



Spor Yapan Öğretmenlerin Öz Şefkat Düzeylerinin Tükenmişlik ile İlişkisi

Serkan Volkan TALASLIOĞLU¹, Burçak KESKİN²

¹Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yalova Üniversitesi,
Yalova/Türkiye

<https://orcid.org/0009-0005-8918-1673>

²Yalova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Yalova/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0003-4313-7720>

ORJINAL MAKALE

Özet

Bu çalışmanın amacı spor yapan öğretmenlerin öz şefkat ve tükenmişlik düzeylerinin belirlenerek aralarındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmaya beden eğitimi ve diğer branşlarda öğretmenlik yapan, yaş ortalaması (38,96±8,82) olan ve (13,54±9,08) yıldır spor yapan 52 kadın, 44 erkek olmak üzere toplamda 96 kişi dahil olmuştur. Araştırmanın veri toplama aracı olarak, kişisel bilgi formu, sporcu öz şefkat ölçeği ve sporcu tükenmişlik ölçeği kullanılmıştır. Bazı katılımcılara internet üzerinden ulaşılrken, bazı katılımcılara yüz yüze ulaşılmıştır. Verilerin analizinde istatistiki yöntem olarak; betimsel istatistikler ile non parametric testlerden; Mann Whitney U, Kruskall Wallis ve Spearman Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre spor yapan öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin orta düzeyde, sporcu öz şefkat ölçeği alt boyutlarının ise ortanın üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Korelasyon analizine göre sporcu öz şefkat ölçeği toplam puanı ile, sporcu tükenmişlik ölçeğinin duygusal/fiziksel tükenme, azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma boyutları arasında negatif yönde düşük düzeyde, anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada cinsiyete, spor yılına ve branşa göre sporcu öz şefkat ölçeği ve sporcu tükenmişlik ölçeği alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Yaşa göre öz şefkat ölçeği toplam puanından istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmezken sporcu tükenmişlik ölçeğinin duygusal/fiziksel tükenme alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, spor yapan öğretmenlerin öz şefkat düzeyleri arttıkça tükenmişlik düzeylerinin düştüğü görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Öz şefkat, Tükenmişlik, Spor, Öğretmen

The Relationship Between Burnout and Self-Compassion in Teachers Doing Regular Exercise

Abstract

The study aimed to show the relationship between burnout and self-compassion in teachers who did regular exercise. The sample comprised 96 teachers, 52 women and 44 men, who have exercised regularly for (13,54±9,08) years. The mean age of the participants was (38,96±8,82) years. The data were collected using a personal information form, the Self-compassion Scale, and the Sports Burnout Inventory. Some data were collected online via Google Forms, while some participants completed the surveys face-to-face. The data were analyzed performing descriptive statistics (e.g., frequency, arithmetic mean, standard deviation), the Spearman Correlation Analysis) and non-parametric tests, including Mann Whitney U test and Kruskall Wallis test. The findings indicated that the burnout levels of the teachers who did regular exercise were moderate, and the self-compassion level was above a moderate level. The correlation analysis results showed a low significant negative correlation between the self-compassion total scores and the emotional/physical exhaustion, reduced personal

accomplishment, and depersonalization sub-dimensions of the Sports Burnout Inventory. There was no statistically significant difference in the self-compassion and burnout sub-dimensions according to gender, sports year, and branch. Although there was no statistically significant difference in self-compassion total score by age, there was a statistically significant difference in the emotional/physical exhaustion sub-dimension of the Sports Burnout Inventory. It was also observed that as the self-compassion levels of the teachers who did regular exercise increased, their burnout levels decreased.

