



**SPORMETRE**  
The Journal of Physical Education and Sport Sciences  
Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi



DOI: 10.33689/spormetre.1400511

Geliş Tarihi (Received): 20.12.2023

Kabul Tarihi (Accepted): 25.06.2024

Online Yayın Tarihi (Published): 30.06.2024

**FİTNESS MERKEZLERİNDEKİ KİŞİSEL ANTRENÖRLERİN TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Caner Aydın<sup>1</sup>, Tuba Yazıcı<sup>2\*</sup>, Settar Koçak<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Serbest Araştırmacı

<sup>2</sup>Lokman Hekim Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

**Öz:** Bu araştırma, Ankara ili Çankaya ilçesinde faaliyet gösteren fitness merkezlerinde çalışan kişisel antrenörlerin tükenmişlik düzeylerini çeşitli değişkenlere göre incelemeyi amaçlamaktadır. Yapılan bu çalışmada betimsel araştırma yöntemi kullanılarak mevcut durum belirlenmiştir. Araştırmanın evrenini, Ankara ili Çankaya ilçesindeki fitness merkezlerinde görev yapan kişisel antrenörler oluşturmaktadır. Gönüllülük esasına dayalı olarak çalışmaya katılan 242 kişi, araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Kişisel antrenörlerin demografik bilgilerini içeren kişisel bilgi formu ve Maslach Tükenmişlik Envanteri, çalışmada kullanılan ölçme araçlarıdır. Verilerin analizi için MANOVA uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, kişisel antrenörlerin cinsiyet ve medeni durumu gibi değişkenler ile tükenmişlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak, mesleki deneyim, çalışma saatleri ve eğitim düzeyi gibi değişkenler dikkate alındığında, kişisel antrenörlerin tükenmişlik düzeylerinde anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Bu bağlamda, kişisel antrenörlerin mesleki deneyimlerinin artması ve uzun çalışma saatlerinin etkisiyle, mesleki beklentilerini karşılamada zorluk yaşamalarının yanı sıra aile, sosyal yaşam ve kişisel zamanlarına yeterince odaklanamamalarının tükenmişlik düzeylerini olumsuz etkilediği sonucuna varılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Kişisel Antrenör, Tükenmişlik, Fitness

**INVESTIGATION OF THE BURNOUT LEVELS OF PERSONAL TRAINERS IN FITNESS CENTERS**

**Abstract:** The primary objective of the present study is to investigate the burnout levels of personal trainers employed in fitness centers located in the Çankaya district of Ankara. In this study, the current situation was determined using the descriptive research method. The research population comprises personal trainers actively working in fitness centers within the Çankaya district of Ankara. A sample of 242 respondents, participated voluntarily, was involved in the study. A personal information form, capturing demographic details of personal trainers, along with the Maslach Burnout Inventory were utilized as measurement tools. Data analysis was conducted through MANOVA. The results of the analysis indicated no significant difference in burnout levels among personal trainers concerning variables such as gender and marital status. However, when variables such as professional experience, working hours, and education level were considered, significant differences in the burnout levels of personal trainers were detected. Hence, it was concluded that increasing professional experience of personal trainers and impact of long working hours negatively affect personal trainers' burnout levels, making it difficult to meet professional expectations, as well as hindering their focus on family, social life, and personal time.

**Key Words:** Personal Trainer, Burnout, Fitness

\* Sorumlu Yazar: Tuba Yazıcı, Dr., tubakilci@gmail.com

## GİRİŞ

Farklı meslek gruplarındaki çalışanlar gibi, kişisel antrenörler de iş hayatında olumsuzluklarla karşılaşabilirler. Bireylerin iş yaşamlarındaki zorlukların şiddetini belirleyen pek çok çevresel ve kişisel etken olduğu düşünülmektedir. Bu etkenler, bireylerin ruh sağlığını etkileyebilir ve tükenmişlik düzeylerinde olumsuz etkiler yaratarak, kişilerin tükenmişlik sendromu ile karşı karşıya kalma riskini artırabilmektedir (Edelwich ve Brodsky, 1980). Bu sendromdan kaynaklanan olumsuzluklar, bireylerin çalıştıkları işletmelerdeki verimliliği azaltmakla kalmayıp, aynı zamanda iş, aile ve sosyal hayatlarına da olumsuz bir şekilde etkileyebilmektedir (Mazerolle ve ark., 2008; Oreskovich ve ark., 2015).

Hizmet sektöründe çalışan ve insanlarla doğrudan etkileşimde bulunan meslek mensupları arasında, duygusal gerginliğin artmasıyla tükenmişlik yaygın olarak görülmektedir (Bezliudnyi ve ark., 2019). Bu alandaki ilk çalışmaları ve bu kavramı ortaya çıkaran Herbert Freudenberger tükenmişlik terimini ilk defa 1974'te kullanmıştır (Freudenberger, 1974).

Tükenmişlik, çeşitli araştırmacılar tarafından incelenmiş bir konudur (Cherniss, 1982; Edelwich ve Brodsky, 1980; Golembiewski, 1989; Maslach, 1982; Pines ve Aronson, 1988). Maslach'a (1982) göre, tükenmişlik; işleri gereği sürekli olarak yoğun duygusal taleplerle karşılaşan ve devamlı olarak diğer bireylerle yakın temas halinde bulunan kişilerde görülen bir sendromdur. Bu sendrom, fiziksel tükenme, devamlı hissedilen yorgunluk, umutsuzluk ve çaresizlik duygularının, iş, yaşam ve diğer bireylere karşı olumsuz bir tutumla yansıdığı durumu ifade eder (Maslach ve ark., 2001). Maslach (1982), tükenmişlik kavramını üç ayrı boyuttan oluşan bir süreç olarak açıklar: duyarsızlaşma, duygusal tükenme ve kişisel başarı. Maslach'a göre, çalışanlar psikolojik taleplere artık yeterince yanıt veremediklerinde ilk belirti olarak duygusal tükenme deneyimlerler (Maslach ve Jackson, 1981). İş ortamında yoğun talep ve beklentilerle başa çıkamayan çalışanlar, hizmet sundukları bireylere karşı duyarsızlaşırken; hizmet verdikleri kuruma ve topluma katkı sağlama amacıyla yaptıkları iş ile sergiledikleri tutum arasında bir çelişki fark edebilir ve bireysel başarılarının yeteri kadar iyi olmadığını düşünmeye başlayabilmektedirler (Cordes ve Dougherty, 1993).

Tükenmişliğin nedenleri incelendiğinde, bir dizi faktörün etkili olduğu görülmektedir. Bu faktörlerin bazıları bireysel kökenli iken bazıları ise kişinin çalıştığı çevresel koşullarla ilişkilidir. Araştırmalar, yüz yüze etkileşim gerektiren mesleklerde stres ve tükenmişlik seviyeleri diğer meslek kollarına oranla daha yüksek olduğunu ortaya çıkartmaktadır (Babaoğlu ve ark., 2010; Figueiredo, 2016). Bu stresin etkisiyle, bireylerde tükenmişlik belirtileri ortaya çıkabilir. Bu belirtiler arasında baş ağrısı, bulantı, kendi sorunlarını başkalarına mal etme, madde bağımlılığı, konsantrasyon bozukluğu, kişisel ilişkilerde başarısızlık ve sürekli tekrarlayan nezle gibi unsurlar yer alır (Kaçmaz, 2005; Pines, 1993).

