



■ Orijinal Makale / Original Article ■

## Bedensel Engelli ve Engelli Olmayan Sporcularda Tükenmişlik ve Mükemmeliyetçilik Burnout and Perfectionism in Physically Disabled and Non-Disabled Athletes

Ayşegül Funda ALP<sup>⊕</sup>ACDE

Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

<https://orcid.org/0000-0003-4764-4797>

Sonay Serpil DAŞKESEN<sup>ABDE</sup>

Atatürk Üniversitesi, Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi

<https://orcid.org/0000-0002-8227-6590>

*A Çalışma Deseni (Study Design)- B Verilerin Toplanması (Data Collection)- C Veri Analizi (Statistical Analysis)-  
D Makalenin Hazırlanması (Manuscript Preparation)-E Maddi İmkânların Sağlanması (Funds Collection)*

\* Bu çalışma 20. Spor Bilimleri Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

<sup>⊕</sup>Sorumlu Yazar, Corresponding Author: Sonay Serpil DAŞKESEN, sonayserpilalpdogan@gmail.com,

Çıkar Çatışması, Yok – Conflict of Interest, No, Etik Kurul Raporu veya Kurum İzin Bilgisi- Ethical Board Report or Institutional Approval,  
Yok/No

## Özet

Bu çalışmanın amacı bedensel engelli olan ve olmayan sporcularının tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik düzeylerini ortaya çıkarmak ve birbiriyle olan ilişkisini incelemektir. Nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama deseni kullanılan çalışmanın örneklemini farklı branşlarda (ampute futbol, oturarak voleybol, tekerlekli sandalye basketbol, yüzme, masa tenisi) yarışan 69 bedensel engelli sporcu (17 kadın, 52 erkek;  $\bar{X}$ yaş = 31.10 ± 10.48) ve farklı branşlarda (futbol, basketbol, yüzme, curling, judo, taekwondo, kickboks) yarışan 79 engelli olmayan sporcu (31 kadın, 48 erkek;  $\bar{X}$ yaş = 21.84 ± 3.89) olmak üzere toplam 148 lisanslı sporcu oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ile Raedeke ve Smith'in (2001) geliştirdiği, Kelecek vd. (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan 13 madde, 3 alt boyuttan oluşan Sporcu Tükenmişlik Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca Dunn vd. (2002) tarafından geliştirilen Çepikkurt (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanan 19 madde, 3 alt boyuttan oluşan Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Multidimensional Perfectionism Scale in Sport) de uygulanmıştır. Veriler Google Formlar aracılığıyla elde edilmiştir. Verilerin analizi için SPSS 25.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Normallik testi sonucunda çarpıklık basıklık değerlerine göre verilerin normal dağılım gösterdiği bulunmuştur. Bu sebeple ikili karşılaştırmalar için t testi ve ölçekler arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla Pearson Korelasyon testi uygulanmıştır. Araştırmanın bulgularına bakıldığında analiz sonuçlarında bedensel engelli ve engelli olmayan sporcuların tükenmişlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak engelli olmayan sporcular lehine anlamlı fark bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). Bedensel engelli sporcularda tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında orta derecede pozitif yönlü ( $r = ,385$ ); engelli olmayan sporcularda ise düşük derecede pozitif yönlü ( $r = ,250$ ); ilişki bulunmuştur. Araştırmanın sonucunda bedensel engelli olan sporcuların tükenmişlik düzeylerinin engelli olmayan sporculara göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Her iki grupta da mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik düzeylerinde pozitif yönlü ilişki saptanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** *Engelli sporcular, tükenmişlik, mükemmeliyetçilik*

## Abstract

The aim of this study is to reveal the burnout and perfectionism levels of athletes with and without physical disabilities and to examine their relationships with each other. The sample of the study, in which the relational screening design, one of the quantitative research methods, was used, consists of a total of 148 licensed athletes, including 69 physically disabled athletes (17 women, 52 men;  $\bar{X}_{age} = 31.10 \pm 10.48$ ) competing in different branches (amputee football, sitting volleyball, wheelchair basketball, swimming, table tennis) and 79 non-disabled athletes (31 women, 48 men;  $\bar{X}_{age} = 21.84 \pm 3.89$ ) competing in different branches (football, basketball, swimming, curling, judo, taekwondo, kickboxing). As a data collection tool, the personal information form created by the researchers and the Athlete Burnout Questionnaire was used developed by Raedeke and Smith (2001), which consists of 13 items and 3 sub-dimensions, adapted into Turkish by Kelecek et al. (2016). Also, Dunn et al. (2002) was developed and adapted into Turkish by Çepikkurt (2011), the Multidimensional Perfectionism Scale for Athletes, which consists of 19 items and 3 sub-dimensions, was also applied. Data were obtained via Google Forms. The SPSS 25.0 statistical package program was used for the analysis of the data. As a result of the normality test, it was found that the data showed a normal distribution according to the skewness and kurtosis values. For this reason, the t test for pairwise comparisons and the Pearson correlation test were applied to determine the relationship between the scales. As a result of the analysis, a statistically significant difference was found between the burnout levels of the physically disabled and non-disabled athletes in favor of the non-disabled athletes ( $p < 0.05$ ). There was a moderate positive direction between burnout and perfectionism levels in physically disabled athletes ( $r = ,385$ ); in non-disabled athletes, a low degree of positive direction ( $r = ,250$ ); a relationship was found. It was found that the burnout levels of the physically disabled athletes were lower than those of the non-disabled athletes. There was determined to be a positive correlation between perfectionism and burnout levels in both groups.

