
SPORTIVE

(Spor, Eğitim ve Rekreasyon Dergisi)

Journal of Sport , Education and Recreation
<http://dergipark.gov.tr/sportive>

Boks Antrenörlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi

Alperen AKBULUT¹, Mustafa ALTINKÖK²

¹ Necmettin Erbakan Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
(ORCID ID: 0000-0002-8998-0134)

² Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, mustafaaltinkok@akdeniz.edu.tr
(ORCID ID: 0000-0002-9463-8923)

Orijinal Makale

Gönderi Tarihi:24.12.2018

Kabul Tarihi: 26.12.2018

Online Yayın Tarihi: 27.12.2018

Öz

Bu araştırma Türkiye'nin çeşitli bölgelerinde görev yapan Boks Antrenörlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerini bazı değişkenlere göre belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın evrenini boks federasyonunda lisanslı ve Türkiye'nin farklı bölgelerinde görev yapan 177 gönüllü Boks Antrenörü oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Boks antrenörlerinin tükenmişlik düzeylerini belirlemek üzere Maslach ve Jackson (1981) tarafından geliştirilen duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutları olarak toplamda 22 maddeden oluşan Maslach Tükenmişlik ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde Kruskal Wallis-H Test ve Mann Whitney-U Test testleri kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre boks antrenörlerinin yaş, mesleki deneyim, milli sporcu olma değişkenlerine göre duygusal tükenmişlik, kişisel başarı ve duyarsızlaşma alt boyutlarında farklı düzeylerde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Araştırmada sonuç olarak boks antrenörlerinin meslek hayatlarının ilk yıllarında hedefledikleri başarıları elde edememesi ve oluşan psikolojik durumların mesleki tükenmişlik düzeylerini olumsuz etkilediği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Boks, Antrenör, Tükenmişlik

The examination of Burnout Levels of Boxing Trainers

Abstract

This study is carried out to determine the occupational burnout levels of boxing coaches from various regions of Turkey according to some variables. The population consists of 177 self-imposed boxing coaches from various regions of Turkey who have got a license from Turkish Boxing Federation. In this study, Maslach burnout scale which includes 22 items such as self-success sub-dimensions, indifference and emotional burnout is used as a scale that has been developed by Maslach and Jackson(1981) to determine the burnout levels of boxing coaches. To analyze the obtained data, Kruskal Wallis-H test and Mann Whitney-U tests are used. According to the analysis results, significant differences are found out at different levels in emotional burnout, self-success and indifference sub-dimensions according to variables such as age, job experience and being a national sportman. As a result, boxing coaches' occupational burnout levels are affected negatively from the psychological manners which have occurred due to the fact that box coaches haven't reached the goals in their early career.

Keywords:Boxing, Coaches, Burnout

GİRİŞ

Günümüzde sağlıklı yaşamın ön koşulu olarak bilinen spor, çeşitli branşlarda hem sportif performans hemde yaşam boyu spor amacıyla milyonlarca insan tarafından yapılan önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır Kocaman ve dig. (2018). Spor bireylerin sadece fiziksel değil aynı zamanda sosyal, bilişsel ve duygusal gelişiminde etkisi olan önemli bir faktördür (Arabacı, 2017). Spor milyonlarca insanı içerisine alan sosyal bir olgudur. Sporun getirmiş olduğu heyecan ve tutku bireyler üzerinde günlük yaşam kalitelerini, fiziksel ve psikolojik durumları üzerinde olumlu etkiler bırakmaktadır. Kazanılan bireysel ve uluslararası başarılar ise o toplumu kendi içerisinde bir kaynaşmaya ve birliktelik duygusunu arttırmaya yönelik bir zemin hazırlamaktadır (Açıkada, 1990). Sporun ve spor takımlarının temelinde iyi bir yönetim ihtiyacı kaçınılmaz bir gerçektir. Bir sporcu ya da bir takımda idarecilerin ve Antrenörlerinin yeterlilikleri, bilgi, deneyim ve tecrübeleri çok önemli bir durumdur. Sporculara kazanımlar sağlamak, branşıyla ilgili teknik bilgi ve becerileri kazandırmak, başarılı sonuçlar almak için gerekli niteliklere sahip olmalıdır. Antrenörler bilimsel gelişmeleri takip ederek istenilen oyun felsefesini ve spor anlayışını fair play çerçevesinde sporcularına kazandırmak için mücadele etmektedir (Erdem, 2005).

