

Profesyonel Sporcularda Tükenmişlik Sendromu ve Depresyon Hakkında Bir Derleme Çalışması

Uzm. Psk. Duygu Özdemir

Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi

Klinik Psikoloji

psikologduyguozdemir@gmail.com,

Orcid: <https://orcid.org/0009-0003-3888-3240>

Doç. Dr. İtir Tarı Cömert

Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi,

İstanbul İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Psikoloji Bölümü,

itcomert@fsm.edu.tr, Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-6032-4416>

ÖZ

Profesyonel sporcularda yoğun antrenman programları, müsabaka takvimleri dolayısıyla sosyal yaşamda kısıtlılık, fiziksel, duygusal zorlanmalar yaşanmaktadır. Bu zorluklara ek olarak spor camiası, antrenör, taraftar ve yakın çevrenin başarı beklentileri eklendiğinde profesyonel sporcular psikolojik problemler yaşama ve psikopatoloji geliştirme açısından risk altındadırlar. Bu çalışmada ise; profesyonel sporcuların yaşadığı tükenmişlik sendromu ve depresyondan kavramsal olarak bahsedilmektedir. Son kısımda ise profesyonel sporculara yönelik psikolojik önerilere yer verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: *Profesyonel Sporcu, Tükenmişlik Sendromu, Depresyon*

A Review Study on Burnout Syndrome and Depression in Professional Athletes

ABSTRACT

Professional athletes experience intense training programs, competition schedules, limitations in social life, physical and emotional difficulties. In addition to these difficulties, professional athletes are at risk in terms of experiencing psychological problems and developing psychopathology when the success expectations of the sports community, coaches, fans and close environment are added. In this article; The concepts of burnout syndrome and depression experienced by professional athletes are included. In the last part, psychological suggestions for professional athletes are given.

Keywords: *Professional Athlete, Burnout Syndrome, Depression*

Giriş

Profesyonel spor dünyası gün geçtikçe gelişmekte ve dönüşmektedir. Profesyonel spor alanında başarı elde etmek için de profesyoneller tarafından güncel sistemler ve yaklaşımlar kullanılmaktadır. Profesyonel sporcuların istedikleri başarıyı elde etmek için son yıllarda en çok önem gösterdiği alanlardan biri de psikoloji alanıdır. Sporcuların bu ilgisiyle orantılı olarak psikoloji alanında çalışan bilim insanları da profesyonel sporcuların psikolojisine çok yönlü yaklaşmaktadır. Psikologlar sporcularla çalışırken sadece motivasyon, hedef koyma, takım uyumu gibi spor psikolojisine ait kavramlar değil klinik alana dahil olan psikopatolojiler ve davranış bozulmaları ile de ilgilenmektedir. Sporcular uzun süreli ve yoğun antrenman programlarının yanı sıra stres altında yüksek performans göstermeleri gereken yarışmaları, maçları olan kişilerdir. Hedeflerine ulaşmak için kendi mutluluğundan, sağlığından, ailesinden ve sosyal yaşantısından büyük fedakarlıklar yapmak durumunda olan kişilerdir bu fedakarlıklar sebebiyle hemen tüm sporcular hedeflerine ulaşabilmek için kazanmak zorunda hisseder bu durumda yoğun bir kaygı, stres kaynağı olmaktadır (Kuzu, 2019). Profesyonel sporcular, yarışma içinde ve dışında stres kaynakları yaşayabilirler bu gibi stres kaynakları stresin kronik hale gelmesine sebep olabilir (Nicholls, Taylor, Carrol ve Perry, 2016). Bu bağlamda sporcular kaygı bozuklukları, depresyon gibi psikopatolojileri yaşama açısından risk altında olmaktadır.

Profesyonel sporcular sadece karşısında yer alan rakipleriyle değil, kendileriyle de mücadele ederler. Sporcular kişisel duyguları, düşünceleri, içerisinde yer aldığı koşulların psikolojik ve fiziksel zorluklarıyla da mücadele ederler. Bu mücadeleye antrenörlerinin, takımlarının, sevdiklerinin hatta medya ve taraftar beklentileri de eklenince mücadele oldukça zorlaşır. Bu mücadele de yoğun bir kaygı ve stres ortaya çıkarır. Ortaya çıkan bu kaygı ve stres hali, uzun vadede sporcuların psikolojik sağlık açısından tükenmelerine neden olmaktadır. Mevcut stres haliyle artık başa çıkamamak, kişisel kaynakların ve zorluklara toleransın azalması hali literatürde “tükenmişlik sendromu” olarak isimlendirilir (Kuzu, 2019).