Keywords: Self-compassion, Burnout, Sports, Teacher

Giriş

Öz şefkat kavramını inceleyebilmek için ilk olarak şefkat kavramının anlamını bilmemiz gerekir çünkü şefkat gösterebilen bireyler karşısındakinin acısını anlayabilir ve acıyı hafifletme isteğini barındırabilir. Batı felsefesinde şefkat göstermek çoğunlukla başkalarının yaşamlarındaki acılara karşı yardım etme desteğidir. Doğu felsefesinde ise başkalarına karşı duyarlı ve şefkatli olabilmek öncelikle kendilerine karşı şefkatli olmalarını sağlar. Şefkat yalnızca başkalarının ve kendi acılarına karşı gösterdiği, psikolojik iyi oluşa yönelik bir duygudur (Bayar, 2016). Şefkat insanın kendine ait olan tüm başarısızlıklarını acılarını yargılamadan anlamaya çalışması olarak tanımlanabilir (Neff, 2003). Bireylerde öz şefkat incelemesi arttıkça, öz şefkatin kişilerde nasıl ve hangi düzeyde ön plana çıktığı merak edilmektedir. Böylece öz şefkatle ilgili yapılan çalışmaların son yıllarda arttığı gözlemlenmektedir. Psikoloji olarak önemli noktalara gelen öz şefkat kavramı psikoloji alanından harici olarak daha farklı bilim dalı içerisinde de incelenmiş olup, araştırmalarda yer edinmiştir. Öz- duyarlılık, öz- anlayış ve öz-şefkat olarak incelenen kavram şu anda ülkemizde araştırmaları yeni olmasıyla birlikte geniş bir çerçeveye yayılmıştır. Öz-şefkati terimini en iyi niteleyen, ‘Şu anda neye ihtiyacım var?’ sorusudur (Germer ve Neff, 2019).

İlk kez 1974 yılında Herbert J. Freudenberger tarafından literatüre giren tükenmişlik sendromu; başarısızlık, yıpranma, enerji ve güç kaybı, insanın iç kaynakları üzerinde, karşılanamayan istekler sonucunda ortaya çıkan bir tükenme durumu şeklinde tanımlanmıştır (Izgar, 2003). Tükenmişliğe ait literatür debirçok tanım yer almaktadır. Tükenmişlik hisseden insanlar yoğun bir şekilde stres ve endişe durumu mevcuttur. Tükenmişliğin sonucunda; hissedilen suçluluk, yalnızlık, mutsuzluk ve çaresizlik duygularına (Kahill, 1981) karşılık olarak kişinin kendine göstereceği şefkat duygusu ve anlayış önemli bir yardımcı olabilir (Salzberg, 1997). Öz şefkatin, kişi depresyon ve olumsuz psikolojik durumlarda olduğu zaman, etkisinin azaltılmasında bireye yardımcı olduğu düşünülmektedir ve bireyin öz şefkat düzeyinin yükselmesinin tükenmişlik duygusunun önlenmesi açısından önemli olduğu ifade edilmektedir (Reyes, 2011; Barnard ve Curry, 2012). Bu araştırmanın amacı spor yapan öğretmenlerin öz şefkat ve tükenmişlik düzeylerinin belirlenerek aralarındaki ilişkinin incelenmesidir.

Gereç ve Yöntem

Çalışma Grubu

Araştırmaya 35 beden eğitimi ve 65 diğer branşlarda öğretmenlik yapan, yaş ortalaması (38,96±8,82) ve (13,54±9,08) yıldır spor yapan, 52 kadın, 44 erkek olmak üzere toplamda 96 kişi dahil edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırma için; tanımlayıcı bilgi formu, sporda öz şefkat ile sporda tükenmişlik farkındalık ölçekleri kullanılmıştır. Bazı katılımcılara internet üzerinden ulaşılırken, bazı katılımcılara yüz yüze ulaşılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmada alınan spor yapan öğretmenlerin cinsiyet, yaş, spor yılı, öğretmenlik branşı ile ilgili bilgileri içeren sorulardan oluşmaktadır.

Sporcu Öz Şefkat Ölçeği: Killham vd., (2018) tarafından geliştirilen ölçeğinin kısa formu Tingaz ve Atalay (2021) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. 12 maddeden oluşan ölçekte 1 "Hemen hemen hiçbir zaman" ve 5 "Hemen hemen her zaman" şeklinde puanlanan 5 likert tipi bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçekteki olumsuz sorular (1, 4, 8, 9, 11 ve 12) tersten kodlanmaktadır. Ölçeğin Cronbach's Alpha değerleri ,84 olarak belirtilmiş olup bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach's Alpha değeri ,72 olarak belirlenmiştir.