Antrenör belli amaçlar doğrultusunda sporcusunu ve takımını eğiten, başarıya odaklanmış bir yöneticidir. Özellikle uygulamış olduğu antrenman metotlarını ve sporcularının performans analizlerini bilimin ışığında gerçekleştirerek sporcunun performansına katma değer sağlamaktadır. (Tatlıcı, 2006). Gelişen ve değişen dünyada spor gün geçtikçe önemini arttırmaktadır. Gelişmiş ülkelerin spor politikaları ve gerçekleştirilen spor organizasyonlarında ülkelerinin ön sıralarda yer almasını istemesi ulusal bir saygınlık olarak kabul edilmektedir. (Bayraktar, 2003).

Günlük hayatımızda iş sektörü önemli bir yer kaplamaktadır. İş temposu çok yoğun olan bireyler belirli sorumluluklar taşımaktadır ve zaman zaman bu durumlar bireyler üzerinde ciddi anlamda bir yıpranma, tükenmeye sebep olmaktadır. Bu olgu belli bir süreci kapsamaktadır ve bireylere yansımaları kademeli bir şekilde gerçekleşmektedir (Ören, 2006).

1970'lerden bugüne kadar araştırmacılar tarafından tükenmişlik sendromu konusu ilgi odağı olmasının yanında üzerinde birden fazla çalışma yapılan bir konudur. İlk kez insanlar üzerindeki uzun süredir çalışmalar yapmış olan klinik psikolog Herbert Freudenberger tarafından 1974'de ortaya çıkmıştır. Freudenberger tükenmişliği "enerji, güç ya da kaynaklara aşırı gereksinim duyulması sonucunda yaşanan başarısızlık, yıpranma ve

bitkinlik” olarak tanımlanmış, yoğun çalışma sonucu insanların tükenmişlik hissettiğini artık yapılması gereken işlerin işlev göremez haline geldiğini belirtmiştir (Freudenberger, 1974).

Tükenmişlik, kişinin çalıştığı meslek grubunda sürekli olarak rahatsızlık, bunalım gibi faktörlerle kendisini gösterir ve insanlar arasında stresin oluşumuna sebep olur. Duygusal anlamda verilen tepkiler insanlar üzerinde uzun süreli bir etki bırakır ve 3 farklı boyutta kendisini göstermeye başlar bunlar; duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma ve kişisel başarı olarak üç farklı alt boyutta sınıflandırılmaktadır Maslach ve dig. (2001). Duygusal tükenmişlik, bireysel anlamda psikolojik ve fizyolojik olarak uyum sağlamama ve iş verimi anlamında bireyleri olumsuz olarak etkileyen bir faktör olarak ön plana çıkmaktadır (Yıldız, 2012). Duyarsızlaşma, tükenmişliğin ikinci bir alt boyutu olarak kabul edilir ve bireyler arasındaki iletişimin sonucu olarak ortaya çıkar Maslach’a göre bu sendromu yoğun bir şekilde yaşayan kişi problem çözme ve iş birliği açısından kendisini sorumlu olduğu insanlara karşı eksik hissetme duygusuna kapılıp büründüğü bu durumu bir kurtarıcı olarak görebilmektedir (Maslach ve Goldberg, 1998). Kişisel başarı ise bireylerin yoğun iş temposu ve değişik sebeplerden dolayı ortaya çıkan ve kendisini yetersiz görmesi, fiziksel ve duygusal anlamda tükenme gibi olumsuz durumlara sebep olması sonucu bir kişisel başarı kaybı meydana gelmektedir. Bu tükenmişlik boyutu iş hayatında ki bireyin tükenmişlik sendromunu en üst düzeye çıkaran üçüncü bir alt boyuttur (Gündüz, 2005).