Profesyonel sporcular her ne kadar yaptıkları sporların bedenlerine olumlu etkileri sebebiyle fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimlerine katkı sağlasalar da mücadele ve stres içinde olmanın getirdiği sosyal, psikolojik ve fiziksel zorlanmalara da açık hale gelmektedirler. Bu zorlanmalar, günlük hayattaki işlevselliklerini ve kişisel iyilik hallerini bozabilmektedir. Kişisel iyilik

halinin etkilenmesi, özellikle günlük hayat işlevselliğinin olumsuz etkilenmesi sporcuları psikopatoloji geliştirmeye yatkın hale getirmektedir. Profesyonel sporcuların yaşayabileceği pek çok psikopatoloji olabilmektedir. Bu psikopatolojiler kaygı bozukluğu, okb, alkol-madde bağımlılığı, depresyon olarak sıralanabilir (Karakaya, Çoşkun ve Ağaoğlu, 2006). Bu çalışmamın bir konusu olan depresyon da bunlardan biridir.

Depresyon, Türk Dil Kurumu'na göre "bunalım ve çöküntü" halidir (Yıldız ve Doğu, 2022). Depresyon, kişinin iyilik halinin olmadığı, günlük hayatı etkileyen bir psikopatolojidir. Depresyonda motivasyon eksikliği, değersizlik hissi, karamsarlık, umutsuzluk, suçluluk duygusu ve kendine zarar verme düşünceleri görülebilmektedir (Güven, 2022). Tüm bu yaşanan belirti ve duygu, düşünce yapısı itibariyle depresyon, profesyonel sporcu olmanın doğası ve gereklilikleri ile ters düşmektedir. Bu sebeple her bireyde olduğu gibi profesyonel sporcularda da psikiyatri hekimi ve klinik psikolog tarafından çalışılması, tedavi edilmesi gereken önemli bir durumdur.

Tükenmişlik sendromu, resmi olarak tıbben kabul edilen bir tanı değildir fakat klinik pratikte sık görülen bir durumdur. Psikolog Freudenberger tarafından ortaya sunulan tükenmişlik sendromu kavramı, kişide yoğun fiziksel, zihinsel, duygusal yorgunluğa neden olan şiddetli bir stres halidir. Bu şiddetli stres hali kişinin günlük işlevlerini de oldukça olumsuz etkilemektedir (Dolgun, 2010).

1. Profesyonel Sporcu Olmak

Profesyonel spor, kişilerin spor faaliyetlerini meslek olarak yaptığı ve bundan maddi kazanç sağladığı işi olarak tanımlanabilir. Profesyonel sporcular, çeşitli liglerde ve turnuvalarda yarışabilirler. Bu spor dalları, futbol, basketbol, voleybol, yüzme, atletizm, jimnastik, tenis, güreş, halter gibi pek çok spor dallarını içerebilir. Profesyonel sporcular, spor performanslarına bağlı olarak aylık, yıllık maaş, prim gibi finansal kazançlar elde ederler. Profesyonel sporcular, uzman antrenörler, teknik bir kadro ile çalışmalarını yürütürler. Ek olarak menajer, sponsorluk anlaşmaları, reklam sözleşmeleri ve medya ve sosyal medya telif hakları gibi değişik kaynaklardan da gelir elde edebilirler. Profesyonel sporcuların hedefi, performanslarını en üst seviyeye ulaştırmak ve başarı kazanmaktır bu sebeple yoğun antrenmanlar yaparlar. Ayrıca profesyonel spor son yıllarda bir endüstriye dönüştüğünden dolayı büyük bir sektör haline gelmiştir. Profesyonel sporcular isimleri ve hayranları aracılığıyla tanınarak kendi

markalarını ve akademilerini kurmuşlardır. Profesyonel sporcular aynı zamanda toplum tarafından rol model alınan, idol görülen ve marka değeri olan kişilerde olabilmektedir. Örneğin; Messi, C.Ronaldo, Roger Federer ve Michael Phelps gibi isimler örnek verilebilir.

2.Tükenmişlik Sendromu ve Profesyonel Sporcularda Tükenmişlik Sendromu

Tükenmişlik sendromu kavramı literatürde ilk defa 1974 senesinde Herbert J. Freudenberger tarafından tanımlanmıştır. Tükenmişlik sendromu: “başarısızlık, yıpranma, enerji ve güç kaybı veya insanın iç kaynakları üzerinde, karşılanamayan arzular, istekler sonucunda ortaya çıkan bir tükenme hali şeklinde tanımlanmıştır (Izgar, 2003; akt. Dolgun, 2010). Kişinin hayatında meydana gelen fiziksel ve duygusal tükenme sonunda, kendisini yetersiz, güçsüz hissetmesi ve bu durumla başa çıkma kaynaklarının yetersiz kalması sonucu tükenmişlik sendromu olarak isimlendirilmektedir (Maslach, 2003; akt. Şimşek, 2022). Tükenmişlik sendromu; başa çıkma mekanizmalarının yetersiz kalmasıyla ilişkilidir (Hill ve ark., 2010). Tükenmişlik hali, stresle başa çıkma kaynaklarının, maruz kalınan stres karşısında yetersiz kalması sonucu ortaya çıkmaktadır. (Smith, 1986).