Günümüzde spor yapmak, insanlar için hem fiziksel formu artırmanın bir yolu haline gelmiştir hem de sağlıklarını koruma konusundaki temel bir gereklilik olarak kabul edilmektedir. Sağlığı bozulan birçok birey, eski sağlığına dönebilmek için büyük miktarlarda para harcamaktan çekinmezler. Bozulan kişisel sağlığı yeniden kazanmanın ve sağlığı korumanın önemli bir yolu, bireyleri daha fazla egzersiz yapmaya teşvik etmektir. Ancak bu hedef pratikte gerçekleştirilmesi zor bir durum olabilir çünkü etkili ve güvenli egzersizler hakkında yetersiz bilgi sahibi olmak, egzersiz yapmanın önündeki engellerden biridir (Möller ve ark., 2012). Egzersizin faydalarının farkında olan bireyler, sağlık sorunlarıyla baş etmek veya bozulan sağlıklarını yeniden kazanmak amacıyla fiziksel aktiviteye yönelebilmektedir. Sağlıklı kalmak isteyen bireyler, sağlık ve spor kulüplerine katılarak, kişisel antrenörlerle iletişim kurarak ve

eğitim olarak bu hedeflerine ulaşmayı amaçlar. American College of Sports Medicine, "kişisel antrenörü" en azından lise mezunu bir birey olarak tanımlarken, yaşam kalitesini artırmayı, sağlıkla ilgili sorunları en aza indirmeyi, fiziksel uygunluğu ve performansı artırmayı, spor yapan ve sağlık sorunları yaşayan veya yaşamayan insanlarla çalışmayı ve onların sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerini hedefleyen kişiler olarak tanımlamaktadır (ACSM, 2013). Kişisel bir antrenörle çalışmak, doğru egzersiz yöntemlerini öğrenmek ve egzersiz kaynaklı yaygın yaralanmaları nasıl önleyeceğinizi anlamının faydalı bir yoludur (Melton ve ark., 2008). Ayrıca bire bir kişisel eğitim bireyin fiziksel aktivite seviyesini artırmanın etkili bir yoludur (McClaran, 2003). Bir kişisel antrenör eşliğinde egzersiz yapmak, egzersizlere olan bağlılığı ve önemli bir etken olan içsel motivasyonu artırmaktadır (Maguire, 2001).

Tükenmişliğin yoğun olarak karşılaşıldığı hizmet sektörlerinden birisi de sağlık ve spor merkezleridir. Meslekleri gereği antrenörlerin kişilerle yakın ilişki içinde olmaları tükenmişlik düzeylerinin artmasında etkili olabilmektedir (Figueiredo, 2016). Antrenörlük mesleğini bırakan bireylerin, işlerini neden bıraktıklarına dair çeşitli tükenmişlik sebeplerine rastlanmaktadır. Örneğin çalışma saatleri, maaş düzeyi ve genel iş tatminsizliği, bu sebepler arasında yer almaktadır (Capel, 1990). Son yıllarda dünya genelinde ve ülkemizde popülerlik kazanan kişisel antrenörlük hizmeti, diğer tükenmişlik çalışmalarına konu olan antrenörlük dalları gibi, bireylerle yakın ilişki kurarak sunulan hizmetler arasında yer almaktadır. Alan yazında antrenörlerde tükenmişlik üzerine yapılmış çalışmalar gözlemlenmiştir (Akbulut ve Altınkök, 2018; Altfeld ve ark., 2015; Caccese ve Mayerberg, 1984; Doğan ve Akandere, 2019; ve Şahin, 2019; Kaygusuz ve Karagün, 2021; Price ve Weiss, 2000). Bu bilgilerden yola çıkılarak, fitness merkezlerindeki kişisel antrenörlerin tükenmişlik düzeyleri çeşitli değişkenlere göre incelenmiştir. Bu araştırma ile elde edilecek sonuçlar, gelir seviyesi, yaş, medeni durum, cinsiyet, mesleki deneyim, günlük çalışma saatleri ve eğitim düzeyi gibi değişkenlere bağlı olarak kişisel antrenörlerin tükenmişlik düzeyleri hakkında bilgi sahibi olmamızı sağlayacaktır. Aynı zamanda, araştırmadan elde edilecek bilgi ve veriler sayesinde tükenmişliğin nedenleri belirlenebilecek ve bu durumu önlemek için alınabilecek tedbirler konusunda araştırmanın sonuçları yol gösterici olacaktır. Bu sonuçlar, kişisel antrenörlerin motivasyon kaybı ve iş veriminde yaşanan düşüş gibi sorunları engellemeyi kolaylaştıracak; ayrıca kişisel antrenörlerin tükenmişlik sendromu konusundaki farkındalık düzeyi artarak, bu sendromu önlemeye yönelik stratejiler geliştirme yetenekleri güçlenecektir. Bu sebeple, araştırmanın spor bilimleri alanındaki boşlukları doldurması ve ilgili literatüre katkı sunması nedeniyle önemli olduğu düşünülmektedir.

## YÖNTEM

### Araştırmanın Örneklemi

Betimsel araştırma yöntemi ile yapılan bu çalışmanın örneklemini Ankara'nın Çankaya ilçesinde yer alan fitness merkezlerinde görev yapan ve gönüllülük esasıyla çalışmamıza katılan 242 kişisel antrenör oluşturmaktadır.

### Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada Maslach Tükenmişlik Envanteri ile kişisel antrenörlerin demografik bilgilerini içeren kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

**Kişisel Bilgi Formu:** Yaş, medeni durum, mesleki tecrübe, cinsiyet, eğitim durumu, gelir durumu ile gün içi çalışma saati gibi katılımcıların bilgilerini sorgulayan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

**Maslach Tükenmişlik Envanteri:** Araştırma kapsamında, kişisel antrenörlerin tükenmişlik düzeylerini değerlendirmek için kullanılan ölçek Maslach Tükenmişlik Envanteri'dir, bu ölçek bir Likert tipi ölçektir. 1986 yılında Christina Maslach tarafından geliştirilen envanter (Maslach ve Jackson, 1986), kişisel başarı, duygusal tükenme ve duyarsızlaşma olarak üç alt boyutlu yapıda ve toplamda 22 maddeyi içermektedir. Duyarsızlaşma boyutu 5, duygusal tükenme boyutu 9 ve kişisel başarı boyutu 8 maddeden meydana gelmektedir. Bu ölçek, Ergin (1992) tarafından doktorların ve hemşirelerin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi amacıyla Türkçe'ye uyarlanmıştır. Skala, "0: Hiçbir Zaman" ile "4: Her Zaman" arasında puanlanan beş dereceli bir Likert ölçeğine dayanmaktadır. Kişisel başarı alt boyutu olumlu ifadeleri yansıtırken, duyarsızlaşma ve duygusal tükenme alt boyutları olumsuz ifadeler içerir. Ergin'in yaptığı çalışmada, her alt ölçek için hesaplanan Cronbach Alpha katsayıları duygusal tükenme alt boyutunda 0.88, duyarsızlaşma alt boyutunda 0.78 ve kişisel başarı alt boyutunda ise 0.74 olarak rapor edilmiştir (Ergin, 1992).

### Verilerin Toplanması

Bu araştırmada; Maslach Tükenmişlik Envanteri ve kişisel bilgi formu, Mart 2023'te kişisel antrenörlerin çalıştığı fitness merkezlerine gidilerek, katılımcılara dinlenme zamanlarında uygulanmıştır.