Tükenmişlik tek bir sebepten ziyade birçok faktörün bir araya gelmesi sonucunda kendini göstermektedir. Bu yüzden tükenmişlik bireyler arasında oluşan sebepler, ilişkiler ve örgütsel olarak meydana gelen etkilerle ortaya çıkmaktadır (Gündüz, 2006) Bireylerin ümitsizlik, yolunda gitmeyen işleri kabul etmeme, enerji tükenişi, mesleki anlamda kendini yetersiz hissetmesi gibi psikolojik ve fiziksel sebepler sonucunda tükenmişlik faktörü kendini göstermeye başlar (Tümekaya, 2016).

Bu kapsamda gerçekleştirilen çalışmada, boks antrenörlerinin tükenmişlik durumları ve buna sebep olan faktörlerin belirlenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan şey, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. İlişkisel tarama modeli ise, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2005). Bu bağlamda yapılan çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini, Türkiye Boks Federasyonu'nda aktif lisanslı olarak görevli bulunan 177 Boks Antrenörü oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini, Türkiye Boks Federasyonu'nun 2017 Faaliyet takvimi bünyesinde gerçekleştirilen Üst Minikler Türkiye Ferdi Boks Şampiyonası, Büyük Erkekler Ferdi Boks Şampiyonası ve 2018 yılı Üniversiteler arası Türkiye Boks Şampiyonasına katılan 177 Boks Antrenörü oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Boks Antrenörlerinin tükenmişlik düzeylerini ölçmek için, Maslach ve Jackson'ın geliştirdiği ve Ergin'in (1992)'de Türkçe'ye uyarladığı araştırmasındaki Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MTÖ) kullanılmıştır. Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MTÖ) toplamda 22 maddeden oluşan ve tükenmişlik kavramını üç alt boyutta ele alan bir ölçektir. Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MTÖ)'nin birinci alt boyutu dokuz (9) maddeden oluşan (1.2.3.6.8.13.14.16.20), Duygusal Tükenme, ikinci alt boyutu beş (5) maddeden oluşan (5.10.11.15.22) Duyarsızlaşma ve üçüncü alt boyutu ise sekiz (8) maddeden oluşan (4.7.9.12. Kişisel Başarı alt boyutları vardır. Maslach ve Jackson (1981)'a göre daha önceden 7'li likert tipi dereceleme ölçeği ile cevaplandırılan ölçek, Ergin 1992'de Türkçe'ye uyarladığı araştırmasında tükenmişlik ölçeğini 5'li likert tipi dereceleme ölçeğine adapte ettiği şekli ile araştırmada kullanılmıştır (Ergin, 1992).

Araştırmada kullanılan ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması Ergin tarafından 1992'de yapılmış ve ölçek üç alt boyutta incelenmiştir. İç tutarlık Cronbach Alfa katsayıları, duygusal tükenmişlik düzeyi .83, duyarsızlaşma düzeyi .65 ve kişisel başarı düzeyi .72 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin güvenirlik katsayıları ise duygusal tükenmişlik düzeyi .83, duyarsızlaşma düzeyi .72 ve kişisel başarı düzeyi için .67 olarak bulunmuştur.

Tükenmişlik düzeyi bir süreci ifade ettiği için ve üç farklı boyutta değerlendirildiğinden dolayı tek bir puan ile ifade edilememektedir. Bu yüzden tükenmişlik düzeyinin üç alt boyutunun da sonuçlarının birlikte ele alınması gerekmektedir (Izgar, 2000).