Tükenmişlik sendromuyla ilgili pek çok tanım yer almaktadır fakat spor alanına özgü tanımlaması yapılmaya çalışılmıştır. Sporda tükenmişlik hali; sporcunun eskiden sevdiği, haz duyduğu sporundan artık eskisi kadar keyif alamama, soğuma dolayısıyla katılım göstermeme gibi durumların bütünüdür (Özcoşan, 2018). Bu belirtiler hem fiziksel hem de duygusal olarak yaşanabilir. Sporda tükenmişlik bir sendroma dönüşür ve genellikle çözüm bulunamazsa sporu bırakma olarak sonuçlanmaktadır (Beşiktaş, 2016; akt. Özcoşan, 2018).

Profesyonel sporcularında yaşadığı psikolojik problemlerin başında tükenmişlik sendromu gelmektedir. Tükenmişlik sendromu literatürde “sporcu tükenmişliği” ve “aşırı antrenman sendromu” olarak da yer almaktadır. Tükenmişlik sendromu kavramı sporla ilişkili olarak ilk kez Thomas D. Raedeke tarafından araştırılmıştır (Kelecek, 2022). Tükenmişlik sendromunun fiziksel, bilişsel ve psikolojik yönden pek çok belirtisi bulunur. Fiziksel yorgunluk ve enerji düşüklüğü en sık yaşanan fiziksel belirtilerendir. Performans düşüklüğü de fiziksel açıdan görülen önemli bir belirtidir. Dikkat ve odaklanma problemleri de tükenmişlik sendromunun önemli bilişsel belirtilerindedir. Tükenmişlik sendromu yaşayan sporcular kendisi ve çevreyle ilgili olumsuz duygu ve düşünceler yaşamasının yanı sıra spor

hayatında ve kişisel hayatındaki hayallerini, hedeflerini ve motivasyonunu kaybetmesi olarak çeşitli belirtiler yaşamaktadır (Kelecek, 2022).

Tükenmişlik sendromu üç ana nedenden oluşur: Birincisi, duygusal tükenmedir. Sporcunun duygusal olarak tükenmesi, güdülenme kaybı, umutsuzluk ve depresif duygu ve hislerle ortaya çıkmaktadır. İkincisi, yetersizlik hissidir. Sporcular, yetersizlik yaşadığında kendilerini ve başarılarını sorgulama eğilimi içerisine girerler. Duygusal tükenmenin yarattığı enerji kaybı ile dolaylı olarak performans düşüşü yaşanabilir ve bu düşüş yetersizlik hissini daha da tetikleyici hale gelmektedir. Üçüncüsü ise empati yokluğudur. Sporcu spor dışındaki günlük hayatından kopması ve sosyal ilişkilerinde zorlanmalar yaşaması, sosyal anlamda izolasyon yaratabilmektedir (Raedeke ve Smith, 2001).

Literatüre baktığımızda; fazlasıyla özverili ve fedakâr olan, kişisel hedef ve standartları çok yüksek olan bunların karşılığında ise maddi veya manevi tatmini az olan sporcular tükenmişlik sendromu yaşama ihtimali daha yüksektir (Kelecek, 2022) Sporcuların performanslarını ve spora olan bağlılık seviyeleri çok yönlü ve çok boyutlu bileşenler oluşturur. Bu bileşenler fiziksel, psikolojik, sosyolojik olarak sınıflanabilir. Yapılan spora göre değişiklik gösterse de ortalama spora başlama yaş aralığı 7-12 yaş aralığı olduğu söylenebilir. Bir profesyonel sporcunun, 7-12 yaş itibarıyla stresli yarışmalar mücadele ve fiziksel olarak yorucu antrenmanlı bir hayata başladığı söylenebilir. Küçük yaşlardan beri bu yoğun tempoya uyum sağlamaya çalışan profesyonel sporcuların önemli bir kısmının tükenmişlik yaşaması olağanüstü bir durum değildir. Buna rağmen tüm sporcular tükenmişlik sendromu yaşar gibi bir genelleme de mümkün değildir. Tükenmişlik sendromu yaşama ihtimali konusunda profesyonel sporcuların sahip oldukları fiziksel, psikolojik ve davranışsal özellikler ön plana çıkmaktadır. Fiziksel özellikler; fiziksel kapasite, güç, yetenekler, yoğun antrenmanlar olarak açıklanabilir. Psikolojik özellikler ise özgüven, mükkemmeliyetçilik, sorun çözme becerisi, strese tolerans, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu regülasyonu, motivasyon kaynakları olmak üzere genel anlamda psikolojik sağlık kavramı ile tanımlanabilir. Davranışsal durumlar ise uyku, beslenme, takım dinamiklerine ve antrenmanlarına uyum olarak açıklanabilir. Ayrıca pek çok kuramsal teori tükenmişlik sendromunu sporcuların yaşadığı kontrol eksikliği hissiyle açıklamaktadır (Coakley, 1992; Nixdorf, 2018).