## BULGULAR

Bu bölümde, Ankara'nın Çankaya ilçesindeki fitness merkezlerinde faaliyet gösteren kişisel antrenörlerin tükenmişlik düzeyleri, çeşitli değişkenler açısından incelenmiş ve araştırma soruları doğrultusunda analiz edilmiştir.

**Tablo 1.** Katılımcıların Demografik Özelliklerinin Yüzde ve Frekans Dağılımları

Değişkenler	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Erkek	162	66.9
	Kadın	80	33.1
Yaş	18-25	55	22.7
	26-30	73	30.2
	31-35	71	29.3
	36 ve üzeri	43	17.8
Medeni Durum	Bekâr	170	70.2
	Evli	72	29.8
Meslek Yılı	1-5 yıl	80	33.1
	6-10 yıl	79	32.6
	11-15 yıl	83	34.3
Eğitim Seviyesi	Lise	32	13.2
	Ön lisans	25	10.3
	Lisans	155	64.0
	Yüksek lisans	30	12.4
Çalışma Saati	5 Saat ve altı	27	11.2
	6-8 saat	93	38.4
	9 saat ve üzeri	122	50.4

Kişisel antrenörlerin %66.9'u erkek, %33.1'i kadındır. %22.7'si 18-25 yaş aralığında, %30.2'si 26-30 yaş aralığında ve %29.3'ü 31-35 yaş aralığında, %17.8'i 36 ve üzeri yaş aralığında yer almaktadır. Katılımcıların %70.2'si bekar, %29.8'i evlidir. %33.1'i kişisel antrenörlük mesleğini 1-5 yıl aralığında yapmakta, %32.6'sı 6-10 yıl aralığında yapmakta, %34.3'ü 11-15 yıl aralığında yapmaktadır. Katılımcıların %13.2'sinin eğitim düzeyi lise, %10.3'ünün eğitim

düzeyi ön lisans, %64'ünün eğitim düzeyi lisans, %12.4'ünün eğitim düzeyi yüksek lisansdır. Antrenörlerin %11.2'si günlük 5 saat ve altı çalışmakta, %38.4'ü 6-8 aralığında çalışmakta, %50.4'ü 9 saat ve üzeri çalışmaktadır. Katılımcılara yönelik demografik veriler Tablo 1'de yer almaktadır.

## SONUÇLAR

### Cinsiyet Değişkenine Göre Kişisel Antrenörlerin Tükenmişlik Düzeyleri

Bağımsız örneklem t-testi, erkek ve kadın kişisel antrenörler arasında tükenmişlik düzeylerinde bir fark olup olmadığını değerlendirmek amacıyla kullanılmıştır. Tükenmişlik ölçeğinin duyarsızlaşma, duygusal tükenme ve kişisel başarı alt boyutları puanlarında cinsiyet değişkenine bağlı anlamlı bir farklılık çıkmamıştır ( $p>0.05$ ). Duygusal tükenme açısından kadın ( $X=1,40$ ,  $SS=,80$ ) ve erkek ( $X=1,40$ ,  $SS=,82$ ) antrenörler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır  $t(240)=0,014$ ,  $p=0,99$ . Kadın kişisel antrenörlerin duygusal tükenme ortalamaları erkek kişisel antrenörlerle aynı düzeyde bulunmuştur. Duyarsızlaşma alt boyutunda kadın ( $X=,87$ ,  $SS=,70$ ) ve erkek ( $X=,94$ ,  $SS=,65$ ) antrenörler arasında anlamlı bir fark çıkmamıştır  $t(240)=0,752$ ,  $p=0,45$ . Bu sonuçlara göre, erkek antrenörlerin duyarsızlaşma düzeyleri kadın antrenörlere göre yüksek olmasına rağmen analiz sonuçlarına göre aradaki fark istatistiksel açıdan anlamlı değildir. Kişisel başarı yönünden kadın ( $X=3,00$ ,  $SS=,59$ ) ve erkek ( $X=3,02$ ,  $SS=,57$ ) antrenörler arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır  $t(240)=0,352$ ,  $p=0,73$ . Cinsiyete göre tükenmişlik düzeyleri Tablo 2'de sunulmaktadır.

**Tablo 2.** Cinsiyet Değişkenine Göre Tükenmişlik Düzeylerinin Tanımlayıcı İstatistiği

Madde Sayısı	Ölçek Alt boyutları	$\alpha$	Kadın X	SS	Erkek X	SS
4	Duygusal Tükenme	0,90	1,40	,80	1,40	,82
4	Duyarsızlaşma	0,65	,87	,70	,94	,65
5	Kişisel Başarı	0,76	3,00	,59	3,02	,57

### Medeni Duruma Göre Kişisel Antrenörlerin Tükenmişlik Düzeyleri

Bağımsız örneklem t testi, evli ve bekar kişisel antrenörlerin tükenmişlik düzeyleri arasında fark olup olmadığını ortaya koymak için kullanılmıştır. Analiz sonucunda, tükenmişlik ölçeğinin, kişisel başarı, duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutları puanlarının antrenörlerin bekar veya evli olmalarına göre anlamlı bir değişiklik göstermediği belirlenmiştir ( $p>0,05$ ). Duygusal tükenme açısından bekar ( $X=1,36$ ,  $SS=,80$ ) ve evli ( $X=1,47$ ,  $SS=,77$ ) antrenörler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır  $t(227)=0,95$ ,  $p=0,34$ . Evli kişisel antrenörlerin duygusal tükenme düzeyleri bekar kişisel antrenörlere göre daha yüksek olmasına karşın aradaki fark anlamlı çıkmamıştır. Duyarsızlaşma alt boyutunda bekar ( $X=,89$ ,  $SS=,63$ ) ve evli ( $X=,88$ ,  $SS=,72$ ) antrenörler arasında anlamlı bir fark çıkmamıştır  $t(227)=0,095$ ,  $p=0,92$ . Kişisel başarı yönünden bekar ( $X=3,03$ ,  $SS=,51$ ) ve evli ( $X=3,03$ ,  $SS=,72$ ) antrenörler arasında anlamlı bir fark çıkmamıştır  $t(227)=0,018$ ,  $p=0,99$ . Medeni duruma göre tükenmişlik düzeyleri Tablo 3'te sunulmaktadır.

**Tablo 3.** Medeni Duruma Göre Tükenmişlik Düzeyinin Tanımlayıcı İstatistiği

Ölçek Alt boyutları	Evli X	SS	Bekar X	SS
Duygusal Tükenme	1,47	,77	1,36	,80
Duyarsızlaşma	,88	,72	,89	,63
Kişisel Başarı	3,03	,72	3,03	,51