Verilerin Analizi

Araştırmadaki elde edilen veriler istatistik paket programı kullanılarak hesaplanmıştır. Sosyo-demografik bilgi formundaki parametreler için betimsel istatistik yöntemleri olarak aritmetik ortalama (\bar{X}), standart sapma (ss), frekans (n) ve yüzde (%) dağılım analizleri yapılmıştır. Elde edilen veri setleri normal dağılım göstermediği için non-parametrik testlerden, Boks Antrenörlerinin Tükenmişlik düzeyleri ve tükenmişlik alt boyutları arasında farklılık olup olmadığını bulmak için Mann Whitney – U Test ve Kruskal Wallis – H test kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Boks antrenörlerinin yaş değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımı.

Yaş	f	%
23-27	31	17.5
28-32	48	27.1
33-37	32	18.1
38-42	27	15.3
43 ve üzeri	39	22.0
Toplam	177	100.0

Tabloda görülebileceği üzere; Boks Antrenörlerinin demografik özelliklerinden yaş değişkenine göre 31'i 23-27 yaş (%17.5), 48'i 28-32 yaş (%27.1), 32'si 33-37 yaş (%18.1), 27'si 38-42 yaş (%15.3), 39'u ise 43 yaş (%22.0) dır.

Tablo 2. Boks antrenörlerinin cinsiyet değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımı.

Cinsiyet	f	%
Kadın	20	11.3
Erkek	157	88.7
Toplam	177	100.0

Tabloda görülebileceği üzere; Boks Antrenörlerinin demografik özelliklerinden cinsiyet değişkenine göre 20'si kadın (%11.3), 157'si erkek (%88.7) şeklinde olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Boks antrenörlerinin milli sporcu olma değişikliğine göre frekans ve yüzde dağılımı.

Milli Sporcu	f	%
Evet	73	41.2
Hayır	104	58.8
Toplam	177	100.0

Tabloda görülebileceği üzere; Boks Antrenörlerinin demografik özelliklerinden Milli Sporcu olma değişikliğine göre çalışmaya katılan Antrenörlerden 73 kişi spor hayatında Milli Sporcu olmuşken (%41.2), 104 kişinin Milli Sporcu olmadığı (%58.8) görülmektedir.

Tablo 4. Boks antrenörlerinin mesleki deneyim değişikliğine göre frekans ve yüzde dağılımı.

Mesleki deneyim	f	%
1-5 yıl	83	46.9
6-10 yıl	43	24.3
11-15 yıl	28	15.8
16-20 yıl	15	8.5
21 yıl ve Üzeri	8	4.5
Toplam	177	100.0

Tabloda görülebileceği üzere; Boks Antrenörlerinin demografik özelliklerinden mesleki deneyimlerine göre, 83 kişi 1-5 yıllık deneyime (%46.9), 43 kişi 6-10 yıllık deneyime

(%24.3), 28 kişi 11-15 yıllık deneyime (%15.8), 15 kişi 16-20 yıllık deneyime (%8.5), 8 kişi ise 21 yıl ve üzeri deneyime (%4.5) sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Boks antrenörlerinin mezuniyet değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımı.

Mezuniyet	f	%
İlköğretim	1	.6
İlkokul	2	1.1
Ortaokul	13	7.3
Lise	82	46.3
Açık ilköğretim	1	.6
Açık lise	8	4.5
Açık lisans	13	7.3
Lisans	47	26.6
Lisansüstü	8	4.5
Doktora	2	1.1
Toplam	177	100.0

Tabloda görüldüğü üzere; Tablo 9’da görüldüğü üzere Boks Antrenörlerinin demografik özelliklerinden mezun olduğu okula göre 1 kişi ilköğretim mezunu (%0.6), 2 kişi ilkokul mezunu (%1.1), 13 kişi ortaokul mezunu (%7.3), 82 kişi lise mezunu (%46.3), 1 kişi açık ilköğretim mezunu (%0.6), 8 kişi açık lise mezunu (%4.5), 13 kişi açık lisans mezunu (%7.3), 47 kişi lisans mezunu (%26.6), 8 kişi lisansüstü mezunu (%4.5), 2 kişinin ise doktora mezunu (%1.1) olduğu görülmektedir.

Tablo 6. Boks antrenörlerinin Beden Eğitimi ve Spor Bölümü mezuniyet değişikliğine göre frekans ve yüzde dağılımı.