Tükenmişlik sendromunun ortaya çıkışına ve şiddetine katkıda bulunacak çeşitli dışsal faktörlerde bulunmaktadır bu faktörlerden biri de yüksek seviye stres içerisinde bulunma halidir. Bu stres hali, kaygı ve tükenmişliğe yol açabilmektedir. Uzun saatler süren antrenman saatleri, yoğun sezonluk takvimler profesyonel sporcular için yorgunluk nedeni olmaktadır ve bu yorgunluk sporcunun zamanla olumsuz duygular içerisine girmesine neden olur. Yoğun takvim içerisinde, sosyal ortam ve desteklerden ayrı kalmak da bu mücadeleyi zorlaştırmaktadır. Profesyonel sporcular, sporcu kimliğinin yanı sıra kendi kişisel yaşamlarının da dengesini korumak zorunda kalırlar. Her insanın yaşadığı problemler olan romantik ilişki sorunları, ekonomik zorluklar, aile içi sorunlar ve sağlık sorunları gibi durumlarla da ayrıca baş etmek durumunda kalırlar. Ayrıca, tükenmişlik sendromu sportif performansı düşüşünün yanı sıra sosyal ilişkileri de olumsuz etkilemektedir ve dolayısıyla depresyon riskini arttırdığına dair araştırmalarda bulunmaktadır (Smith, Pacewicz ve Raedeke, 2019). Tükenmişlik sendromu; spora ve sporculuğa dair uyum becerilerini de olumsuz etkiler ve spordan kopmaya neden olmaktadır (Larson, Young, McHugh ve Rogers, 2017).

Profesyonel sporcuların yaşadığı tükenmişlikle ilgili bireysel nedenlerin yanı sıra özellikle sporun endüstrileşip bir sektöre dönüşmesiyle ve çoğu profesyonel sporcunun yaptığı sporu meslek haline getirmesiyle kurumsal boyutta tükenmişliğe neden olan durumlar olabilmektedir. En önemli nedenlerden biri sporcunun gösterdiği çaba ve maddi doyum dengesizliğidir. Sporcuların maddi doyumunu sağlandığında sadece tükenmişliğe karşı korumanın yanında ekstra olarak motivasyon seviyeleri de yükselecektir (Kelecek, 2022). Şüphesiz her meslek grubu iş kaybı ve maddi kaynaklı olarak kaygılar yaşar, fakat bu noktada sporcuların kaygıları biraz daha gerçekçi olduğunu söylemek mümkündür. İlk sebebi, sakatlık gibi bir durumda kişinin mesleğini kaybetme olasılığı diğer mesleklere oranla çok daha yüksektir. İkincisi ise optimal sportif performans yaşı 18-40 yaş aralığıdır. 40 yaştan sonra pek çok sporcu düşen performansla, sadece hayatında bir beceriyi değil, maddi geçim kaynağını da kaybetme durumuyla baş etmek durumunda kalmaktadır. Her iki spora özgü durumda sporcuları yıpratıcı ve tüketen riskler barındırmaktadır. Ayrıca, çoğu zaman performansla olumlu katkı sağlayacağını düşündüğümüz takım arkadaşları da kimi zaman anlaşmazlıklar sebebiyle spordan soğuma ve tükenmişlik yaşama halinin ana sebebi olabilmektedir (Kilo & Hassmen, 2016; akt. Özcoşan, 2018).

3. Depresyon ve Profesyonel Sporcularda Depresyon

Depresyon; depresif duygudurum hali, keyifsizlik, yorgunluk, isteksizlik, suçluluk, umutsuzluk gibi olumsuz duygu ve düşüncelerle karakterize bir tanıdır. Bazı vakalarda kendine zarar verme ve intihar düşünceleri de görülebilir. Depresyon bir psikolojik bozukluk olarak kabul edilmektedir. Bu sebeple depresyon bir tanı olarak Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı olan DSM-5 de tanı grubu olarak yer almaktadır (DSM-5, Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). DSM-5'e göre tanı kriterleri ise; çökün duygudurum, ilgisizlik ve zevk alamama hallerinin de yer aldığı en az beş (5) belirti olması, bu yaşanan belirtilerin sosyal, mesleki ve günlük hayatında işlevlerini etkileyecek biçimde ve sıkıntı vermesi gerekir. Tanı için tüm bu belirtilerin de en az iki (2) hafta sürmesi gerekmektedir. Depresyon; birincil depresyon dediğimiz durum bedensel ya da herhangi başka bir tıbbi nedene bağlı olmadan ortaya çıkan çökkünlük hissi ile karakterize olduğunu söylemek mümkündür. Depresyon tanısına özgü olan ve dışarıdan nesnel şekilde gözlemlenebilen duygulanım, beden dili bulunmaktadır. Bu görünümde yüz çizgileri belirgin, alın çizgileri derin, omuzlar çökük, suratta ise hüznü bir ifade bulunmaktadır. Öz bakım normale göre azalmış, bazı kişilerde ise psikomotor aktivitelerin hızında ağırlaşma, durgunluk görülebilmektedir. Çok ağır depresyon durumundaysa mutizm tanısını andıran konuşmama hali görülebilir. Duygulanım (Affect) açısından ise genel bir keyif almamama durumu gözlemlenebilir. Sık sık ve kolaylıkla ağlayabilirler. Yine duygudurum (mood) da en hâkim olan isteksizlik, önceden zevk aldığı şeylerden zevk almama olarak görülebilir. Bilişsel yetiler açısından bakıldığında sık sık unutkanlıktan şikâyet ederler. Unutkanlıkları günlük yaşamlarını verimsiz etkileyecek denli şiddetli olabilir. Unutkanlık ise üzüntü, ilgisizlik sebebiyle dikkatin azalmasına bağlı görülen bir semptomdur. Depresyon yaşayan bir hastanın düşünce süreçleri ve içeriği de değişmiştir. Düşünce hızı eskiye oranla yavaşlamış, düşünce içeriği olarak geçmiş pişmanlıklar, acı veren olumsuz olaylar ve gelecekte korku hakimdir. Bu hastalar için geçmiş iyi yaşanmamış, gelecek ise umutsuzdur. Çaresizlik ve umutsuzluk genel hâkim düşünce olarak görülür. Hastanın öz saygısı oldukça düşmüş haldedir. Kendini işe yaramayan ve değersiz biri olarak görmektedir ve kötülüğü hak ettiğini düşünmektedir. Son olarak, bedensel ve fizyolojik belirtilere bakıldığında da psikomotor ajitasyon, yemek yeme düzeninde değişiklikler, enerjisizlik, halsizlik, çabuk yorulmadan şikâyet ederler. Çoğu hastada ise uyku düzeni artma veya azalma olarak normalden farklı bir halde görülür (Aşkın, 2000).