Sporda Tükenmişlik Ölçeği: Raedeke ve Smith (2001) tarafından geliştirilen sporcu ölçeğinin Türkçe çalışmasının geçerlilik ve güvenilirliği Kelecek vd., (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçek 13 madde ve Azalan Başarı Hissi (4-6-11-12), Duygusal/Fiziksel Tükenme (1-3-7-9-10) ve Duyarsızlaşma (2-5-8-13) olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 1 "hiçbir zaman", 5 "her zaman" şeklinde 5'li likert tipinde puanlanmaktadır. Madde 12 tersten puanlanmaktadır. Ölçekte alt boyutların Cronbach's Alpha değerleri ise Azalan Başarı Hissi ,75, Duygusal/Fiziksel Tükenme ,87 ve Duyarsızlaşma ,83 olarak tespit edilmiştir. Bu çalışmada ise alt boyutların Cronbach's Alpha değerleri ise Azalan Başarı Hissi ,70, Duygusal/Fiziksel Tükenme ,71 ve Duyarsızlaşma ,75 olarak tespit edilmiştir

Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin analizinde SPSS programı kullanılmış olup verilerin normal dağılıma uygunluğu test edilmiştir. İstatistiki yöntem olarak; betimsel istatistikler olarak frekans, yüzde, standart sapma ve ortalama analizinden yararlanılmıştır. Bununla birlikte

Normallik testi neticesinde, normallik varsayımı yerine getirmeyen gruplar için ise non parametrik testlerden; Mann Whitney U, Kruskall Wallis ve Spearman Korelasyon Analizi kullanılmıştır.

Tablo 1

Sporcu Öz Şefkat Ölçeği ve Sporcu Tükenmişlik Ölçeği Normallik Dağılım Analizi

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sporcu Öz Şefkat Ölçeği						
Toplam Puanı	,123	96	,001	,973	96	,002
Duygusal Fiziksel Tükenme	,128	96	,001	,924	96	,000
Azalan Başarı Hissi	,121	96	,001	,972	96	,035
Duyarsızlaşma	,133	96	,000	,953	96	,002

Araştırmanın Modeli

Araştırmada, spor yapan öğretmenlerin öz şefkat düzeylerinin tükenmişlik ile ilişkisi incelendiği için ilişki tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli; iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2013).

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde spor yapan öğretmenlerden elde edilen verilerin analizleri ve analizlere ilişkin açıklamalar bulunmaktadır.

Tablo 2

Sporcu Öz Şefkat ve Sporcu Tükenmişlik Ölçeği Ortalama Puan Analizi

Ölçekler		n	Ort. ± Std. Sp.
Sporcu Öz Şefkat Ölçeği		96	44,69±6,87
Sporcu Tükenmişlik Ölçeği	Duygusal/Fiziksel tükenme	96	10,51±3,68
	Azalan başarı hissi	96	9,97±3,08
	Duyarsızlaşma	96	9,02±2,75

Tablo 2’de yer alan analiz sonuçlarına göre spor yapan öğretmenlerin sporcu tükenmişlik düzeylerinin orta düzeyde olduğu, sporcu öz şefkat ölçeği alt boyutlarında ise ortanın üzerinde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3

SÖŞ ve STÖ Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler	Sporda Tükenmişlik Ölçeği			
	Duygusal/Fiziksel Tükenme	Azalan Başarı Hissi	Duyarsızlaşma	
Sporda Öz Şefkat Ölçeği	r	-,295**	-,390**	-,309**
	p	,004	,000	,002
	n	96	96	96

SÖŞÖ: Sporda Öz Şefkat Ölçeği, STÖ: Sporda Tükenmişlik Ölçeği, **p<0,01,

Tablo 3'te yapılan korelasyon analizine göre sporda öz şefkat ölçeği toplam puanının, sporda tükenmişlik ölçeğinin duygusal/fiziksel tükenme ($r=-.295$; $p<.05$), azalan başarı hissi ($r=-.390$; $p<.05$) ve duyarsızlaşma ($r=-.309$; $p<.05$) boyutları arasında negatif yönde düşük düzeyde, anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 4