Besyo Mezuniyet	f	%
Evet	73	41.2
Hayır	104	58.8
Toplam	177	100.0

Tabloda görüldüğü üzere; Boks Antrenörlerinin demografik özelliklerinden Beden Eğitimi ve Spor Bölümü mezuniyet değişkenliğine göre Antrenörlerden 73 kişi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü mezunu iken (%41.2), 104 kişi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü mezunu olmadığı (%58.8) görülmektedir.

Tablo 7. Boks antrenörlerinin Tükenmişlik Ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Kruskal Wallis-H Testi sonuçları.

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	x^2	sd	P
Duygusal Tükenmişlik	23-27	31	96.45	3.157	4	.532
	28-32	48	85.26			
	33-37	32	78.08			
	38-42	27	97.37			
	43 ve üzeri	39	90.85			
	Toplam	177				
Duyarsızlaşma	23-27	31	108.92	8.728	4	0.68
	28-32	48	81.59			

	33-37	32	75.06			
	38-42	27	96.41			
	43 ve üzeri	39	88.59			
	Toplam	177				
Kişisel Başarı	23-27	31	80.50	15.375	4	.004*
	28-32	48	84.17			
	33-37	32	84.80			
	38-42	27	72.83			
	43 ve üzeri	39	116.35			
	Toplam	177				

Tablo 7'ye göre, Boks Antrenörlerinin tükenmişlik kişisel başarı alt boyutunda tükenmişlik düzeylerinin yaş durumlarına göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan Kruskal Wallis-H testi sonucunda 38-42 ve 43 yaş ve üzeri aralığındaki antrenör grubunda anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($p < 0,05$). Duygusal tükenmişlik ve Duyarsızlaşma alt boyutları tükenmişlik düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur ($p > 0,05$).

Tablo 8. Boks antrenörlerinin tükenmişlik ölçeği puanlarının milli sporcu olma değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Mann Whitney-U Testi sonuçları.

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum sıra$	U	z	p
Duygusal Tükenmişlik	Evet	73	86.94	634650	3645.500	-.450	.653
	Hayır	104	90.45	9406.50			
	Toplam	177					
Duyarsızlaşma	Evet	73	77.33	5645.00	2944.000	-2.554	.011*
	Hayır	104	97.19	10108.00			
	Toplam	177					
Kişisel Başarı	Evet	73	104.49	7627.50	2665.500	-3.378	.001*
	Hayır	104	78.13	8125.50			
	Toplam	177					

Tablo 8'e göre, Boks Antrenörlerinin duyarsızlaşma ve kişisel başarı tükenmişlik alt boyutları ön test puanları arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için yapılan Mann Whitney-U sonucunda aralarında 0.05 düzeyinde anlamlı farklılaşma olduğu bulunmuştur. (Duyarsızlaşma $U = 2944.000$, $p < 0,05$), (Kişisel Başarı $U = 2665.500$, $p < 0,05$). Boks Antrenörlerinin duygusal tükenmişlik alt boyutu ön test puanları arasında anlamlı farklılaşma olmadığı bulunmuştur ($U = 3645.500$, $p > 0,05$).

Tablo 9. Boks antrenörlerinin mesleki deneyim değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Kruskal Wallis-H Testi sonuçları.

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	χ^2	sd	p
Duygusal Tükenmişlik	1-5 yıl	83	89.56	4.270	4	.371
	6-10 yıl	43	80.33			
	11-15 yıl	28	91.52			
	16-20 yıl	15	110.73			

	21 yıl ve üzeri	8	80.25			
	Toplam	177				
Duyarsızlaşma	1-5 yıl	83	85.64	2.342	4	.673
	6-10 yıl	43	88.98			
	11-15 yıl	28	86.88			
	16-20 yıl	15	103.13			
	21 yıl ve üzeri	8	104.88			
	Toplam	177				
Kişisel Başarı	1-5 yıl	83	90.16	18.244	4	.001*
	6-10 yıl	43	63.87			
	11-15 yıl	28	110.93			
	16-20 yıl	15	100.43			
	21 yıl ve üzeri	8	113.88			
	Toplam	177				