Profesyonel sporcular bedensel sağlıklarına ve performanslarına oldukça önem verirler, bedensel sağlıklarının yanında zaman zaman yoğun tempodan kaynaklı psikolojik anlamda da zorlanmalar yaşamaları olasıdır. Profesyonel sporcular sporda başarılı olmak için bedensel ve zihinsel açıdan dengeli olmak oldukça önemlidir. Bu dengeli durum, duygu, düşünce ve davranışlara yansıdığı takdirde sporcular istenilen performansa erişebilmektedir (Bayraktar, 2011). Profesyonel sporcularda görülen depresyon belirtileri; yorgunluk, kilo ve iştah kaybı, uyku problemleri, duygusal istikrarsızlık, kaygı, terleme, vücut ağrılarına ek olarak motivasyon kaybı, benlik saygısında azalma ve performans düşüşü ile karakterizedir (Nixdorf, 2018). Sporcularda görülen depresyonun pek çok farklı sebebi olabilir. Bu sebeplerden biri yüksek performans beklentileridir. Yüksek beklentinin yanında başarıyı koruma ve devam ettirme isteği de sporcuları psikolojik anlamda zorlamaktadır. Sporda sakatlanmalar, oldukça yaygındır fakat sporcuların en korktuğu konudur. Sakatlanma dolayısıyla haftalarca, aylarca çok sevdikleri spordan uzak kalabilirler. Bu durum, profesyonel sporcular için çok önemli bir kayıptır. Sakatlık hali, sporcular için psikoanalitik kuramda bahsedilen sevgi nesnesini kaybetme halidir, sporcular sakatlık durumunda yoğun depresif duygular yaşarlar (Williams, 2013). Sporda her zaman rekabet ve baskı bulunur fakat özellikle profesyonel sporcularda rekabet ve baskı sadece rakiple ilgili değildir. Profesyonel sporcuların çoğu kamuoyu tarafından ten azından kendi camialarında tanınan kişilerdir. Bu sebeple kamuoyu, taraftar, antrenör ve çevre hatta medya organları tarafından sürekli baskı ve eleştirilere maruz kalırlar. Bu durumda depresyonun getirdiği yetersizlik, değersizlik hislerini tetiklemektedir (Aslan, 2014). Profesyonel sporcular için yaşam standartları, rutinleri çok önemlidir. Bu standartlara uyum sağlamak için profesyonel sporcular özellikle yarışma ve yoğun antrenman kampı dönemlerinde sosyal olarak izole olmak zorunda kalmaktadırlar. Sosyal izolasyon hali, doğrudan depresyon için önemli bir koruyucu faktör olan duygusal ve sosyal desteğin yokluğu anlamına gelmektedir (Gulliver, Griffiths ve Christensen, 2012).

Profesyonel sporcularda depresyon, rekabet baskısı, yüksek performans beklentileri, sakatlık durumu, fiziksel ve zihinsel tükenme gibi durumlar nedeniyle görülebilmektedir. Sporcuların yaşadığı başaramama endişesi dolayısıyla yetersizlik ve değersizlik duyguları görülebilmektedir (Aslan, 2014). Sporcuların en ufak sakatlık yaşaması, iyileşme süresi nedeniyle spordan uzak kalmaya neden olabilir bu durumda depresyona neden olmanın yanında var olan depresyonun seviyesini de şiddetlendirebilir. Profes-

yonel sporcu olmak, emek, odak ve özveri gerektiren bir seçimdir. Sporcu kimliğine sahip olmak sadece bir hobi değil, bir yaşam stili seçmek anlamına gelir. Bu kimliğin olumlu yönleri olduğu gibi kimi zaman olumsuzlukları da depresyonu ortaya çıkarabilmektedir.