Cinsiyete göre SÖŞ ve STÖ Mann-Whitney U testi Analiz Sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	n	Sıra Değ. Ort.	U	p	
Sporcu Öz Şefkat Ölçeği	Kadın	52	52,51	935,500	,124	
	Erkek	44	43,76			
Sporcu Tükenmişlik Ölçeği	Duygusal/Fiziksel tükenme	Kadın	52	52,53	934,500	,122
	Erkek	44	43,74			
Azalan başarı hissi	Kadın	52	50,74	1027,500	,389	
	Erkek	44	45,85			
Duyarsızlaşma	Kadın	52	46,17	1023,000	,369	
	Erkek	44	51,25			

Cinsiyete göre sporcu öz şefkat ölçeği ve sporcu tükenmişlik ölçeği alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Tablo 5

Yaşa göre SÖŞ ve STÖ Kruskal Wallis Analiz Sonuçları

Ölçek	Yaş	n	Sıra Değ. Ort.	X ²	p	U	
Sporcu Öz Şefkat Ölçeği	23-30 yaş	20	41,60	2,888	,236		
	31-38 yaş	25	45,06				
	39 ve üzeri yaş	51	52,89				
Sporcu Tükenmişlik Ölçeği	Duygusal/Fiziksel tükenme	23-30 yaş (1)	20	48,73	6,083	,048	2-3*
	31-38 yaş (2)	25	59,64				
	39 ve üzeri yaş (3)	51	42,95				
Azalan başarı hissi	23-30 yaş	20	44,78	2,138	,343		
	31-38 yaş	25	55,36				
	39 ve üzeri yaş	51	46,60				
Duyarsızlaşma	23-30 yaş	20	48,15	,362	,834		
	31-38 yaş	25	51,30				
	39 ve üzeri yaş	51	47,26				

Yaşa göre öz şefkat ölçeği toplam puanından istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmezken ($p>0,05$) sporcu tükenmişlik ölçeğinin duygusal/fiziksel tükenme alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 6

Spor Yılına göre SÖŞ ve STÖ Kruskal Wallis Analiz Sonuçları

Ölçek		Spor Yılı	n	Sıra Değ. Ort.	X ²	p
Sporcu Öz Şefkat Ölçeği		1-5 yıl	20	52,40	1,896	,388
		6-10 yıl	28	42,54		
		11 yıl ve üzeri	48	50,35		
Sporcu Tükenmişlik Ölçeği	Duygusal/Fiziksel tükenme	1-5 yıl	20	50,05	4,548	,103
		6-10 yıl	28	56,89		
		11 yıl ve üzeri	48	42,96		
Azalan başarı hissi		1-5 yıl	20	49,33	,178	,915
		6-10 yıl	28	46,64		
		11 yıl ve üzeri	48	49,24		
Duyarsızlaşma		1-5 yıl	20	46,13	,561	,756
		6-10 yıl	28	46,59		
		11 yıl ve üzeri	48	50,60		

Tablo 6’ da spor yılına göre öz şefkat ölçeği toplam puanında ve sporcu tükenmişlik ölçeğinin alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 7

Öğretmenlik Branşına göre SÖŞ ve STÖ Mann-Whitney U testi Analiz Sonuçları

Ölçek		Öğretmenlik Branşı	n	Sıra Değ. Ort.	U	p
Sporcu Öz Şefkat Ölçeği		Beden Eğitimi	35	44,74	936,000	,316
		Diğer Branşlar	61	50,66		
Sporcu Tükenmişlik Ölçeği	Duygusal/Fiziksel tükenme	Beden Eğitimi	35	46,79	1007,500	,646
		Diğer Branşlar	61	49,48		
Azalan başarı hissi		Beden Eğitimi	35	46,93	1012,500	,674
		Diğer Branşlar	61	49,40		
Duyarsızlaşma		Beden Eğitimi	35	53,81	881,500	,153
		Diğer Branşlar	61	45,45		