Tablo 9'e göre Boks Antrenörlerinin tükenmişlik kişisel başarı alt boyutunda tükenmişlik düzeylerinin mesleki deneyime göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan Kruskal Wallis-H testi sonucunda aradaki farkın Kişisel başarı alt boyutunda 21 yıl ve üzeri, 11-15 yıl aralığında mesleki deneyime sahip antrenör üzerinde anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Duygusal tükenmişlik ve Duyarsızlaşma alt boyutu tükenmişlik düzeylerinin mesleki deneyime göre anlamlı bir farklılık yoktur ($p>0,05$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırma Türkiye'nin değişik şehirlerinde görev yapan, Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinde çalışan Boks Antrenörlerine uygulanmıştır. Boks Antrenörlerinin meslek hayatlarında etkili ve başarılı bir şekilde çalışmalarına engel olan ya da karşılaştıkları istenmeyen durumlardan dolayı Antrenörler üzerinde iş verimliliği anlamında bir yıpranmaya ve tükenmişliğe sebep olan faktörler mevcuttur. Araştırmanın amacına ulaşabilmesi için oluşturulan problem durumları sırasıyla tartışılmıştır.

Mann Whitney-U test sonucunda Boks Antrenörlerinin yaş değişkenine göre tükenmişlik alt boyutlarından kişisel başarı alt boyutunda 0.05 düzeyinde 43 yaş ve üzeri yaş aralığında bulunan Antrenörler lehine anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Duygusal tükenmişlik ve duyarsızlaşma alt boyutlarında ise anlamlı farklılaşma olmadığı bulunmuştur ($p>0,05$). Alan yazını incelendiğinde (Platsidou ve Agalotis, 2001) yılında özel eğitim öğretmenleri üzerinde yapmış olduğu çalışmaya göre yaş faktörünün tükenmişliği etkilediğini göstermiştir. (Barry, 1984) yılında Kırsal alanda çalışan 365 öğretmen üzerinde yapıldığı çalışmada yaş değişkeninin tükenmişlik lehinde anlamlı farklılıklar olduğunu tespit etmiştir ve çalışmamızla paralellik göstermektedir. Ancak (Koustelios, 2001) yılında spor merkezinde çalışan Antrenörler üzerinde yapmış olduğu çalışmada yaş faktörünün tükenmişliği etkilemediğini göstermektedir. Antrenörlük mesleğinde hedeflenen başarıların

belirli bir süre içerisinde gerçekleşmemesinden dolayı olumsuz sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Bu yüzden 43 yaş ve üzeri antrenörlerde bu durumla daha yoğun bir şekilde karşılaşmış olmanın birincil sebebi hedeflere istenilen sürede ulaşılamaması olduğu düşünülmektedir.

Mann Whitney-U test sonucunda Boks Antrenörlerinin milli sporcu olma değişkenine göre tükenmişlik alt boyutlarından Duyarsızlaşma boyutunda 0.05 düzeyinde Milli sporcu olmuş antrenör lehine anlamlı bir farklılık, Kişisel Başarı alt boyutunda ise yine aynı şekilde milli sporcu olmuş antrenörler lehinde 0.05 düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Tükenmişlik alt boyutlarından Duygusal Tükenmişlik alt boyutunda ise anlamlı farklılaşma olmadığı bulunmuştur ($p > 0,05$). Alan yazın incelendiğinde, milli sporcu olma değişkenine ilişkin her hangi bir çalışmaya rastlanmamıştır çalışma bu yönüyle özgündür. Literatür incelendiğinde (Gustafsson vd. 2018) yılında sporcularda performansa dayalı tükenme ve yaklaşım çalışmasında, yüksek başarılar elde etme amacıyla sporcuların süreç içerisinde tükenmişliğe maruz kaldıklarını ve profesyonel seviyeye gelebilmek için istenilen hedeflere ulaşma şansının düşük olması sebebiyle doğrudan etkilendiğini tespit etmiştir çalışma bu yönüyle çalışmamızla benzerlik göstermektedir.