### Çalışma Saatlerine Göre Kişisel Antrenörlerin Tükenmişlik Düzeyleri

Çalışma saatlerine göre kişisel antrenörlerin tükenmişlik düzeylerini değerlendirirken çok değişkenli varyans analizi (MANOVA)'dan faydalanılmıştır. Bu çalışmada kategorik bağımsız değişken (çalışma saati) ve üç sürekli bağımlı değişken (Duyarsızlaşma, Kişisel Başarı ve Duygusal Tükenme) olduğu için tek yönlü MANOVA analizi gerçekleştirilmiştir. MANOVA uygulayabilmek için birtakım önkoşulların sağlanması gerekmektedir. Çok değişkenli analizin en önemli varsayımlarından biri, kovaryans/varyans matrisinin homojenliği varsayımdır (Field, 2009). Bu varsayım, "Box's M" kovaryans matrislerinin eşitlik testi ile kontrol edilmiştir. Ayrıca MANOVA, Levene testi ile test edilen her bir bağımlı değişkenin tüm gruplar için benzer varyanslara sahip olacağını varsaymaktadır (Levene, 1960). Bu araştırmada, Box's M testi ve Levene testi için anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir. Antrenörlerin çalışma saatleri için gruplar arası kovaryans matrislerinin homojenliği varsayımı, Box's M Testi'nin  $F(12, 26094,49) = 0,70, p > .05$  olması sebebiyle sağlanmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2007). Levene testi sonuçları, duygusal tükenme ( $F(2,239) = 0,95, p > .05$ ), duyarsızlaşma ( $F(2,239) = 0,60, p > .05$ ) ve kişisel başarı ( $F(2,239) = 2,06, p > .05$ ) için anlamlı sonuçlar vermemiştir. Anlamsız bulunan sonuçlar, bu çalışmada varyans homojenliği varsayımının geçerli olduğunu ifade etmektedir. MANOVA sonucu, homojenlik varsayımlarının sağlandığı göz önüne alınarak Wilks' Lambda değeri kullanılarak yorumlanmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2007). Tek yönlü MANOVA sonuçlarına göre antrenörlerin çalışma saatleri ile tükenmişlik seviyeleri arasında anlamlı bir fark vardır Wilk's  $\lambda = 0,87, F(6, 474) = 5,501, p < .05$ . Tablo 4 de sunulduğu gibi kişisel antrenörlerin çalışma saatlerine göre tükenmişlik değerleri arasında duygusal tükenme açısından Wilks Lambda ( $\lambda = 0,87, F(6-474) = 6,66, p = 0,00, \eta^2 = 0,05$ ) ve kişisel başarı açısından Wilks Lambda ( $\lambda = 0,87, F(6-474) = 4,71, p = 0,01, \eta^2 = 0,04$ ) anlamlı farklılık olduğu sonucu açığa çıkmıştır. Ayrıca, çalışma saatleri duygusal tükenmedeki varyansın %5'ini ( $\eta^2$ ) açıklarken kişisel başarı alt boyutundaki varyansın %4'ünü ( $\eta^2$ ) açıklamaktadır. Çalışma saatine göre tükenmişlik düzeyinin MANOVA sonuçları Tablo 4'te sunulmaktadır.

**Tablo 4.** Çalışma Saatine Göre Tükenmişlik Düzeyleri

Etki	Bağımlı Değişken	Wilks $\lambda$	F	p	Hipotez Sd	Hata sd	$\eta^2$
Çalışma Saati	Duygusal Tük.	0,87	6,66	0,00	6	474	0,05
	Duyarsızlaşma		0,15	0,86	6	474	0,00
	Kişisel Başarı		4,71	0,01	6	474	0,04

Duygusal tükenme ve kişisel başarı alt boyutlarında çalışma saati yönünden ortaya çıkan farkın hangi zaman dilimleri arasında olduğunu bulmak için post hoc testlerinden Bonferroni düzeltme testi uygulanmıştır. Bonferroni düzeltme testi I. Tip hatayı en aza indirmek için anlamlılık katsayısının bağımlı değişken sayısına bölünmesini gerektirmektedir (Pallant, 2001). Bu prosedüre göre alfa düzeyi bağımlı değişken sayısına bölünmüştür. Bu çalışmada üç bağımlı değişken (tükenmişlik alt boyutları) bulunmaktadır. Böylece yeni alfa düzeyi 0,016 ( $0,05/3 = 0,016$ ) olarak hesaplanmıştır. Ulaşılan bulgulara göre duygusal tükenme alt boyutunda 9 saat ve üstü çalışan antrenörlerin, 6-8 saat çalışan antrenörlere göre anlamlı düzeyde daha fazla duygusal tükenme yaşadıkları belirlenmiştir.

### Eğitim Seviyelerine Göre Kişisel Antrenörlerin Tükenmişlik Düzeyleri

Eğitim düzeylerine göre kişisel antrenörlerin tükenmişlik düzeylerini değerlendirirken çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) dan yararlanılmıştır. Antrenörlerin eğitim seviyelerine göre gruplar arası kovaryans matrislerinin homojenliği varsayımı; Box's M Testi'nin  $F(18, 30098,29) = 1,208, p > .05$  anlamlı olmaması nedeniyle karşılanmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2007). Levene testine göre duygusal tükenme ( $F(4,237) = 1,78, p > .05$ ), duyarsızlaşma ( $F$

(4,237) = 0,26  $p > .05$ ) ve kişisel başarı (F (4,237) = 2,17  $p > .05$ ) alt boyutlarında anlamlı değerler çıkmamıştır. Anlamsız bulunan sonuçlar, bu araştırma kapsamında varyans homojenliği varsayımının sağlandığını göstermiştir. MANOVA analizi, homojenlik varsayımlarının sağlandığı göz önüne alınarak Wilks' Lambda değeri kullanılarak gerçekleştirilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2007). Tek yönlü MANOVA sonuçlarına göre antrenörlerin eğitim seviyeleri ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır Wilk's  $\lambda = 0,89$ , F (12, 622) = 2,23,  $p < .05$ ). Tablo 5 de sunulduğu gibi kişisel antrenörlerin eğitim seviyelerine göre tükenmişlik değerleri arasında duygusal tükenme açısından Wilks Lambda ( $\lambda$ )= 0,89, F (12-622)= 1,29,  $p=0,28$ ,  $\eta^2=0,02$ ) ve duyarsızlaşma açısından Wilks Lambda ( $\lambda$ )= 0,89, F(12-622)= 0,89,  $p=0,47$ ,  $\eta^2=0,02$ ) anlamlı farklılık çıkmamıştır. Kişisel başarı alt boyutunda ise (Wilks Lambda ( $\lambda$ )= 0,89, F(12-622)= 3,54,  $p=0,01$ ,  $\eta^2=0,06$ ) anlamlı farklılık olduğu sonucu açığa çıkmıştır. Ayrıca, eğitim seviyesi kişisel başarı alt boyutundaki varyansın %6'sını ( $\eta^2$ ) açıklamaktadır (Tablo 5).

**Tablo 5.** Eğitim Seviyesine Göre Tükenmişlik Düzeyleri

Etki	Bağımlı Değişken	Wilks $\lambda$	F	p	Hipotez Sd	Hata sd	$\eta^2$
Eğitim seviyesi	Duygusal Tük.	0,89	1,29	0,28	12	622	0,02
	Duyarsızlaşma		0,89	0,47	12	622	0,02
	Kişisel Başarı		3,54	0,01	12	622	0,06

Kişisel başarı alt boyutunda eğitim düzeyi yönünden ortaya çıkan farkın hangi eğitim düzeyleri arasında olduğunu belirlemek için post hoc testlerinden Tukey testi uygulanmıştır. Gruplardaki örneklem sayıları birbirine yakın olduğu için Tukey testi tercih edilmiştir. Kişisel başarı yönünden lisans mezunu antrenörler ( $X= 3,01$ ) ön lisans mezunu antrenörlere ( $X= 2,7$ ) göre ve yüksek lisans mezunu antrenörler ( $X= 3,18$ ) ön lisans mezunu antrenörlere ( $X= 2,7$ ) göre kendilerini kişisel başarı yönünden anlamlı düzeyde daha olumlu değerlendirmektedir.