Tablo 7’ de öğretmenlerin branşlarına göre öz şefkat ölçeği toplam puanında ve sporcu tükenmişlik ölçeğinin alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tartışma ve Sonuç

Spor yapan öğretmenlerin öz şefkat düzeylerinin tükenmişlik ile ilişkisinin incelendiği bu çalışmada öğretmenlerin sporcu tükenmişlik düzeylerinin orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Spor yapan öğretmenlerin sporda öz şefkat ölçeği alt boyutlarında ise ortanın üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Karaaslan, Utku ve Esen (2020) tarafından yapılan çalışma sonucunda Beden eğitimi öğretmenlerinin genel tükenmişliklerinin az olduğu sonucuna

ulaşmıştır. Öğretmenlerin dışında yapılan çalışmalarda ise Koç Doğan (2022) yaptığı çalışma sonucunda milli sporcuların toplam öz duyarlılık puanlarının orta düzeyde olduğunu belirtmiştir.

Yapılan korelasyon analizine göre sporda öz şefkat ölçeği toplam puanının, sporcu tükenmişlik ölçeğinin duygusal/fiziksel tükenme, azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma boyutları arasında negatif yönde düşük düzeyde, anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna göre öğretmenlerin öz şefkatleri çoğaldıkça tükenmişlikleri azalmaktadır. Yapılan araştırmalarda Uzunbacak ve Karagöz (2022) kendisine öz şefkat gösteren kişilerin daha fazla olumlu duygular besleyebileceği ve bu durumun iş hayatlarında da psikolojik olarak kendilerini iyi hissetmelerini, iş ortamındaki mutluluk düzeylerinin artması ve bu durumun da çalışma gurubuna olumlu katkılar sunacağı öngörülmektedir.

Çalışmada cinsiyete göre sporcu öz şefkat ölçeği ve sporda tükenmişlik ölçeği alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Çalışma ile benzer olarak Karaaslan vd., (2020) tarafından yapılan çalışma beden eğitimi öğretmenlerin cinsiyetlerine göre tükenmişlik düzeylerinde anlamlı farklılık görülmemiştir. Çalışkan (2018) erkek öğretmenlerin duyarsızlaşma alt boyutu puanı kadınların puanından yüksek olduğunu belirtmiştir.

Diğer analiz sonuçlarına bakıldığında yaşa göre öz şefkat ölçeği toplam puanından istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmezken sporcu tükenmişlik ölçeğinin duygusal/fiziksel tükenme alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Buna göre 31-38 yaş aralığında bulunan öğretmenlerin düşük enerji, yorgunluk ya da halsizlik şeklinde görülen duygusal/fiziksel tükenmelerinin 39 yaş ve üzerinde bulunan öğretmenlerden daha fazla olduğu belirlenmiştir. Bu çalışma dışında Karaaslan vd., (2020) tarafından yapılan çalışma beden eğitimi öğretmenlerin yaşlarına göre tükenmişlik düzeylerinde anlamlı farklılık görülmemiştir. Çalışkan (2018) beden eğitimi öğretmenlerinin yaşlarına bakıldığında tükenmişlik alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yıldız, Gürer ve Esentaş (2015) tarafından yapılan çalışmada ortaokul öğretmenlerinin yaşa bağlı olarak tükenmişlik düzeylerinin değişmediği saptanmıştır.

Bu çalışmada spor yılına göre öz şefkat ölçeği toplam puanında ve sporcu tükenmişlik ölçeğinin alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Yıldız

vd., (2015) tarafından yapılan çalışmada düzenli spor veya fiziksel aktivite tükenmişlik düzeyi düşüklüğü ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Öğretmenlerin branşlarına göre öz şefkat ölçeği toplam puanında ve sporcu tükenmişlik ölçeğinin alt boyutlarında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Beden eğitimi öğretmenleri ile diğer branşlarda öğretmenlik yapan katılımcıların tükenmişlik ve öz şefkat düzeylerinin farklı olmadığı görülmüştür. Bu sonuca göre kutsal bir meslek olarak kabul edilen öğretmenliğin her bir öğretmen için aynı duyguyu ifade ettiği ve yaşanan sorunlar ya da gösterilen şefkatin tüm branş öğretmenleri için aynı olduğunu söyleyebiliriz.

