı Toplum. (Y. Salman, Z. Tanrıseven Çev.). İstanbul: Payel Yayınları.
- Fry RW, Morton AR, Keast D. (1991). Overtraining in athletes: An update. *Sports Medicine*, 12, 32-65.
- Garcia M. (2001). Los Espanoles Y El Deporte: Practicas Y Comportamientos En La Ultima Decada Del Siglo, Madrid. Consejo Superior de Deportes Pub.

- Gencer A. (2002). Öğretmenlerin İş Doyumu ile Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkiler. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir.
- Gómez-Mármol A, Sánchez-Alcaraz BJ. (2013). Prevalencia del síndrome de burnout en nadadores y estrategias de prevención. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 21(7), 36.
- Gould, D, Feltz D, Horn T, Weiss M. (1982). Reasons for attrition in competitive youth swimming. *Journal of Sport Behavior*, 5(3), 155.
- Goodger K, Gorely T, Lavallee D, Harwood C. (2007). Burnout in sport: A systematic review. *The Sport Psychologist*, 21(2), 127-151.
- Gustafsson H, Hassmén P, Kenttä G, Johansson M. (2008). A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport And Exercise*, 9(6), 800-816.
- Gustafsson H, Kenttä G, Hassmén P, Lundqvist C. (2007). Prevalence of burnout in competitive adolescent athletes. *The Sport Psychologist*, 21(1), 21-37.
- Gustafsson H, Skoog T, Podlog L, Lundqvist C, Wagnsson S. (2013). Hope and athlete burnout: Stress and affect as mediators. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(5), 640-649.
- Güvendi Y. (2020). Milli Güreşçilerin Psikolojik Becerilerinin Tükenmişlik Düzeyleri ile İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Hekim M. (2016). Çocuklarda beden eğitimi, spor ve oyun etkinliklerine katılımın kemik gelişimi üzerine etkilerinin değerlendirilmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(2), 66-71.
- Henschen K. (1986). Athletic staleness and burnout: Diagnosis and treatment. *Applied Sport Psychology: Personal Growth and Peak Performance*, 1, 327-342.
- Horney K. (1950). Alienation From Self. New York: W.W.Norton and Co. S:155-175.

- Hoşgörür V. (1997). Eğitim İş Görenlerinin Örgütsel Tutumları: Samsun İli Merkez Ortaöğretim Okulları Örneği. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Jones K, Williamson K. (1979). The birth of the schoolroom. a study of the transformation in the discursive conditions of english popular education in the first-half of the nineteenth century. *Ideology and Consciousness London*, (6), 59-110.
- Karasar N. (2003). Bilimsel Araştırma Yöntemi (12 bs. ). Ankara: Nobel Yayın.
- Kelecek S, Kara FM, Kazak-Çetinkalp FZ, Aşçı FH. (2016). Sporcu tükenmişlik ölçeği'nin türkçe uyarlaması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 149-161.
- Kellmann, M.(2002). Underrecovery and Overtraining: Different Concepts-Similar Impact? Kellmann M. (Ed.), Enhancing Recovery: Preventing Underperformance in Athletes. Champaign, IL: Human Kinetics. S:32-34.
- Kenttä G, Hassmén P. (2002). Underrecovery and Overtraining: A conceptual Model. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Kuipers H. (1998). Training and overtraining: an introduction. *Medicine & Science in Sports & Exercise (MSSE)*, 30, 1137–1139.
- Kuipers H, Keizer HA. (1988). Overtraining in elite athletes: Review and directions for the future. *Sports Medicine*, 6, 79-92.
- Kuter F. (1998). Toplumsal Boyutlarıyla Spor. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Landers DM, Boutcher SH, Wang MQ. (1986). The history and status of the Journal of Sport Psychology: 1979-1985. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(3), 149-163.
- Lazarus PJ. (1982). Incidence of shyness in elementary-school age children. *Psychological Reports*, 51(3), 904-906.
- Lemyre PN, Treasure DC, Roberts GC. (2006). Influence of variability in motivation and affect on elite athlete burnout susceptibility. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(1), 32-48.