**Keywords:** *Disabled athletes, burnout, perfectionism*

### Extended Summary

**Introduction and Aim:** Perfectionism has been identified as a personality factor that has been found to affect the individual's self-evaluation process (Hall et al., 1998) and plays a role in the development of burnout (Flett and Hewitt, 2005; Gould et al., 1996; Hall, 2006; Lemyre et al., 2007). Smith (1986) defined athlete burnout as "psychological, emotional, and sometimes physical withdrawal from a previously enjoyed activity due to chronic stress or dissatisfaction." The participation of physically disabled athletes in sports activities is increasing day by day. It is possible that competitive environments will emerge as participation increases. Therefore, it may be important to compare the perfectionism and burnout levels of physically disabled and non-disabled athletes. Although burnout and perfectionism do not always lead to quitting sports, the combination of other negative psychological states can lead to quitting sports (Garinger et al., 2018).

In the literature, perfectionism and burnout among athletes without physical disabilities have found a wide range of research areas in branches such as canoeing, polo, skiing, slalom (Hill et al., 2010), basketball (Dana et al., 2017), taekwondo (In et al., 2017), and swimming (Barcza-Renner et al., 2016). Whether or not a relationship is detected in research, there are studies showing that perfectionist concerns are generally a risk factor for athletes that affects the development of athlete burnout (Madigan, 2015; Hill et al., 2010) and that maladaptive forms of perfectionism can contribute to burnout (Appleton et al., 2009). However, despite all these risks, very few studies have been found (Azizi and Nikbakhsh, 2012; Ho et al., 2015) conducted with a sample of disabled athletes. It was deemed important to determine and compare the burnout and perfectionism levels of physically disabled and non-physically disabled athletes according to the variables of gender, age, working status, branch, sports year, and number of weekly trainings. The aim of this study is to reveal the burnout and perfectionism levels of athletes with and without physical disabilities and to examine their relationships with each other.

**Material & Method:** The sample of the study, in which the relational screening design, one of the quantitative research methods, was used, consists of a total of 148 licensed athletes, including 69 physically disabled athletes (17 women, 52 men;  $\bar{X}_{age} = 31.10 \pm 10.48$ ) competing in different branches (amputee football, sitting volleyball, wheelchair basketball, swimming, table tennis) and 79 non-disabled athletes (31 women, 48 men;  $\bar{X}_{age} = 21.84 \pm 3.89$ ) competing in different branches (football, basketball, swimming, curling, judo, taekwondo, kickboxing). As a data collection tool, the personal information form created by the researchers and the athlete burnout questionnaire was used developed by Raedeke and Smith (2001), which consists of 13 items and 3 sub-dimensions, adapted into Turkish by Keleşek et al. (2016). Also, Dunn et al. (2002) was developed, and adapted into Turkish by Çepikkurt (2011), the Multidimensional Perfectionism Scale for Athletes, which consists of 19 items and 3 sub-dimensions, was also applied. Data were obtained via Google Forms. The SPSS 25.0 statistical package program was used for the analysis of the data. As a result of the normality test, it was found that the data showed a normal distribution according to the skewness and kurtosis values. For this reason, the t test for pairwise comparisons and the Pearson correlation test were applied to determine the relationship between the scales.

**Result and Discussion:** As a result of the analysis, a statistically significant difference was found between the burnout levels of the physically disabled and non-disabled athletes in favor of the non-disabled athletes ( $p < 0.05$ ). There was moderate positive direction between burnout and perfectionism levels in physically disabled athletes ( $r = .385$ ); in non-disabled athletes, a low degree of positive direction ( $r = .250$ ); a relationship was found.

It was found that the burnout levels of the physically disabled athletes were lower than those of the non-disabled athletes. There was determined to be a positive correlation between perfectionism and burnout levels in both groups.