4. Profesyonel Sporcularda Tükenmişlik Sendromu ve Depresyon Hakkında Yapılan Çalışmalar

Ülkemiz dışında yapılan birçok çalışma da tükenmişlik sendromu ve kaygı ilişkisine yer verilmiştir (Koivula 2002; Gualberto ve Wiggins, 2008; Hill, 2010). Kaygının yanı sıra tükenmişlik sendromu ve stres ilişkisi de oldukça fazla araştırılmıştır. Yapılan çalışmalarda, stres ve tükenmişlik sendromu arasında anlamlı ilişki bulunmuştur (Cohn, 1990; Raedeke, 1997; Raedeke ve Smith, 2004; Gustafsson ve Skoog, 2007; Tabei, 2012). Tükenmişlik sendromuyla ilgili özellikle genç sporcuların risk altında olduğuna dair bulgular mevcuttur (Cohn, 1990; Gould ve Dieffenbach, 2003; Harris ve Watson, 2011; Jowett, 2016). Genç sporcularla yapılan çalışmalarda; genç sporcuların deneyim eksikliği sebebiyle yoğun strese ve baskıyı daha az tolere edebildikleri görülmüştür. Tükenmişlik sendromu spor bilimciler tarafından “aşırı antrenman sendromu” şeklinde de tanımlanmaktadır. Bu sebeple sürantrnman olmak, yorgunluk, yoğun kamp ve yarışma takvimi gibi fiziksel koşulların tükenmişlik seviyesindeki etkileri araştırılmıştır. Uzun süre yoğun antrenman, müsabaka ve kamp süreçlerinin tükenmişlik sendromuna neden olduğu görülmüştür (Rowland, 1986; Henschen, 2000; Melamed, 2006). Profesyonel sporcularda görülen tükenmişlik sendromunun en önemli psikolojik değişkenlerinden biri de motivasyon olduğu görülmüştür (Gould, 1996; Smith, 2010; Defreese ve Smith 2013). Tükenmişlik sendromunu ortaya çıkartan düşünce yapılarından biri de profesyonel sporcuların koyduğu yüksek standartlar, mükemmeliyetçilik seviyeleri olarak karşımıza çıkmaktadır. Her müsabakayı kazansa dahi tatmin olmayan hep daha iyisini arzu eden ve kendine sürekli olarak eleştirel yaklaşan sporcuların, diğer sporculara kıyasla tükenmişlik yaşama ihtimallerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Gustafsson ve Skoog, 2007; Hill ve Appleton, 2011). Ülkemizde de özellikle son yıllarda profesyonel, elit sporcularla yapılan çalışmaların sayısında ve yine tükenmişlik sendromuyla ilgili yapılmış olan çalışma sayısında halen yetersiz olsa da bir artış olduğunu söylemek mümkündür. Ülkemizde yapılan ilk çalışmalardan biri de Gümüşdağ ve arkadaşları (2013) yapılan çalışmadır. Bu çalışma, profesyonel futbolcularla yapılan saldırganlık ve kaygının tükenmişlik kavra-

miyla ilişkisi ölçülmüştür. Bu çalışmaya göre; saldırganlık ile tükenmişlik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır fakat aynı çalışma kaygı ile tükenmişlik sendromu ilişkisini doğrular niteliktedir.

Kelecek ve arkadaşları (2016) yapılan çalışma ise Raedeke ve Smith tarafından 2001 yılında geliştirilen “sporcu tükenmişlik envanteri” ni Türkçe uyarlaması amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma tükenmişlik sendromu açısından kadın sporcuların dahil edildiği ilk çalışma olma özelliğini taşımaktadır. Futbol, hentbol, tenis ve voleybol sporcularıyla yapılan bir çalışmadır. Bu çalışmada bu branşlardan hem erkek hem de kadın sporcular yer almıştır.

Kelecek ve Göktürk (2017) bu çalışma ise ilk kez sadece profesyonel kadın sporculara yönelik yapılan bir çalışma olma özelliğini taşımaktadır. Çalışma, profesyonel futbol oynayan kadın sporcuların spora bağlılık seviyesinin, sporcu tükenmişlik sendromu üzerindeki etkisine yönelik bir çalışmadır. Bu çalışma sonucunda kadın futbolcuların spora bağlılık seviyeleri ve tükenmişlik seviyeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre spora bağlılık seviyesi ne kadar yüksekse, tükenmişlik seviyesi o derece düştüğü görülmüştür.

Yıldız (2018)’in çalışmasına göre tükenmişlik sendromu ile takım içi mobbing davranışları arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu çalışma ise amatör futbol takımlarında forma giyen sporcularla gerçekleştirilen bir çalışma olarak yerini almıştır.