Sonuç olarak; spor yapan öğretmenlerin öz şefkat düzeyleri arttıkça tükenmişlik düzeylerinin düştüğü görülmüştür. Ayrıca çalışmada cinsiyete, spor yılına ve öğretmenlik branşlarına göre öz şefkatin ve tükenmişliği farklılaşmadığı görülmüştür. Karaaslan vd.,'nin (2020) belirttiği üzere kendini enerjik hisseden, işini severek ve benimseyerek yapan, hayatından zevk almayı bilen her zaman mutlu olmayı başaran öğretmen mutlu nesiller yetiştirecektir. Bu bağlamda yaşamda karşılaştığı durumlara karşı anlayışlı ve daha duyarlı, sevecen ve iyimser tutum sergileyen yaşananları ve kendini olduğu gibi kabul edebilen öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin de azalacağı söylenebilir.

Kaynakça

- Barnard, L. K., ve Curry, J. F. (2012). The relationship of clergy burnout to self-compassion and other personality dimensions. *Pastoral Psychology*, 61(2), 149-163.
- Çalışkan, O. (2018). *İl merkezlerinde ve taşrada görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerinin karşılaştırılması (Nevşehir – Kırşehir İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Duplupınar Üniversitesi, Kütahya
- Germer, C. K., ve Neff, K. (2019). *Öz şefkatli farkındalık uygulama rehberi*. (Çev: F. T., Altun). İstanbul: Diyojen Yayınevi.
- Izgar, H. (2003). *Çalışanlarda stres ve tükenmişlik, endüstri ve örgüt psikolojisi*. Konya: Eğitim Kitabevi.
- Kahill, S. (1981). Symptoms of professional burnout: A review of the empirical evidence. *Canadian Psychology*, 29(3), 284-297.
- Karaaslan, İ., Uslu, T., ve Esen, S. (2020). Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik, iş doyumunu ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Journal of Health and Sport Sciences*, 3(1), 7-18.
- Karasar, N. (2013). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (25. bs.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- Kelecek, S., Kara, F. M., Çetinkalp, F. Z. K., ve Aşçı, F. H. (2016). “Sporcu Tükenmişlik Ölçeği” nin Türkçe Uyarlaması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 150-161.
- Killham, M. E., Mosewich, A. D., Mack, D. E., Gunnell, K. E., ve Ferguson, L. J. (2018). Women athletes’ selfcompassion, self-criticism, and perceived sport performance. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 7(3): 297-307.
- Koç Doğan, N. E. (2022). Genç -yıldız erkekler grekoromen güreş milli takım sporcularının öz duyarlıkları ve yaşam doyum. *Journal Of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 8(54), 840-850.
- Neff, K. D. (2003). Self compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- Raedeke, T. D., ve Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 281-306.
- Reyes, D. (2011). Self-compassion: a concept analysis. *Journal of Holistic Nursing*, 30(2), 81-89.
- Salzberg, S. (1997). *Loving kindness: The revolutionary art of happiness*. Boston, MA: Shambala.
- Tingaz, E. O., ve Atalay, Z. (2021). Sporcu öz şefkat ölçeği-kısa formu: Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 12(3), 305-318.
- Uzunbacak, H. H., ve Karagöz, Ş. (2022). Öz-şefkatin ve affetmenin iş yeri mutluluğu üzerindeki etkisi. *Uluslararası İşletme, Ekonomi ve Yönetim Perspektifleri Dergisi*, 6(1), 16-38.
- Yıldız, M. E., Gürer, B., ve Esentaş, M. (2015). Ortaokul öğretmenlerinin spora ilişkin tutumları ile tükenmişlik düzeyleri ilişkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 14-26.