Kruskal Wallis-H test sonucunda Boks Antrenörlerinin mesleki deneyimlerine göre tükenmişlik alt boyutlarından kişisel başarı alt boyutunda 0.05 düzeyinde en yüksek tükenmişlik 6-10 yıllık deneyime sahip antrenörlerde görülmüş, anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Boks Antrenörleri arasında tükenmişlik alt boyutlarından duygusal tükenmişlik ve duyarsızlaşma alt boyutunda ise anlamlı farklılaşma olmadığı bulunmuştur ($p > 0,05$). Alan yazını incelendiğinde (Girgin, 2010) yılında öğretmenler üzerinde yaptığı çalışmada mesleki deneyim açısından 6-10 yıllık deneyime sahip olan öğretmenlerin kişisel başarı açısından daha fazla tükenmişlik yaşadığını belirtmiş, anlamlı farklılık bulmuştur. Fakat (Kılıç, 2018)'de hemşirelerde travmatik stress belirtileri, mesleki tatmin ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi için yapmış olduğu çalışmada meslek yılının tükenmişlik üzerinde her hangi bir etkisi olmadığını tespit etmiştir.

Bu bakımdan çalışmamızla benzerlik göstermemektedir. Ayrıca (Byrne, 1998) yılında öğretmenlerde tükenmişlik ve stres sebepleri üzerine yapmış olduğu çalışmada mesleki deneyimin tükenmişlik faktörünü etkilediğini tespit etmiştir. Buna göre mesleki deneyim tecrübesi olan bireylerin tükenmişlikle baş edebilme yetisinin arttığı söylenebilir. (Kokkinos, 2006) yılında Kıbrıs'ta yaptığı ilköğretimde çalışan öğretmenlerin lisede çalışan öğretmenlere göre duyarsızlaşma alt boyutunda daha çok maruz kaldığını, duygusal tükenmişlik alt boyutunda bir fark olmadığını tespit etmiştir ve bu alt boyut çalışmamızla benzerlik göstermektedir.

Sonuç olarak, çalışmamız ile ulaşılan veriler ışığında Boks antrenörlerinin tükenmişliğin alt boyutlarından etkilendiği ve bu durumlara karşı bir takım önlemler alması iş verimliliğini arttırmada ve başarılı sonuçlar alma hususunda önem ifade ettiği düşünülmektedir.

Öneriler

Çalışmamız ile ulaşılan veriler ışığında, boks Antrenörlerinin tükenmişliğin alt boyutlarından etkilendiği ve bu durumlara karşı bir takım önlemler alması iş verimliliğini arttırmada ve başarılı sonuçlar alma hususunda önem ifade ettiği düşünülmektedir.

Çalışmamızın evren grubunu boks branşında Türkiye Şampiyonasına katılmış antrenörler oluşturmaktadır bölge şampiyonaları ve federasyona bağlı antrenörlerinde bu çalışmalara dahil edilerek kapsamının genişletilmesi yapılacak olan çalışmalarda uygulanabilir.

Antrenörlük hayatına yeni başlayan adaylara tükenmişlik sendromu ile ilgili karşılaşılabileceği durumlara karşı uzman kişiler tarafından bir oryantasyon eğitimi verilmesi gerektiği, oluşabilecek olumsuz durumları önleme açısından katkı sağlayabilir.

Federasyonlar Antrenörlerinin tükenmişlik düzeyleri hakkında bir inceleme yaparak bu bağlamda eğitim programlarına yer verebilir.

Antrenörlerin iş birliğine dayalı davranışlar sergilemesi, bilgi ve becerilerini sürekli geliştirmesi, yardımlaşma duygusunu benimsemesi, meslek içi eğitim kalitesi ve niteliklerini genişletmesi kendisini daha iyi ve başarılı hissetmesine yardımcı olacaktır.