Kuzu (2019) tarafından amatör futbolcularla yapılan çalışmada ise bekar futbolcular, evli futbolculara göre daha fazla tükenmişlik yaşadığı görülmüştür. Aynı çalışmada milli takım forması giyen ve daha önce giymiş futbolcular hiç milli takıma girmemiş sporculara göre daha fazla tükenmişlik yaşadığı görülmüştür. Yine bu çalışmada tükenmişlik için en dezavantajlı yaş grupları 18-23 yaş, 24-27 yaş olarak bulunmuştur. Eğitim seviyesi yükseldikçe, tükenmişlik sendromu riski azalmaktadır bu veriler dolayısıyla eğitim seviyesinin koruyucu bir faktör olduğunu söylenebilir. Futbolcuların lig seviyelerine bakıldığında ise 1.ligde oynayan futbolcuların 2.lig ve 3.lige göre daha fazla tükenmişlik seviyesi olduğu saptanmıştır.

Kurtulget, Kaplan ve Çepikkurt (2018) çalışması profesyonel basketbolcularla gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma zihinsel dayanıklılık ve tükenmişlik ilişkisine odaklanmıştır. Yapılan analize göre zihinsel dayanıklılık ve

tükenmişlik arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyi arttıkça, tükenmişlik sendromu yaşama olasılığı azaldığı yorumu yapılabilir.

Bir başka çalışma ise Çaloğlu ve Yalçın (2020) tarafından yapılmıştır. Çalışma profesyonel güreşçilerle yapılmıştır. Bu çalışmaya göre 2-4 yıl arası spor yaşına sahip olan sporcular 4-6 yıl spor yaşına sahip olan sporculara göre daha düşük seviyede tükenmişlik yaşadıkları görülmüştür. Antrenman sayısı ise 7 ve üzeri olan sporcular 6 antrenman olan sporculara göre daha yüksek tükenmişlik seviyesi tespit edilmiştir. Bu sonuca göre antrenman sayısı arttıkça tükenmişliğin arttığı yorumu yapılabilir. Coğrafi açıdan kıyaslama yapıldığında ise Doğu Anadolu Bölgesi'nde yaşayan sporcular en yüksek tükenmişlik seviyesine sahip olduğu görülmüştür.

Şimşek (2022) tarafından voleybolcularla yapılan çalışmada cinsiyet değişkeni incelenmiştir. Erkek sporcuların tükenmişlik seviyesi daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı çalışmada mevki değişkeni de incelenmiştir istatistiksel olarak anlamlılık bulunamamıştır. Spor yaralanması geçirme değişkeni ise anlamlı bulunmuştur. Bu sonuca göre daha önce spor yaralanması geçiren sporcular daha yüksek tükenmişlik düzeyine sahip oldukları görülmüştür.

Demiralay (2021) ise amatör ve profesyonel futbolcularla gerçekleştirdiği çalışmada sporcuların yaşadığı tükenmişlik sendromuna beslenme ve diyetetik bilimi gözüyle yaklaşmıştır. Bu araştırmaya göre sporcu tükenmişliği ile öğün atlama arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sporcu tükenmişliği sigara-alkol kullanımı açısından incelenmiştir. Sigara kullanma durumuyla duygusal-fiziksel tükenme açısından anlamlı ilişki saptanmıştır fakat alkol kullanma ile anlamlılık bulunamamıştır. Bu çalışmada en önemli tespitlerden biri ise uyku kalitesi ve sporcu tükenmişlik seviyesi ilişkisidir. Buna göre; istatistiksel olarak anlamlı ve güçlü bir ilişki olduğu görülmüştür.

Profesyonel sporcularda spor psikolojisi alanına ilgi arttıkça, sporcuların ve spor camiasının psikoloji araştırmalarına daha fazla katılım sağladığını söylemek mümkündür. Profesyonel sporcuların pek çoğu psikopatolojilerle ilgili çalışmalara spor kariyerlerine zarar verir endişesiyle ön yargılı olabilmekteydiler fakat son yıllarda bu düşünce tarzının yavaş da olsa değiştiğini söylemek mümkündür.

Profesyonel sporcularda depresyon çalışmalarından olan Şahin (2021)'in

çalışmasında Covid-19 salgını süresince salon hokey süper lig oyuncularıyla yapılan çalışmadır. Bu çalışmada, cinsiyete değişkenine göre depresyon ilişkisi incelenmiştir ve anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Yaş değişkeni ve eğitim durumu değişkenlerine göre de anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Sporcuların anne ve baba eğitim durumu değişkenleri de incelenmiştir. Anne eğitim durumu açısından anlamlı bir ilişki bulunmazken, baba eğitim seviyesi ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu ilişkinin analizi sonucunda ise babası ortaokul seviyesinde olan sporcuların depresyon düzeyi, lise ve üniversite eğitim seviyesinde babaya sahip olan sporculardan daha yüksek bulunmuştur. Özgüven ve depresyon ilişkisi de incelenmiştir ve özgüven yükseldikçe, depresyon seviyesinin düştüğü şekilde negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Turhan (2009) profesyonel futbolcularla yaptığı araştırmaya göre depresyon ve başarıya ulaşma motivasyonu arasında negatif yönde güçlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu sonuca göre; depresyon seviyesi arttıkça, sporcular spor başarısına ulaşma konusunda daha isteksiz oldukları yorumu yapılabilir. Depresyon yaşayan kişilerde görülen anhedoni, isteksizlik gibi belirtilerin profesyonel sporcularında başarıya karşı isteksizliğini olumsuz etkilediği görülmektedir. Ayrıca depresyonda görülen kişinin kendisine ve geleceğe karşı umutsuz oluşu, spor başarısı hususunda da umutsuzluk yarattığı görülmektedir.