## 1. GİRİŞ

Yarışma sezonu boyunca, birçok sporcunun kısa dinlenme süreleri ve yüksek antrenman yüküne rağmen olağanüstü performans standartlarını sürdürmesi gerekir. Bu koşullar altında, bazı sporcuların tükenmişlik yaşaması olasıdır (Main ve Landers, 2012). Smith (1986) sporcu tükenmişliğini "kronik stres veya memnuniyetsizlik nedeniyle daha önce yapılan ve zevk alınan bir aktiviteden psikolojik, duygusal ve bazen de fiziksel olarak geri çekilme" olarak tanımlamıştır. Bu tanıma dayanarak, Raedeke (1997) tükenmişliği karakterize eden üç önemli boyut olduğunu ileri sürmüştür: azalan başarı hissi, fiziksel ve duygusal tükenme, duyarsızlaşma.

Azalan başarı hissi, bir sporcunun yetersiz sportif yetenekler ve başarı algısıdır. Sporcular, objektif başarıya bakılmaksızın hedeflerine ulaşamayacaklarına veya sürekli olarak yeteneklerinin altında performans gösterdiklerine inanmaya başlarlar. Fiziksel ve duygusal tükenme; kaynakların rutin faaliyetlerin tipik taleplerinin ötesinde tükenmesidir. Sporcular, spora katılımdan dolayı tükenmiş hissederler ve canlılık hissini geri kazanmakta zorluk çekerler. Duyarsızlaşma ise bir sporcunun spora katılımına ve performansına olan kişisel ilgisinin azalmasıdır (Raedeke ve Smith, 2001).

Mükemmeliyetçilik, bireyin kendini değerlendirme sürecini etkilediği bulunan (Hall ve ark., 1998) ve tükenmişliğin gelişiminde rol oynayan bir kişilik faktörü olarak tespit edilmiştir (Flett ve Hewitt, 2005; Gould ve ark., 1996; Hall, 2006; Lemyre ve ark., 2007). Mükemmeliyetçilik, gerçekçi olmayan hedeflere doğru çabalamayı içermekte ve her şeyin kusursuz bir şekilde yapılması gerektiğine dair irrasyonel inançla karakterize edilmektedir. Bu inançlara, katı özeleştirme ve performansın kalitesine ilişkin şüpheler eşlik eder ve bu nedenle birey, başarılarından hiçbir zaman tatmin olmaz (Hall ve ark., 2012). Bu süreç, sporcularda yüksek stres seviyelerine katkıda bulunmakla kalmaz (Hall ve ark., 1998), aynı zamanda başarı ihtiyaçları karşılanmadığı ve performans beklentileri yerine getirilmediği için zamanla onları tükenmişlik deneyimine karşı giderek daha savunmasız hale getirir (Gold ve Roth, 1993, Lemyre ve ark., 2008).

Yakın tarihli bir çalışmada bedensel engelli sporcuların genel olarak spor yapma motivasyonlarının fiziksel gelişim ile ilişkili olduğu (Tekkurşun-Demir ve İlhan, 2020) ileri sürülmüştür. Öte yandan bedensel engelli sporcuların spor faaliyetlerine katılımı her geçen gün artış göstermektedir. Katılımın artmasıyla rekabetçi ortamların da ortaya çıkması olasıdır. Bu nedenle bedensel engelli ve engelli olmayan sporcuların mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik düzeylerini karşılaştırmak önemli olabilir. Nitekim tükenmişlik (ve onu dolaylı yoldan etkilediği düşünülen mükemmeliyetçilik) her zaman sporu bırakmaya yol açmasa da, bu sendrom ile diğer olumsuz psikolojik durumların veya durumsal faktörlerin bir araya gelmesi sporu bırakmaya neden olabilir (Garinger ve ark., 2018).

Literatürde bedensel engelli olmayan sporcuların mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik durumları genç sporcularla yapılan boylamsal çalışmalardan (Chen ve ark., 2009; Madigan ve ark., 2015) elit erkek sporcularla yapılan kesitsel çalışmalara (Appleton ve ark., 2009) kano polo ve kayak slalom branşlarından (Hill ve ark., 2010); basketbol (Dana ve ark., 2017), taekwondo (In ve ark., 2017) ve yüzme (Barcza-Renner ve ark., 2016) gibi branşlara geniş bir yelpazede kendine araştırma alanı bulmuştur. Araştırmalarda ilişki tespit edilse de edilmese de genel itibarıyla mükemmeliyetçi kaygıların sporcular için sporcu tükenmişliğinin gelişimine etkisi bulunan bir risk faktörü olduğu (Madigan, 2015; Hill ve ark., 2010) mükemmeliyetçiliğin uyumsuz biçimlerinin elit genç sporcularda tükenmişliğe katkıda bulunabileceğini gösteren, büyüyen bir literatür grubunu desteklediği ifade edilmiştir (Appleton ve ark., 2009). Ancak mükemmeliyetçiliğin tükenmişliği etkilediğini işaret eden çalışmalara ve araştırmacıların bunu bir risk olarak tanımlamalarına rağmen engelli sporcu örneklemiyle yürütülen çok az sayıda çalışmaya (Azizi ve Nikbakhsh, 2012; Ho ve ark., 2015) rastlanmıştır.