KAYNAKLAR

Açıkada, C. ve Ergen, E. (1990). *Bilim ve spor*. Ankara: Tek Ofset Matbaacılık.

Bakır Arabacı, İ. (2017). İlkokul dördüncü sınıf öğrencilerinin yaşamlarında sporun anlam ve önemi. *Turkish Journal of Educational Studies*, 4(1), 115-135.

Barry Farber, A. (1984). Stress and burnout in suburban teachers. *Journal of Educational Research*. 6(77), 325-331.

Bayraktar, C. (2003). Sosyal yapı özelliklerinin spora etkisi. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 19-36.

Byrne, J. (1998). Teacher as Hunger Artist Burnout Its Causes Effects and Remedies. *Contemporary Education*, 69(2), 86-91.

Erdem, K. (2005). *Futbolda kenar yönetimi*. İstanbul: Morpa Yayın Evi.

Ergin, C. (1992). Doktor ve hemşirelerde tükenmişlik ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin Uygulanması, VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları. *Türk Psikologlar Derneği Yayını*, Cilt. 22(25).

Freudenberger, HJ. (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165.

Gustafsson, H. Martinent, G. Gautheu, IS. Hassmen, P. Descas, EG. (2018). Based self-esteem and athlete-identity in athlete burnout: A person-centered approach. *Psychology of Sport & Exercis*, 38, 56-60.

Gündüz, B. (2005). İlköğretim öğretmenlerinde tükenmişlik. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 152-166.

- Akbulut, A., Altinkök, M. (2018). Boks antrenörlerinin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *SPORTIVE (Spor, Eğitim ve Rekreasyon Dergisi)*, 1(1), 31-41.
- Gündüz, B. (2006). Öğretmenlerde akılcı olmayan inançların kişisel ve mesleki değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(11), 75-95.
- Girgin, G. (2010). Öğretmenlerde tükenmişliğe etki eden faktörlerin araştırılması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 9(32), 31-48.
- Izgar, H. (2000). *Okul Yöneticilerinin Tükenmişlik Düzeyleri Nedenleri ve Bazı Etken Faktörlere Göre İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın ve Dağıtım. 11
- Kılıç, S. (2018). *Devlet Hastanesinde Çalışan Hemşirelerde Travmatik Stres Belirtileri, Mesleki Tatmin Tükenmişlik ve Eşduyum Yorgunluğunun İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Nevşehir: Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Kocaman, G. Atay, E. Alp, M. Suna, G. (2018). Okçularda Spor Yaralanmaları Bölgelerinin ve Türlerinin Değerlendirilmesi. *Turkish Journal of Sports Medicine*, 53(1).
- Koustelios, A. (2001). Burnout among greek sport centre employees. *Sport Management Review*, 4(2), 151-163.
- Kokkinos, M. (2006). Factor structure and psychometric properties of the Maslach Burnout Inventory Educators Survey among elementary and secondary school teachers in Cyprus. *Wiley İnter Science*. 22(1), 25-33.
- Maslach, C. Schaufeli, WB. Leiter, MP. (2001). Job burnout. *Annual review of Psychology*, 52, 397-422.
- Maslach, C. Goldberg, J. (1998). Prevention of Burnout new perspectives. *Applied and Preventive Psychology*. 7, 63-74.
- Ören, H. (2006). Öğretmen Adaylarında Tükenmişlik. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16, 1.
- Platsidou, M. Agaliotis, I. (2008). Burnout, job satisfaction and Instructional Assignment-related Sources of Stress in Greek Special Education Teachers. *International Journal of Disability, Development and Education*, 55, 61-76.
- Tatlıcı, M. *Atletizm Antrenörlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Konya: Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Tümkaya, S. (2016). Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeyleri ve Kullandıkları Başa Çıkma Davranışları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(11), 26-36.
- Yıldız, E. (2012). Mesleki Tükenmişlik ve Rehber Öğretmenler Üzerine Bir Araştırma. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(33), 37-61.