### Meslekte Geçirdikleri Süreye Göre Kişisel Antrenörlerin Tükenmişlik Düzeyleri

Meslekte geçirdikleri süreye göre kişisel antrenörlerin tükenmişlik düzeylerini değerlendirirken çok değişkenli varyans analizinden yararlanılmıştır. Antrenörlerin meslek yıllarına göre gruplar arası kovaryans matrislerinin homojenliği varsayımı; Box's M Testi'nin F (12, 275741,94) = 1,32,  $p > .05$  anlamlı olmaması nedeniyle karşılanmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2007). Levene testine göre duygusal tükenme (F (2,239) = 1,15,  $p > .05$ ), duyarsızlaşma (F (2,239) = 1,46  $p > .05$ ) ve kişisel başarı (F (2,239) = 0,33  $p > .05$ ) alt boyutlarında anlamlı değerler çıkmamıştır. Anlamsız bulunan sonuçlar, bu araştırma kapsamında varyans homojenliği varsayımının sağlandığını göstermiştir. MANOVA analizi, homojenlik varsayımlarının sağlandığı göz önüne alınarak Wilks' Lambda değeri kullanılarak gerçekleştirilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2007). Tek yönlü MANOVA sonuçlarına göre antrenörlerin meslekte geçirdikleri süre ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır Wilk's  $\lambda = 0,94$ , F (6, 474) = 2,52,  $p < .05$ . Tablo 6'da sunulduğu gibi kişisel antrenörlerin meslekte geçirdikleri süreye göre tükenmişlik değerleri arasında duygusal tükenme açısından Wilks Lambda ( $\lambda$ )= 0,94, F(6-474)= 1,08,  $p=0,34$ ,  $\eta^2=0,01$ ) ve duyarsızlaşma açısından Wilks Lambda ( $\lambda$ )= 0,94, F(6-474)= 1,18,  $p=0,31$ ,  $\eta^2=0,01$ ) anlamlı farklılık çıkmamıştır. Kişisel başarı alt boyutunda ise Wilks Lambda ( $\lambda$ )= 0,94, F(6-474)= 3,33,  $p=0,04$ ,  $\eta^2=0,03$ ) anlamlı farklılık olduğu sonucu açığa çıkmıştır. Ayrıca, meslek yılı duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutlarındaki varyansın %1'erlik ( $\eta^2$ ) kısmını açıklarken kişisel başarı alt boyutundaki varyansın %3'ünü ( $\eta^2$ ) açıklamaktadır. Meslekte geçirilen süreye göre tükenmişlik düzeyinin MANOVA sonuçları Tablo 6'da sunulmaktadır.

**Tablo 6.** Meslekte Geçirilen Süreye Göre Tükenmişlik Düzeyleri

Etki	Bağımlı Değişken	Wilks $\lambda$	F	p	Hipotez Sd	Hata sd	$\eta^2$
Meslekte geçirilen süre	Duygusal Tük.	0,94	1,08	0,34	6	474	,01
	Duyarsızlaşma		1,18	0,31	6	474	,01
	Kişisel Başarı		3,33	0,04	6	474	,03

Kişisel antrenörlerin meslekte geçirdikleri süre yönünden ortaya çıkan farkın hangi süreler arasında olduğunu bulmak için Tukey testi yapılmıştır. Kişisel başarı yönünden 11-15 yıllık çalışma deneyimine sahip antrenörler ( $X= 3,1$ ) 1-5 yıllık çalışma deneyimine sahip antrenörlere ( $X= 2,8$ ) göre kendilerini kişisel başarı yönünden anlamlı düzeyde daha olumlu değerlendirmektedir.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma, Ankara'nın Çankaya ilçesindeki fitness merkezlerinde görev yapan 242 kişisel antrenörün tükenmişlik düzeylerini yaş, cinsiyet, mesleki deneyim, medeni durum, eğitim seviyesi ve çalışma saati gibi değişkenlere göre incelemektedir. Araştırmanın amaç ve yöntemi doğrultusunda elde edilen sonuçlar, mevcut literatür verileri ile karşılaştırılarak tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Fitness merkezlerinde görev yapan kişisel antrenörlerin tükenmişlik düzeyleri cinsiyet değişkenine göre değerlendirildiğinde, duyarsızlaşma, kişisel başarı ve duygusal tükenme alt boyutlarının puanları açısından anlamlı bir farklılık istatistiksel olarak tespit edilmemiştir. Bu araştırma sonuçlarına benzer şekilde Kaygusuz (2018) tarafından fitness antrenörleri üzerine gerçekleştirilen bir çalışmada, cinsiyet değişkenine göre antrenörlerin tükenmişlik düzeyleri arasında herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir. Spor kulübü yöneticilerinin tükenmişlik düzeyini inceleyen başka bir çalışmada, cinsiyet ile tükenmişlik seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (Saatoğlu, 2012). Tatlıcı ve Kırımoğlu (2008) tarafından atletizm branşında görev yapan antrenörler üzerine yapılan çalışmada tükenmişlik düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu durumun nedeni olarak yazarlar, atletizm antrenörlerinin cinsiyet değişkeni açısından benzer zorluklarla karşılaştıkları ve olumsuz koşullardan aynı düzeyde etkilendikleri düşünülmektedir. Literatürde tükenmişlik üzerine yapılan çalışmalar, tükenmişlik düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmamasının nedenini günümüzde kadın ve erkeklerin aynı iş koşullarında çalışıyor olmaları, benzer ücretler kazanmaları, iş yükü ve çalışma saatlerinin benzer olması, ayrıca iş yerlerinde kadın danışanların genellikle kadın çalışanlarla iletişim kurmayı tercih etmeleri, kadınların bu mesleğe ilgilerinin artması ve iş yerlerinin bu doğrultuda kadın çalışanları istihdam etmeleri gibi faktörlerle ilişkilendirilmektedirler (Caccese ve Mayerberg, 1984; Doğan ve Akandere, 2019; Güllü ve Şahin, 2019; Kaygusuz ve Karagün, 2021; Price ve Weiss, 2000). Bu durum, meslekte cinsiyet eşitliğine uygun bir ortamın oluşturulduğunu düşündürmektedir. Caccese ve Mayerberg (1984) antrenörlerde cinsiyet farklılıklarının tükenmişlik üzerindeki etkilerini inceleyen ilk araştırmacılarından biri olarak öne çıkmaktadır. 1984 yılında yapılan çalışmada cinsiyet farklılıkları, kişisel başarı ile duygusal tükenme alt ölçeklerinde farklılık ortaya koymuştur. Kadın antrenörlerde, erkek antrenörlere kıyasla daha belirgin bir şekilde yüksek düşük kişisel başarı ve duygusal tükenme görülmüştür (Caccese ve Mayerberg, 1984). Başka bir çalışmada (Vealey ve ark., 1992), antrenörlerin önemli bir bölümünün orta ve yüksek düzeyde tükenmişlik yaşadığı görülmüştür. Ayrıca, yazarlar kadın antrenörlerin duygusal tükenme alt boyutunun erkek antrenörlere göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Dükkel ve Pehlevan (2021) tarafından cimnastik antrenörleri üzerine yapılan çalışmada, tükenmişlik ölçeğinin alt boyutlarında cinsiyet açısından farklılıkların olduğu gözlemlenmiştir. Yaptığımız



çalışmanın sonuçlarından farklı sonuçlar bulan bu çalışmaların ışığında, kadınların tükenmişlik düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olmasının nedenleri şunlar olabilir: Kadınlar, karşılaştıkları olaylara ve durumlara erkeklere kıyasla daha hassas ve duygusal bir yaklaşım sergileyebilirler. Ayrıca, aile, iş ve sosyal hayat dengesini kurarken daha fazla sorumluluk almaları, tükenmişlik düzeylerinin yüksek olmasına yol açabilmektedir.