Buradan hareketle bedensel engelli olan ve bedensel engelli olmayan sporcuların cinsiyet, yaş, çalışma durumu, branş, spor yılı ve haftalık antrenman sayısı değişkenlerine göre tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin belirlenmesi, karşılaştırılması ve hem bedensel engellilerde hem de bedensel engelli olmayan sporcularda mükemmeliyetçilik ve tükenmişlikle olan ilişkilerinin ortaya çıkarılması önemli görülmüş ve literatüre katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

## 2. MATERYAL VE YÖNTEM

### Araştırma Modeli

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama deseni kullanılmıştır.

### Araştırma Grubu

Araştırmanın örneklemini farklı branşlarda (ampute futbol, oturarak voleybol, tekerlekli sandalye basketbol, yüzme, masa tenisi) yarışan 69 bedensel engelli sporcu (17 kadın, 52 erkek;  $\bar{X}$ yaş =  $31.10 \pm 10.48$ ) ve farklı branşlarda (futbol, basketbol, yüzme, curling, judo, taekwondo, kickboks) yarışan 79 engelli olmayan sporcu (31 kadın, 48 erkek;  $\bar{X}$ yaş =  $21.84 \pm 3.89$ ) olmak üzere toplam 148 lisanslı sporcu oluşturmaktadır. Tablo 1.'de katılımcıların detaylı demografik özelliklerine yer verilmiştir.

**Tablo 1.** Katılımcıların demografik özellikleri

Değişken	Grup	f	%
Cinsiyet	Kadın	48	32,4
	Erkek	100	67,6
Haftalık Antrenman Sayısı	1-2 gün	25	16,9
	3-4 gün	59	39,9
	5-7 gün	64	43,2
Engel Durumu	Bedensel engelli	69	46,6
	Bedensel engelli olmayan	79	53,4
Branş	Bireysel	66	44,6
	Takım sporu	82	55,4
Çalışma Durumu	Çalışan	74	50
	Çalışmayan	74	50
	<b>Min.-Max.</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Standart Sapma</b>
Yaş	12-55	26,16	8,94
Spor Yılı	1-45	10,43	6,19

### Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, Sporcu Tükenmişlik Ölçeği ve Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği kullanılmıştır.

**Sporcu Tükenmişlik Ölçeği:** Araştırmada Raedeke ve Smith'in (2001) geliştirdiği, Kelecek vd. (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan 13 madde, 3 alt boyuttan oluşan Sporcu Tükenmişlik Ölçeği kullanılmıştır.

**Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği:** Dunn vd. (2002) tarafından geliştirilen Çepikkurt (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanan 19 madde, 3 alt boyuttan oluşan Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Multidimensional Perfectionism Scale in Sport) uygulanmıştır.

### Verilerin Toplanması

Verilerin toplanabilmesi için ilgili spor kulüplerinden gerekli izinler alınarak araştırmacı tarafından oluşturulan online form, sporcular tarafından gönüllü olarak doldurulmuştur. Veri toplama süreci 1 Ağustos-1 Eylül 2022 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

### Verilerin Analizi

Google Formlar aracılığıyla elde edilen verilerin analizi için SPSS 25.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Normallik testi sonucunda çarpıklık basıklık değerlerine göre verilerin normal dağılım gösterdiği bulunmuştur. Bu sebeple ikiden fazla grup karşılaştırmaları için Anova testi ve ölçekler arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla Pearson Korelasyon testi uygulanmıştır.

### 3. BULGULAR

**Tablo 2.** Katılımcıların mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyut puanlarının haftalık antrenman gün sayısı değişkenine göre anova testi sonuçları