- Linder BC. (1991). Resident Assistants and The Burnout Syndrome. Doctoral Thesis, Auburn University, Alabama.
- Löwith K. (1999). Spinoza: Deus Sive Natura. Donzelli E. (Ed.). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Mackey JA. (1974). The Dimension of Adolescent Alienation. Unpublished Doctorate Dissertation, Indiana University, Bloomington.
- Marí Figuerola MJ, Ferrer Cardona M. (2001). Estudi sobre el síndrome de Burnout en personal sanitari de geriatria. *Enginy*, 11(4), 47-52.
- Marx K. (2000). Karl Marx: Selected Writings. Oxford: Oxford University Press.
- Maslach C. (1978). The client role in staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 34(4), 111-124.
- Maslach C. (1982). Burnout: The Cost of Caring. Englewood Cliffs. New Jersey: Prentice-Hall.
- Maslach C. (2003). Job burnout: New directions in research and intervention. *Current Directions in Psychological Science*, 12(5), 189-192.
- Matheny KB, Curlette WL, Aysan F, Herrington A, Gfroerer CA, Thompson D, et al. (2002). Coping resources, perceived stress, and life satisfaction among Turkish and American university students. *International Journal of Stress Management*, 9, 81-97.
- Mau R, Yuanshan C. (2001). Alienation differences between Hawaii and Singapore secondary school students. *Asia Pacific Journal of Education*, 21(2), 96-105.
- McGrath J. (1970). Social and Psychological Factors in Stress. New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc.
- Meeusen R, Duclos M, Foster C, Fry A, Gleeson M, Nieman D, et al. (2013). Prevention, diagnosis and treatment of the overtraining syndrome: Joint consensus statement of the European College of Sport Science (ECSS) and the American College of Sports Medicine (ACSM). *European Journal of Sport Science*, 13(1), 1-24.

- Minibaş J. (1993). Yabancılaşma Kavramının İncelenmesi ve Banka Sektörüne Yönelik Bir Araştırma. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Nettler G. (1967). A measure of alienation. *American Sociological Review*, 27, 670-677.
- Öksüz Y, Öztürk M. (2017). Relationship between levels of student alienation and hemsehrilik attitudes of university students: A study on Kyrgyz-Turkish Manas university students. *Universal Journal of Educational Research*, 5(7), 1182-1191.
- Özdemir N. (2018). The relationship between hidden curriculum perception and university life quality in sports education. *Universal Journal of Educational Research*, 6(4), 742-750.
- Özsarı A, Çetin MÇ. (2022). Spora yönelik tutum ve mutluluk ilişkisi (sağlık sektöründe bir araştırma). *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(1), 36-47.
- Pars E. (1982). İş Bölümü, Yabancılaşma ve Sosyal Politika. Ankara: Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları.
- Pate RR, McClenaghan BA, Rotella R. (1984). *Scientific Foundations of Coaching*. Philadelphia: Saunders College.
- Raedeke TD. (1997). A sport commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19, 396-417.
- Raedeke TD, Smith AL. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 281-306.
- Raglin JS, Wilson, GS. (2000). *Overtraining in Athletes*. Hanin YL. (Ed.). Champaign: Human Kinetics.
- Roelofs J, Verbraak M, Keijsers GP, De Bruin MB, Schmidt AJ. (2005). Psychometric properties of a Dutch version of the Maslach Burnout Inventory General Survey (MBI-DV) in individuals with and without clinical

- burnout. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 21(1), 17-25.
- Rotella RJ, Hanson T, Coop RH. (1991). Burnout in youth sports. *The Elementary School Journal*, 91(5), 421-428.
- Rosner M, Mittelberg D. (1989). The Dialectic of Alienation And Dealienation: The Case of Kibbutz Industrialization. Schweitzer D, Geyer RF. (Ed.). *Alienation Theories and the De-Alienation Strategies*. Nortwood: Sciences Reviews Ltd.
- Scanlan TK, Lewthwaite R. (1986). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: IV. Predictors of enjoyment. *Journal of Sport Psychology*, 8(1), 25-35.
- Scheffe H. (1959). *The Analysis of Variance*. New York: John Wiley Press.
- Schmidt GW, Stein GL. (1991). Sport commitment: A model integrating enjoyment, dropout, and burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 254-265.
- Seeman M. (1959). On the meaning of alienation. *American Sociological Review*, 24, 783-791.
- Smith RE. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(1), 36-50.
- Smoll FL, Smith RE. (1990). Psychology of the young athlete: Stress-related maladies and remedial approaches. *Pediatric Clinics of North America*, 37(5), 1021-1046.
- Silva JM. (1990). An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2(1), 5-20.
- Şimşek MŞ, Çelik A, Akgemci T, Fettahloğlu T. (2006). Örgütlerde yabancılaşmanın yönetimi araştırması. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (15), 569-587.
- Şipal O, Adatepe E, Boz E. (2022). Üniversitelerarası boks müsabakalarına katılan boksörlerin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Kadirli Uygulamalı Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(2), 244-260.