Kişisel antrenörlerin medeni durumlarına göre tükenmişlik düzeyleri incelendiğinde, evli ya da bekar olmanın kişisel başarı, duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutları puanlarında anlamlı bir fark yaratmadığı saptanmıştır. Bu çalışma sonucuna paralel olarak Güneş (2016) tarafından yapılan çalışmada engelli sporculara antrenörlük yapan kişilerin evli ya da bekar olması ile tükenmişlik seviyeleri arasında anlamlı bir fark çıkmamıştır. Ayrıca Tatlıcı ve Kırımoglu'nun (2008) atletizm antrenörleri ile yaptıkları araştırma da bu çalışmanın sonucunu desteklemektedir. Başka bir araştırma da gençlik ve spor il müdürlüklerinde çalışan kadın personelin tükenmişlik düzeylerini incelemiş ve tükenmişlik düzeyleri üzerinde medeni durumun anlamlı bir etkisi olmadığını göstermiştir. Bu durum, çalışılan işin devlet kontrolü altında olmasının bir sonucu olarak yorumlanmıştır (Pepe, Koç ve Eroğlu, 2022). Farklı spor branşlarında antrenörlük yapan bireylerin tükenmişlik seviyeleri ile medeni durumları arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (Canbaz, 2016; Çivik, 2019). Bu araştırmaların sonuçlarına göre, kişisel antrenörlerin tükenmişlik düzeylerini etkileyen faktörler arasında medeni durumun belirgin bir rol oynamadığı görülmektedir. Diğer taraftan, literatürün incelenmesi sonucunda medeni durum değişkeni ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı farklar bulunan diğer çalışmaların da olduğu gözlenmektedir. Biber ve arkadaşlarının (2010) futbol antrenörlerinin tükenmişlik düzeylerini inceledikleri araştırmalarında, futbol antrenörlerinin tükenmişlik düzeyleriyle medeni durum değişkeni arasında anlamlı bir ilişki tespit etmişlerdir. Evli ve bekar antrenörlerin duyarsızlaşma ile duygusal tükenmişlik açısından düşük seviyelerde oldukları, ancak boşanmış antrenörlerin duygusal tükenmişlik ve duyarsızlaşma alt boyutlarında yüksek düzeylerde olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar, antrenörlerin eşlerini kaybetme veya boşanma gibi zorluklarla başa çıkmaya çalışırken duygusal olarak zorlandıkları şeklinde yorumlanmıştır (Biber ve ark., 2010). Aynı şekilde Türkman (2017) tarafından yapılan araştırmada güreş antrenörlerinin sosyo-demografik özelliklere göre mesleki tükenmişlik düzeyleri incelenmiştir ve medeni durumlarına bağlı olarak antrenörlerin kişisel başarı alt boyutunda ve mesleki tükenmişliklerinde anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Spor kulübü yöneticilerinin tükenmişlik düzeylerinin medeni duruma göre incelendiği başka bir çalışmada, anlamlı bir farklılık duyarsızlaşma alt boyutunda tespit edilmiştir. Araştırmacılar, bekar yöneticilerin evli olanlara kıyasla daha fazla duyarsızlaşma yaşadığı sonucuna ulaşmışlardır ve bu durumu aile desteğinden yoksun olmalarına bağlamışlardır (Saatoğlu, 2012).

Bu çalışmanın sonuçlarına göre çalışma saati değişkeni açısından, kişisel antrenörlerin tükenmişlik düzeyleri, kişisel başarı ve duygusal tükenme alt boyutlarında anlamlı bir fark olduğunu belirtmektedir. Duygusal tükenme alt boyutunda 9 saat ve üstü çalışan antrenörlerin, 6-8 saat çalışan antrenörlere göre anlamlı düzeyde daha fazla duygusal tükenme yaşadıkları bulunmuştur. Gün içinde uzun saatler boyunca çalışmanın antrenörlerin yorgun hissetmelerine ve kişisel zamanlarına daha az vakit ayırabilmelerine neden olabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte, aynı ortamda uzun süre geçirilmesi, çalışanlar arasında psikolojik baskı gibi algılanarak tükenmişliği tetikleyebilmektedir. Farklı çalışma düzenlerine sahip antrenörler üzerine yapılan araştırmalar, tam zamanlı antrenörlerin, yarı zamanlı meslektaşlarına kıyasla daha fazla tükenmişlik seviyesine sahip olduğunu ortaya koymaktadır (Altfeld ve Kellmann, 2015; Raedeke ve ark., 2000). Kaygusuz (2018) tarafından fitness antrenörlerinin tükenmişlik düzeyleri üzerine yapılan araştırmada çalışma saati değişkeninin anlamlı fark oluşturduğu görülmektedir. Uzun saatler boyunca çalışan antrenörler için günlük olarak daha uzun süre iş

yerlerinde kalıp daha fazla kişiyle temas kurduklarından dolayı zaman içinde sabırlarının azalabileceği ve tükenmişlik belirtileri gösterebilecekleri düşünülebilir. Yapılan bazı çalışmalarda, antrenörlerin mesleklerini bırakma nedenleri arasında çeşitli tükenmişlik faktörlerinin yer aldığı görülmektedir. Örnek olarak, çalışma saatleri, maaş düzeyi ve genel iş tatminsizliği bu nedenlerden bazıları olarak sıralanmaktadır (Capel, 1990). Antrenörlerin uzun saatler boyunca çalışmalarına rağmen, kazandıkları ücretlerin, iş yerlerine verdikleri emeği dengelememesinin, tükenmişlik seviyelerini olumsuz etkileyebileceği yorumlanabilir. Kişisel antrenörler, öğrenci sayısı ve eğitim saati artışıyla birlikte gelirlerini artırma fırsatına sahip olabilirler. Bununla birlikte, gelirlerini artırmak için uzun çalışma saatleri gerekebileceği için, aileleri ve sosyal çevreleriyle yeterince zaman geçirememesi gibi olumsuzluklarla karşılaşabilirler. Bu durumun, zamanla yorgunluk ve tükenmişlik belirtileri göstermelerine neden olacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmada eğitim seviyesi değişkeni ile tükenmişlik düzeyi arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir. Kişisel başarı yönünden lisans mezunu antrenörler ön lisans mezunu antrenörlere göre ve yüksek lisans mezunu antrenörler ön lisans mezunu antrenörlere göre kendilerini anlamlı düzeyde daha olumlu değerlendirmektedir dolayısıyla daha düşük tükenmişlik düzeyine sahiptir. Tükenmişlik ölçeği alt boyutlarına göre, cimmastik antrenörlerinin kişisel başarı ve duygusal tükenme alt boyutlarında eğitim değişkeni açısından anlamlı farklar bulunmaktadır (Dükel ve Pehlevan, 2021). Doğan ve Akandere (2019) tekvando antrenörleri ile yaptıkları çalışmada, eğitim seviyesi ile tükenmişlik ölçeği alt boyutlarında düşük kişisel başarı hissinde ve duygusal tükenmişlik boyutlarında anlamlı farklılık bulmuştur. Bu sonuç, daha yüksek eğitim seviyesine sahip antrenörlerin verdikleri eğitimlerde bilimsel bilgiden yararlanmaları ve özgüven kazanmalarıyla ilişkilendirilebilir. Atletik performans antrenörleri üzerinde gerçekleştirilen başka bir çalışmada, eğitim düzeyi ile tükenmişlik arasında anlamlı bir fark saptanmıştır (Pinto, 2011). Literatür incelendiğinde diğer spor branşları üzerine yapılan çalışmalar, bu araştırma sonuçları ile paralellik göstermektedir (Biber ve ark., 2010; Türkman, 2017). Kişilerin yüksek eğitim seviyelerine sahip olmaları, düşük tükenmişlik düzeyine katkıda bulunabilir. Çünkü genellikle eğitim düzeyi yüksek kişilerin işleriyle ilgili beklentileri ve tatmin seviyeleri daha yüksek olarak değerlendirilmektedir. Öte yandan, bireylerin eğitim düzeyi düşükse, iş hayatındaki beklentilerinin de düşük olduğu argümanı ortaya konulabilir. Bu sonuçların aksine araştırmanın sonucu ile uyuşmayan çalışmalarda karşımıza çıkmaktadır. Pepe ve ark., (2022) tarafından Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinde çalışan kadın personel üzerinde yapılan bir çalışmada, eğitim düzeyinin tükenmişlik seviyelerini etkilemediği gözlemlenmiştir. Araştırmacılar, bu değişkenin tükenmişlik üzerinde etkisiz olmasının nedenini, çalışılan kurumun devlet denetiminde olmasının etkili olduğu şeklinde yorumlamaktadırlar. Spor tesisi yöneticilerinin eğitim düzeyine göre tükenmişlik seviyeleri incelendiğinde, toplam tükenmişlik düzeylerinde anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir (Saatoğlu, 2012). Benzer şekilde, Van ilindeki antrenörler ve beden eğitimi öğretmenleri üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, katılımcıların genel tükenmişlik düzeyi ve alt boyutlar açısından eğitim seviyelerine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (Çivik, 2019).