Engel Durumu		Haftalık Antrenman Gün Sayısı	n	Ortalama	Standart Sapma	F	p
Bedensel Engelli	Hatalarla Aşırı İlgilenme	1-2 gün	11	20.18	7.80	.565	.571
		3-4 gün	31	17.22	8.15		
		5-7 gün	27	18.14	7.74		
	Algılanan Aile Baskısı	1-2 gün	11	18.63	7.14	1.060	.352
		3-4 gün	31	15.32	6.50		
		5-7 gün	27	16.62	6.49		
	Kişisel Standartlar	1-2 gün	11	21.00	5.09	.467	.629
		3-4 gün	31	22.16	6.07		
		5-7 gün	27	23.07	6.58		
	Toplam Puan	1-2 gün	11	59.81	18.35	.409	.666
		3-4 gün	31	54.70	18.53		
		5-7 gün	27	57.85	17.27		
Engelli Olmayan	Hatalarla Aşırı İlgilenme	1-2 gün	14	16.50	5.59	.868	.424
		3-4 gün	28	16.21	7.06		
		5-7 gün	37	18.48	8.09		
	Algılanan Aile Baskısı	1-2 gün*	14	11.57	4.30	3.462	.036
		3-4 gün	28	14.57	6.47		
		5-7 gün*	37	16.62	6.57		
	Kişisel Standartlar	1-2 gün	14	20.71	5.78	.236	.791
		3-4 gün	28	21.28	6.65		
		5-7 gün	37	22.02	6.69		
	Toplam Puan	1-2 gün	14	48.78	11.99	1.404	.252
		3-4 gün	28	52.07	17.50		
		5-7 gün	37	57.13	18.83		

Tablo 2 incelendiğinde, haftalık antrenman gün sayısı değişkenine göre bedensel engelli sporcuların mükemmeliyetçilik puanlarında anlamlı fark tespit edilmediği ( $p>0.05$ ), ancak engelli olmayan sporcuların mükemmeliyetçilik puanlarında algılanan aile baskısı alt boyutunda haftada 5 ile 7 gün arası antrenman yapanlar lehine anlamlı fark bulunduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ).

**Tablo 3.** Katılımcıların tükenmişlik ölçeği alt boyut puanlarının haftalık antrenman gün sayısı değişkenine göre anova testi sonuçları

Engel Durumu		Haftalık Antrenman Gün Sayısı	n	Ortalama	Standart Sapma	F	p
Bedensel Engelli	Azalan Başarı Hissi	1-2 gün	11	9.54	3.38	1.512	.228
		3-4 gün	31	8.38	2.88		
		5-7 gün	27	7.74	2.75		
	Duygusal-Fiziksel Tükenme	1-2 gün	11	9.54	5.62	.439	.647
		3-4 gün	31	8.45	2.77		
		5-7 gün	27	9.14	3.87		
	Duyarsızlaşma	1-2 gün	11	8.36	4.63	.919	.404
		3-4 gün	31	6.67	3.37		
		5-7 gün	27	6.92	3.37		
	Toplam Puan	1-2 gün	11	27.45	13.04	.814	.447
		3-4 gün	31	23.51	7.58		
		5-7 gün	27	23.81	8.84		
Engelli Olmayan	Azalan Başarı Hissi	1-2 gün	14	8.28	3.04	.443	.644
		3-4 gün	28	9.21	3.18		
		5-7 gün	37	9.18	3.46		

Duygusal-Fiziksel Tükenme	1-2 gün	14	10.64	4.23	.466	.629
	3-4 gün	28	11.64	5.62		
5-7 gün	37	12.27	5.66			
Duyarsızlaşma	1-2 gün	14	9.14	4.03	.850	.431
	3-4 gün	28	9.64	4.27		
	5-7 gün	37	8.21	4.70		
Toplam Puan	1-2 gün	14	28.07	10.22	.188	.829
	3-4 gün	28	30.50	11.93		
	5-7 gün	37	29.67	12.85		

Tablo 3'te görüldüğü üzere, haftalık antrenman yapılan gün sayısı değişkenine göre bedensel engelli sporcularda ve engelli olmayan sporcularda tükenmişlik alt boyutlarında herhangi bir anlamlı fark bulunmamıştır ( $p > 0.05$ ).

**Tablo 4.** Katılımcıların Tükenmişlik Ölçeği Puanlarının Engel Durumu Değişkenine Göre T Testi Sonuçları

	Engel Durumu	N	Ortalama	Standart Sapma	t	p
Azalan Başarı Hissi	Bedensel Engelli	69	8.3188	2.93805	-1.398	.164
	Engelli Olmayan	79	9.0380	3.27556		
Duyarsızlaşma	Bedensel Engelli	69	7.0435	3.58688	-2.792	<b>.006</b>
	Engelli Olmayan	79	8.8861	4.43467		
Duygusal-Fiziksel Tükenme	Bedensel Engelli	69	8.8986	3.73830	-3.786	<b>.000</b>
	Engelli Olmayan	79	11.7595	5.39519		
Tükenmişlik Toplam Puan	Bedensel Engelli	69	24.2609	9.07105	-3.125	<b>.002</b>
	Engelli Olmayan	79	29.6835	11.98882		

Tablo 4'e bakıldığında engel durumu değişkenine göre bedensel engelli ve bedensel engelli olmayan sporcuların tükenmişlik puanlarında engelli olmayan sporcular lehine anlamlı fark ortaya çıktığı görülmektedir ( $p < 0.05$ ).