- Şirin EF. (2009). Beden Eğitimi öğretmenlerinin işe yabancılaşma düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4, 164-177.
- Şenyapılı Ö. (1981). Toplum ve İletişim. Ankara: Turan Kitabevi
- Tabachnick BG, Fidell LS. (2013). Using Multivariate Statistics. Boston: Pearson.
- Tezcan M. (1988). Eğitim Sosyolojisi. Ankara: Bilim Yayınları.
- T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı (2014). Türkiye Aile Yapısı Araştırması Tespitler ve Öneriler. Turğut M, Feyzioğlu S. (Ed.). İstanbul: Çizge Tanıtım ve Kırtasiye Ltd. Şti.
- Tolan B. (1981). Çağdaş Toplumun Bunalımı: Anomi ve Yabancılaşma. Ankara: AİTİA Yayınları.
- Tolan B. (1983). Çağdaş Toplumun Bunalımı: Anomi ve Yabancılaşma. Ankara: Savaş Yayını.
- Tolan B. (2005). Sosyoloji. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Ünal Alp H. (2007). İşletmelerde Tükenmişlik Sendromu ile İş Tatmini İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Yeniçeri O. (1991). Örgütlerde Çatışma ve Yabancılaşma Sorunlarının Yönetiminde Etkili Bir Araç Olarak Yönetime Katılma ve Bir Uygulama. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Weber M. (1968). On Charisma and Institution Building. Chicago: University of Chicago Press.
- Weisskopf TE. (1996). The Prospects for Democratic Market Socialism in The East. Wright E. (Ed.). Equal Shares: Making Market Socialism Work. New York: Verso Books.
- West GS, Strand B. (2016). Preventing youth sports dropouts. *Louisiana Association of Health, Physical Education, Recreation, and Dance (LAHPERD) Journal*, 79(2), 13-15.
- Witt PA, Dangi TB. (2018). Why children/youth drop out of sports. *Journal of Park and Recreation Administration*, 36(3), 191-199.

## EKLER

### Ek 1. Sporda Yabancılaşma Ölçeği Kullanım İzni

Fwd: Sporda Yabancılaşma Ölçeği 



Özcan Sakar

Alıcı: ben ▼

13 Ekim Per 14:34

----- Yönlendirilen ileti -----

Gönderen: gamze deryahanoğlu <[gamze\\_dryhngl@hotmail.com](mailto:gamze_dryhngl@hotmail.com)>

Tarih: 19 Şub 2022 Cmt, saat 21:42

Konu: Re: Sporda Yabancılaşma Ölçeği

Alıcı: Özcan Sakar <[sakar.ozcan33@gmail.com](mailto:sakar.ozcan33@gmail.com)>

Merhabalar

Elbette kullanabilirsiniz bilgiye ihtiyacınız olursa iletişime geçebilirsiniz.

İyi çalışmalar kolaylıklar dilerim

iPhone'umdan gönderildi



## Ek 2. Sporcu Tükenmişlik Ölçeği Kullanım İzni

Fwd: Sporcu Tükenmişlik ölçeği Gelen Kutusu x



Özcan Sakar  
Alıcı: ben ▾

13 Ekim Per 14:34 (4)

----- Yönlendirilen ileti -----

Gönderen: Selen Kelecek <[selenkelecek@gmail.com](mailto:selenkelecek@gmail.com)>

Tarih: 3 May 2022 Sal, saat 09:58

Konu: Re: Sporcu Tükenmişlik ölçeği

Alıcı: Özcan Sakar <[sakar.ozcan33@gmail.com](mailto:sakar.ozcan33@gmail.com)>

Merhaba,

Etik anlayışınız ve nezaketiniz için çok teşekkür ederim.

Sporcu Tükenmişlik Ölçeği'ni ilgili çalışmanızda kullanabilirsiniz.

Gerekli dökümanları ekte bulabilirsiniz. Herhangi bir sorunuz olursa elimden geldiğince yardımcı olmaya çalışırım.

İyi çalışmalar, kolaylıklar dilerim 😊

### Ek 3. Etik Kurul İzni

T.C.  
ORDU ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu

OTURUM TARİHİ	OTURUM SAYISI	KARAR SAYISI
27/10/2022	14	2022-190

**KARAR NO: 2022-190**

*Doç. Dr. Ayhan DEVER'in "Sporda Tükenmişlik Düzeyleri İle Sporda Yabancılaşma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı çalışması etik yönden incelendi.*

Doç. Dr. Ayhan DEVER'in "Sporda Tükenmişlik Düzeyleri İle Sporda Yabancılaşma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı çalışmasının, etik yönden uygun olduğuna, toplantıya katılanların oy birliği ile karar verildi.

  
Doç. Dr. Tuba ACAR ERDOL  
Başkan

## ÖZGEÇMİŞ

**Adı Soyadı** : Özcan SAKAR  
**Doğum Yeri** : Mersin/Merkez  
**Doğum Tarihi** : 02.11.1996  
**Yabancı Dili** : İngilizce  
**E-posta** : sakar.ozcan33@gmail.com

### Öğrenim Durumu :

Derece	Bölüm/ Program	Üniversite	Yıl
Lisans	Spor Yöneticiliği	Ordu Üniversitesi	2020
Yüksek Lisans	Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı	Ordu Üniversitesi	2023

### İş Deneyimi:

Görev	Görev Yeri	Yıl
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni	Özel Kelebek Anaokulu / Ordu	2021 - 2022
Yüzme Antrenörü	Olimpik Yüzme Havuzu / Ordu	2019 -