Bu çalışmanın sonuçlarına göre kişisel antrenörlerin tükenmişlik düzeyleri ile mesleki deneyimleri arasında anlamlı bir fark vardır. Tükenmişlik ölçeğinin kişisel başarı alt boyutunda da mesleki deneyim değişkeninin anlamlı fark yarattığı tespit edilmiştir. Kişisel başarı yönünden 11-15 yıllık çalışma deneyimine sahip antrenörler 1-5 yıllık çalışma deneyimine sahip antrenörlere göre kendilerini kişisel başarı yönünden anlamlı düzeyde daha olumlu değerlendirmektedir. Litvanya'da farklı spor branşlarında antrenörlük yapan kişilerin iş deneyimleri ile tükenmişlik düzeyleri araştırıldığında, 10 yıl ve üzeri iş deneyimine sahip

antrenörlerin, iş deneyimi 10 yılın altında olanlara göre neredeyse 6 kat daha fazla tükenmişlik riski taşıdığı sonucuna ulaşılmıştır (Malinauskas ve ark., 2010). Kıdemli antrenörler, çalıştıkları alanlarda rekabeti başarıyla yönetemezlerse, çevrelerindeki kişilerin oluşturduğu baskılara boyun eğebileceklerini düşünmektedirler. Judo antrenörleri ile gerçekleştirilen başka bir araştırmanın sonuçları da bu çalışmayı desteklemektedir. Judo antrenörlerinin mesleki deneyimleri ile tükenmişlik seviyeleri arasında anlamlı farklar olduğu tespit edilmiştir (Gencay ve Gencay, 2011). Aynı işi uzun süre boyunca yapan bireylerin meslekleriyle ilgili eğitime yatırım yapmaması, iş yerlerinde monoton bir rutinin oluşmasına ve sonuç olarak tükenmişlik hissinin artmasına neden olabilir. Boks ve güreş antrenörlerinin tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi üzerine yapılan araştırmalarda mesleki deneyim değişkeni ile tükenmişlik ölçeğinin kişisel başarı alt boyutunda anlamlı fark görülmekte ve yapılan araştırma ile çıkan sonuçlar benzerlik göstermektedir (Akbulut ve Altınkök, 2018; Türkman, 2017). Ülkemizde deneyimli ve deneyimsiz çalışanlar arasında ücret farkının olmaması ayrıca, uzun yıllar boyunca mesleklerine emek veren ve bu süreçte birçok eğitim alan deneyimli personelin, deneyimsiz çalışanlarla aynı değerlendirilmesi ve hak ettiği takdirin görülmemesi, bireylerin kendilerini başarısız hissetmelerine yol açabilir. Bu araştırmanın aksine, tükenmişlik düzeyi ile mesleki deneyim arasında anlamlı bir fark bulunmayan araştırmalar da mevcuttur (Aka ve ark., 2020; Pepe ve ark., 2022). Spor il müdürlüklerinde görev yapan kadın personellerin tükenmişlik düzeyleri, mesleki tecrübeye bağlı olarak anlamlı bir fark göstermemektedir (Pepe ve ark., 2022). Bu çalışmalar ile kişisel antrenörler üzerine yapılan araştırmada çıkan sonuçlarda arasında farklılık gözlemlenmektedir. Bu farklılıkta, kişisel antrenörlük mesleğinde uzun vadeli kariyer yapma konusundaki endişelerin tükenmişlik düzeylerini etkileyebileceği gerçeğinden kaynaklanabilir.

Bu araştırmanın sonuçlarına göre, kişisel antrenörlerin medeni durum ve cinsiyet gibi değişkenler ile tükenmişlik düzeyleri arasında analiz sonuçlarına göre anlamlı bir fark belirlenmemiştir. Ancak, mesleki deneyim, çalışma saatleri ve eğitim düzeyi gibi faktörler göz önüne alındığında, kişisel antrenörlerin tükenmişlik düzeylerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu farklılığın nedeni olarak, kişisel antrenörlerin mesleki deneyimlerinin artması ve uzun çalışma saatlerinin etkisiyle, mesleklerinden kaynaklanan beklentileri karşılayamamaları ve aynı zamanda aile, sosyal yaşam ve kişisel zamanlarına yeterince vakit ayıramamaları gösterilebilir.

## KAYNAKLAR

- Aka, S. T., Sajedi, H., & Karatas, B. (2020). Education of burnout levels of coaches working with physically disabled swimmers according to various variables. *African Educational Research Journal*, 8(1), 129-133.
- Akbulut, A., & Altınkök, M. (2018). Boks antrenörlerinin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Sportive*, 1(1), 31-41.
- Altfeld, S., & Kellmann, M. (2015). Are German coaches highly exhausted? A study of differences in personal and environmental factors. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10(4), 637-654.
- Altfeld, S., Mallett, C. J., & Kellmann, M. (2015). Coaches' burnout, stress, and recovery over a season: A longitudinal study. *International Sport Coaching Journal*, 2, 137-151.
- American College of Sports Medicine. (2013). *ACSM's resources for the personal trainer*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Babaoğlan, E., Altun, S. A., & Çakan, M. (2010). İlköğretim okulu yöneticilerinin tükenmişlik düzeyi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8(2), 355-373.