**Tablo 5.** Bedensel Engelli Katılımcıların Tükenmişlik ve Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Korelasyon Sonuçları

Engel Durumu	1	2	3	4	5	6	7	8
(1) Hatalarla Aşırı İlgilenme	-							
(2) Algılanan Aile Baskısı	.756**	-						
(3) Kişisel Standartlar	.534**	.566**	-					
(4) Azalan Başarı Hissi	.337**	.110	-.045	-				
(5) Duyarsızlaşma	.572**	.369**	.166	.646**	-			
(6) Duygusal-Fiziksel Tükenme	.478**	.275*	.168	.587**	.757**	-		
(7) Mükemmeliyetçilik Toplam Puan	.904**	.897**	.787**	.174	.446**	.370**	-	
(8) Tükenmişlik Toplam Puan	.532**	.295*	.120	.821**	.917**	.902**	.385**	-

**Tablo 6.** Engelli Olmayan Katılımcıların Tükenmişlik ve Mükemmeliyetçilik Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Korelasyon Sonuçları

Engel Durumu	1	2	3	4	5	6	7	8
(1) Hatalarla Aşırı İlgilenme	-							
(2) Algılanan Aile Baskısı	.679**	-						
(3) Kişisel Standartlar	.644**	.517**	-					
(4) Azalan Başarı Hissi	.313**	.130	-.121	-				
(5) Duyarsızlaşma	.325**	.196	-.051	.745**	-			
(6) Duygusal-Fiziksel Tükenme	.425**	.328**	.050	.706**	.786**	-		
(7) Mükemmeliyetçilik Toplam Puan	.908**	.844**	.831**	.134	.190	.318**	-	
(8) Tükenmişlik Toplam Puan	.397**	.256*	-.029	.867**	.927**	.934**	.250*	-

Tablo 5 ve Tablo 6'da görüleceği üzere bedensel engelli sporcularda tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında orta derecede pozitif yönlü ( $r = .385$ ); engelli olmayan sporcularda ise düşük derecede pozitif yönlü ( $r = .250$ ); ilişki bulunmuştur.

#### 4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmamızın analiz sonuçlarında engelli ve engelli olmayan sporcuların tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında cinsiyet, yaş, çalışma durumu, branş, spor yılı değişkenlerine göre anlamlı fark bulunmamıştır ( $p > 0.05$ ).

Haftalık antrenman sayısı değişkenine göre engelli olmayan sporcuların mükemmeliyetçilik alt boyutlarından algılanan aile baskısı alt boyutunda haftada 5-7 gün arası antrenman yapanlar lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Hollandalı Paralimpik sporcularla yürütülen bir çalışmada (Jaarsma ve ark., 2014) sporun engelleyicileri ve kolaylaştırıcıları incelenmiş ve başlıca kişisel kolaylaştırıcılar eğlence, sağlık ve rekabet olarak bulunmuştur. Tekerlekli sandalye sporcuları engelli olmayan sporculara göre sporu sürdürmek için sağlıktan önemli ölçüde daha fazla bahsetmiştir. En çok bahsedilen çevresel kolaylaştırıcı ise aileden gelen destek olarak tespit edilmiştir (Jaarsma ve ark., 2014). Bu bilgilerden yola çıkarak bedensel engelli sporcuların engelli olmayan sporculara nazaran ailelerinden baskı yerine daha çok destek gördüğü ve sporu rekabetten çok sağlık için yaptıklarından dolayı mükemmeliyetçilik puanlarının daha düşük olduğu ileri sürülebilir.

Haftalık antrenman sayısı değişkenine göre hem bedensel engelli sporcularda hem de engelli olmayan sporcularda tükenmişlik alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Ancak bedensel engelli sporcuların tükenmişlik düzeylerinin engelli olmayan sporculara göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Engelli sporcuların spora katılım amaçları sosyalleşme ve daha sağlıklı olmak iken engelli olmayan sporcuların rekabet ağırlıklı katılım sağlaması ve sporu belli bir aşamadan sonra meslek olarak da devam ettirebilme ihtimalleri olmasından dolayı tükenmişlik yaşayabilmeleri daha muhtemel olabilir. Nitekim motivasyon sorunları, sporcu tükenmişlik sorununun merkezinde yer almaktadır. Tükenmişliği anlamamıza katkıda bulunabilecek teorilerden biri de Deci ve Ryan (2002) tarafından öne sürülen hür irade teorisidir. Motivasyon yüksek oranda kendi kendine belirlendiğinde, sporcunun muhtemelen kendi davranışları üzerinde daha fazla kontrol algılayacağı ve motivasyonun uyumlu olması beklendiği varsayılabilir (Deci ve Ryan, 2002). Öte yandan, motivasyon kendi kendine belirlenmediğinde ve sporcunun davranışı dışsal olarak düzenlendiğinde, sporcu kendi spor katılımı üzerinde daha az kontrol algılayacak ve bu da sürantrenman ve sporcu tükenmişliğinin temel belirtisi olan duygusal ve fiziksel bitkinlik hislerinin yanı sıra performans bozukluğu ve rahavet gibi olumsuz sonuçlara yol açacaktır (Creswell ve Eklund, 2005; Lemyre ve ark., 2006). Bedensel engelli olmayan sporcuların spora katılım motivasyonları ile bedensel engelli sporcuların spora katılım motivasyonları arasındaki farklılığın bu sonucu doğurduğu öne sürülebilir.