- Bezliudnyi, O., Kravchenko, O., Maksymchuk, B., Mishchenko, M., & Maksymchuk, I. (2019). Psycho-correction of burnout syndrome in sports educators. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(3), 1585-1590.
- Biber, E., Ersoy, A., Acet, M., & Küçük, V. (2010). Türk futbol antrenörlerinin tükenmişlik düzeylerinin değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 12(2), 134-143.
- Caccese, T., & Mayerberg, C. (1984). Gender differences in perceived burnout of college coaches. *Journal of Sport Psychology*, 6, 279-288.
- Canbaz, M. (2016). *Türkiye'deki taekwondo antrenörleri'nin liderlik, yaratıcılık ve tükenmişlik düzeylerinin araştırılması*, Doktora tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Capel, S. A. (1990). Attrition of athletic trainers. *Athletic Training Journal of the National Athletic Trainers Association*, 25(1), 34-39.
- Cherniss, C. (1982). *Burnout: Two ways of defining it and their implications*. Paper presented at the Annual Convention of the American Psychological Association, Washington.
- Cordes, C. L., & Dougherty, T. W. (1993). A review and an integration of research on job burnout. *Academy of Management Review*, 18(4), 621-656.
- Çivik, A. (2019). *Van ilinde görev yapmakta olan beden eğitimi öğretmenleri ve antrenörlerinin iş doyum ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi*, Yüksek lisans tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Doğan, M., & Akandere, M. (2019). Taekwondo antrenörlerinin iş doyum ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 154-162.
- Dükel, D., & Pehlevan, Z. (2020). Cimnastik antrenörlerinde mesleki yeterlik, duygusal emek ve tükenmişlik duygusunun bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4), 147-168.
- Edelwich, J., & Brodsky, A. (1980). *Burn-out: Stages of disillusionment in the helping professions* (Vol. 1). New York: Human Sciences Press.
- Ergin, C. (1992). Doktor ve hemşirelerde tükenmişlik ve maslach tükenmişlik ölçeğinin uyarlanması. R. Bayraktar, İ. Dağ (Editörler). *VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları El Kitabı* (ss. 143-154). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS: (and sex and drugs and rock 'n' roll)* (3rd ed.). Los Angeles (Thousand Oaks, Calif.); London: SAGE Publications
- Figueiredo, D. H. S. M. D. (2016). *Burnout em personal trainers da cidade de Maceió-AL: estudo dos seus determinantes*, (Doctoral dissertation). Retrieved from <http://hdl.handle.net/10400.19/3393>.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165.
- Golembiewski, R. T. (1989). A note on Leiter's study: Highlighting two models of burnout. *Group & Organization Studies*, 14(1), 5-13.
- Gencay, S., & Gencay, O. A. (2011). Burnout among judo coaches in Turkey. *Journal of Occupational Health*, 53(5), 365-370.
- Güllü, S., & Şahin, S. (2019). Antrenörlerde duygusal emek ve tükenmişlik ilişkisinin incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10(17), 332-354.
- Güneş, C. (2016). *Engelli sporcularla çalışan antrenörlerin mesleki yeterliliklerinin tükenmişlik ve iş doyum düzeylerine etkisinin incelenmesi*, Yüksek lisans tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.

- Kaçmaz, N. (2005). Tükenmişlik (burnout) sendromu. *Journal of Istanbul Faculty of Medicine*, 68(1), 29-32.
- Kayğusuz, Ş. (2018). *İstanbul İli Avrupa yakası fitness antrenörlerinin tükenmişlik duygu durumu, stresle başa çıkma tarzları ile yardım arama tutumlarının incelenmesi*, Yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Kayğusuz, Ş., & Karagün, E. (2021). İstanbul Avrupa yakası fitness antrenörlerinin tükenmişlik, stresle başa çıkma ve yardım arama tutumları. *OPUS International Journal of Society Researches*, 17(35), 2102-2124.
- Levene, H. (1960) Robust tests for equality of variances. in: olkin, I., ed., contributions to probability and statistics, Stanford University Press, Palo Alto, 278-292.
- Maguire, J. S. (2001). Fit and flexible: The fitness industry, personal trainers and emotional service labor. *Sociology of Sport Journal*, 18(4), 379-402.
- Malinauskas, R., Malinauskiene, V., & Dumciene, A. (2010). Burnout and perceived stress among university coaches in Lithuania. *Journal of Occupational Health*, 52(5), 302-307.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). *The Maslach Burnout Inventory (researched)*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C. (1982). *Burnout: The cost of caring*. New Jersey: Prentice Hall.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1986). *Maslach burnout inventory, manual*. (2nd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422.
- Mazerolle, S. M., Bruening, J. E., & Casa, D. J. (2008). Work-family conflict, part I: antecedents of work-family conflict in National Collegiate Athletic Association Division IA certified athletic trainers. *Journal of Athletic Training*, 43(5), 505-512.
- McClaran, S. R. (2003). The effectiveness of personal training on changing attitudes towards physical activity. *Journal of Sports Science & Medicine*, 2(1), 10.
- Melton, D. I., Katula, J. A., & Mustian, K. M. (2008). The current state of personal training: An industry perspective of personal trainers in a small southeast community. *Journal of strength and Conditioning Research/National Strength & Conditioning Association*, 22(3), 883.
- Möller, A., Roalter, L., Diewald, S., Scherr, J., Kranz, M., Hammerla, N., Olivier, P., & Plötz, T. (2012, March). *Gymskill: A personal trainer for physical exercises*. In 2012 IEEE International Conference on Pervasive Computing and Communications (pp. 213-220). IEEE. doi: 10.1109/PerCom.2012.6199869.
- Oreskovich, M. R., Shanafelt, T., Dyrbye, L. N., Tan, L., Sotile, W., Satele, D., West, C. P., Sloan, J., & Boone, S. (2015). The prevalence of substance use disorders in American physicians. *The American Journal on Addictions*, 24(1), 30-38.
- Pallant, J. (2001). *SPSS Survival Manual*. Open University Press. Buckingham Philadelphia.
- Pepe, Ş., Koç, Ş., & Eroğlu, S. K. (2022). Investigation on burnout levels of female staff working in provincial directorates of youth and sports. *Journal of Pharmaceutical Negative Results*, 13(1), 746-753.
- Pines, A., & Aronson, E. (1988). *Career burnout: Causes and cures*. Washington D.C: Free press.
- Pines, A. M. (1993). Burnout: An existential perspective. In W. B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek (Eds.), *Professional burnout: Recent developments in theory and research* (pp. 33-51). Washington D.C: Taylor & Francis.

Pinto, A. M. (2011). *The relationships between demographic variables and measured burnout among athletic trainers in multiple workplace settings*, Doctoral dissertation, The University of Tennessee at Chattanooga, Tennessee.

Price, M., & Weiss, M. (2000). Relationships among coach burnout, coach behaviors, and athletes' psychological responses. *Sport Psychologist*, 14, 391-409.

Raedeke, T. D., Granzky, T. L., & Warren, A. (2000). Why coaches experience burnout: A commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(1), 85-105.

Saatoğlu, M. (2012). *Spor kulüp yöneticilerinin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi: Kocaeli ili rneđi*, Yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.

Tabachnick BG, & Fidell LS. (2007). Using multivariate statistics. Allyn & Bacon/Pearson Education.

Tatlıcı, M., Kırımoğlu, H. (2008). Atletizm antrenörlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 34-47.

Türkman, M. A. (2017). *Büyükler Türkiye güreş Őampiyonasına katılan güreş antrenörlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerinin sosyo demografik özelliklerine göre değerlendirilmesi*, Yüksek lisans tezi, İstanbul Geliřim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Vealey, R. S., Udry, E. M., Zimmerman, V., & Soliday, J. (1992). Intrapersonal and situational predictors of coaching burnout. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14(1), 40-58.