Bedensel engelli sporcularda tükenmişlik ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında orta derecede pozitif yönlü ( $r = .385$ ); engelli olmayan sporcularda ise düşük derecede pozitif yönlü ( $r = .250$ ); ilişki bulunmuştur.

Gustafsson ve ark. (2016) yapmış oldukları çalışmada mükemmeliyetçiliğin tükenmişliğe neden olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmamızın sonuçları Ho ve arkadaşları (2015) tarafından yürütülen çalışmayla da paralellik göstermektedir. Mükemmeliyetçilik ile tükenmişlik belirtileri arasındaki varsayılan ilişkilerin işiten ve işitme engelli sporcular arasında farklılık gösterip göstermediğini inceleyen çalışmanın sonuçları, mükemmeliyetçiliğin tükenmişlik belirtileriyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, ilişkiler



genellikle her iki grupta da tutarlı çıkmıştır. Mevcut çalışma bulgularının, mükemmeliyetçilik ve sporcu tükenmişliği ile ilgili artan kanıtlara (örn., Aghdasi, 2014; Hill ve Appleton, 2011) farklı örneklem gruplarını karşılaştırarak katkıda bulunduğu düşünülmektedir. Araştırmada bedensel engelli olan sporcuların tükenmişlik düzeylerinin engelli olmayan sporculara göre daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Her iki grupta da mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik düzeylerinde pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir.

## 5. SINIRLIKLAR VE ÖNERİLER

Çalışma sonuçlarının daha küçük yaşta sporculara veya profesyonel sporculara genellenememesi araştırmancının sınırlılıklarından birini oluşturmaktadır. Farklı yaş gruplarından ve spor dallarından alınan örnekler, çalışmadaki örnekleme gözlenen benzer özelliklere sahip olmayabilir. Karşılaştırılan spor branşlarının birbiriyle aynı olmaması da bir diğer sınırlılık olarak görülebilir.

### Öneriler;

- Gelecekteki çalışmalar tek bir spor branşına yönelerek yapılabilir.
- Aynı yaş grubundaki sporcularla karşılaştırma yapılarak literatüre katkı sağlanabilir.

## 6. ÇIKAR ÇATIŞMASI VE ETİK KURUL ONAY

**Çıkar çatışması:** Yazarlar tarafından çıkar çatışması olmadığı bildirilmiştir.

**Finansal destek:** Yazarlar tarafından finansal destek olmadığı bildirilmiştir.

**Etik Onayı:** Makalede, ulusal ve uluslararası araştırma ve yayın etiğine uyulduğunu yazarlar beyan eder. Aksi bir durumun tespiti halinde **Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisinin** hiçbir sorumluluğu olmayıp, tüm sorumluluk makale yazarlarına aittir.

**Etik Kurul Onayı:** Etik kurulu raporu bulunmamaktadır ve tüm etik sorumluluk yazarlar tarafından paylaşılmaktadır.

**Bilgilendirilmiş Onam:** Katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

## 7. KAYNAKÇA

- Aghdasi, M.T. (2014). The relationship between perfectionism and burnout in junior-elite athletes. *International Journal of Science Culture and Sport*, 2, 27-39. doi:10.14486/IJSCS46
- Appleton, P. R., Hall, H. K., & Hill, A. P. (2009). Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(4), 457-465.
- Azizi, S., & Nikbakhsh, R. (2012). The relationship between perfectionism and burnout among physically-motionally disabled elite athletes. *Journal of Developmental Psychology: Iranian Psychologists*, 34, 157-67.
- Barcza-Renner, K., Eklund, R. C., Morin, A. J., & Habeeb, C. M. (2016). Controlling coaching behaviors and athlete burnout: investigating the mediating roles of perfectionism and motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 38(1), 30-44. <https://doi.org/10.1123/jsep.2015-0059>
- Chen, L. H., Kee, Y. H., & Tsai, Y. M. (2009). An examination of the dual model of perfectionism and adolescent athlete burnout: A short-term longitudinal research. *Social Indicators Research*, 91, 189-201.
- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2005). Motivation and burnout in professional rugby players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76, 370-376.
- Çepikkurt F. (2011). *Üniversiteli hentbolcuların mükemmeliyetçilik ve kaygı düzeyleri ile başarı hedefleri ve müsabaka sonuçlarına yaptıkları yüklem biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Doktora Tezi, Adana.
- Dana, A., Hamed, S., Rafiee, S., & Rahimizadeh, F. (2017). The role of unconditional self-acceptance in perfectionism and burnout relationship among collegiate basketball players. *Research on Educational Sport*, 5(12), 189-212.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. New York: University of Rochester Press.
- Demir, G. T., & İlhan, L. (2020). Engelli sporcularda spora katılım motivasyonu. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 21(1), 49-69.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2005). The perils of perfectionism in sports and exercise. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 14-18.

- Garinger, L. M., Chow, G. M., & Luzzi, M. (2018). The effect of perceived stress and specialization on the relationship between perfectionism and burnout in collegiate athletes. *Anxiety, Stress, & Coping*, 31(6), 714-727.
- Gold, Y., & Roth, R. A. (2013). *Teachers managing stress & preventing burnout*. Routledge.
- Gould, D. (1996). Personal motivation gone awry: Burnout in competitive athletes. *Quest*, 48, 275-289
- Gustafsson, H., Hill, A. P., Stenling, A., & Wagnsson, S. (2016). Profiles of perfectionism, parental climate, and burnout among competitive junior athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26(10), 1256-1264.
- Hall, H. K. (2006). Perfectionism: A hallmark quality of world class performers, or a psychological impediment to athletic development? In: D. Hackfort, G. Tenenbaum (Eds.), *Perspectives in sport and exercise psychology; essential processes for attaining peak performance* (Vol. 1, pp. 178-211), Oxford UK: Meyer & Meyer Publishers
- Hall, H. K., Kerr, A. W., & Matthews, J. (1998). Precompetitive anxiety in sport: The contribution of achievement goals and perfectionism. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 194-217.
- Hall, H.K., Hill, A.P., & Appleton, P.R. (2012). Perfectionism: A foundation for sporting excellence or an uneasy pathway toward purgatory. In G.C. Roberts & D. Treasure (Eds.), *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (3rd ed., pp. 129-168). Champaign, IL: Human Kinetics
- Hill, A. P., Hall, H. K., Appleton, P. R., & Murray, J. J. (2010). Perfectionism and burnout in canoe polo and kayak slalom athletes: the mediating influence of validation and growth-seeking, *The Sport Psychologist*, 24(1), 16-34. Doi: <https://doi.org/10.1123/tsp.24.1.16>
- Hill, A.P., & Appleton, P.R. (2011). The predictive ability of the frequency of perfectionistic cognitions, self-oriented perfectionism, and socially prescribed perfectionism in relation to symptoms of burnout in youth rugby players. *Journal of Sports Sciences*, 29, 695-703. Doi:10.1080/02640414.2010.551216
- Ho, M. S., Appleton, P. R., Cumming, J., & Duda, J. L. (2015). Examining the relationship between perfectionism dimensions and burning out symptoms in deaf and hearing athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9(2), 156-172.
- In, S. J., Baek, H. G., & Yang, M. H. (2017). The relationship between perfectionism, exercise commitment, and athlete burnout in elite taekwondo athletes: the mediating role of basic psychological needs. In *International Symposium for Taekwondo Studies* (Vol. 2017, pp. 175-177).
- Jaarsma, E. A., Geertzen, J. H., de Jong, R., Dijkstra, P. U., & Dekker, R. (2014). Barriers and facilitators of sports in Dutch Paralympic athletes: An explorative study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(5), 830-836.
- Keleşek, S., Kara, F. M., Çetinkalp, F. Z. K., & Aşçı, F. H. (2016). "Sporcu Tükenmişlik Ölçeği" nin Türkçe Uyarlaması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 150-161.
- Lemyre, P. N., Hall, H. K., & Roberts, G. C. (2008). A social cognitive approach to burnout in elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18(2), 221-234.
- Lemyre, P.N., Treasure, D.C., & Roberts, G.C. (2006). Influence of variability in motivation and affect on elite athlete burnout susceptibility. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28, 32-48
- Madigan, D. J., Stoeber, J., & Passfield, L. (2015). Perfectionism and burnout in junior athletes: a three-month longitudinal study, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 37(3), 305-315. <https://doi.org/10.1123/jsep.2014-0266>
- Main, L.C., & Landers, G.J. (2012). Overtraining or burnout: A training and psycho-behavioural case study. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 7, 23-31. Doi:10.1260/1747-9541.7.1.23
- Raedeke, T.D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19, 396-418.
- Raedeke, T.D., & Smith, A.L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23, 281-306.
- Smith, R.E. (1986). Sport psychology toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 8, 36-50.