Aslan (2014) araştırmasında ise farklı yaşlardan profesyonel atletlerin depresyon seviyelerini araştırılmıştır. Bu araştırmaya göre; spor yaşı ile depresyon seviyesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. En yüksek depresyon puanları 4-7 yıl spor yaşı olanlarda bulunmuştur. Bu çalışmada depresyon şiddeti konusunda literatürden daha farklı bir sonuç elde edilmiştir. Literatürde profesyonel sporcuların depresyon seviyelerinin genellikle hafif düzeyde olduğu görülmektedir (Turhan, 2008, Çiçek ve ark., 2013; Gezer, 2008). Bu araştırmada ise profesyonel atletlerin orta ve şiddetli düzeyde depresyon düzeyleri olduğu saptanmıştır. Aslan (2014)'a göre bu durumun sebebi sporcuların araştırma yapıldığı dönemde yarışmalarının yaklaşmasıdır. Yarışma öncesi yaşanan çalkantılı ruh hali, yarışma ve performansa yönelik kaygılar, olumsuz düşünceler sonucun yüksek çıkmasına neden olma ihtimali bulunmaktadır. Cinsiyetin ise depresyon açısından istatistiksel olarak anlamlılık teşkil etmediği görülmüştür. Yaş ise depresyon ilişkisi açısından anlamlı bulunmuştur. Yaş arttıkça, depresyon seviyesinde artış görülmektedir.

Dündar (2020) çalışmasında ise profesyonel ergenlik çağındaki sporcuların depresyon seviyelerini yaptıkları branşa göre incelemiştir. Buna göre; atletizm sporunu yapan sporcuların depresyon seviyesi kayak ve triatlon sporcularına göre anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur. Aynı şekilde, halter sporcularının depresyon puanlarının da kano, kayak ve triatlon sporcularından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmada kadın sporcuların depresyon seviyesi daha yüksek olduğu görülmüştür. Depresyon puanının yüksek olduğu branşlar; yüzme, atletizm, halter, eskrim; depresyon puanının düşük olduğu kano, triatlon ve kayak olduğu saptanmıştır.

Karakaya, Çoşkun ve Ağaoğlu (2006) profesyonel yüzücülerle yapılan çalışmada, yüzücülerin depresyon seviyesi ve benlik saygıları ilişkisi incelenmiştir. Kadın yüzücülerin depresyon seviyesi, erkek sporculara göre daha yüksek bulunmuştur. Aynı çalışmada benlik saygısı erkek sporcuların, kadın sporculara kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Profesyonel sporcuların benlik saygı ve depresyon düzeyleri normal sporcu olmayan kişilerle de kıyaslanan bir çalışma özelliğini taşımaktadır. Bu sonuçlara göre profesyonel sporcuların depresyon seviyesi normal insanlara kıyasla daha düşük bulunurken, benlik saygısı seviyesi daha yüksek bulunmuştur. Bu verilerin sebebi ise profesyonel sporcuların kazandığı başarılar sonucu başarma hissi kaynaklı olarak özgüven gelişimi olması ve bu özgüvenin benlik gelişimine ve saygısına olumlu katkı sağladığı söylenebilir. Depresyon düzeyinin normal insanlara göre düşük olmasının sebebi ise egzersiz yapmanın fiziksel ve psikolojik sağlığa olumlu etkilerinden kaynaklanabilir fakat uzun vadede egzersiz yapmak ve profesyonel olarak spor farklı kavramlardır. Yoğunluk, şiddet, baskı, maddi ve manevi beklentiler gibi etmenlerden dolayı sağlığa faydalı olan ve depresyon için koruyucu bir aktivite olan spor yapıyor olmak, profesyonel sporcular için tam tersine dönüşebilmektedir. Profesyonel sporcularda tükenmişlik sendromunun ve depresyonun ana sebebini profesyonel spor yapıyor olmak oluşturuyor olma ihtimali yüksektir.

5. Depresyon, Tükenmişlik ve Spor İlişkisi

Duygular her insan için önemlidir, profesyonel sporcular için de duygu ve düşünce yapıları oldukça önemlidir. Profesyonel sporcuların, duyguları ve düşünceleri performanslarına pozitif ve negatif etki edebilmektedir. Neumann (2004) yaptığı çalışmada genç performans sporcularıyla sporcu olmayan akranların karşılaştırıldığı çalışmada, spor yapan kişiler daha çalışkan, daha canlı, daha sosyal ve girişken, zor koşullara daha çabuk adap-

tasyon sağlayabilen, strese dayanıklılığın daha yüksek olduğunu saptamıştır. Araştırmaya göre spor yapan kişiler spor yapmayanlara oranla daha dışa dönük ve duygusal olarak daha dengeli olduğu görülmüştür (Baştuğ ve Cumralıgil, 2004; akt. Aslan, 2014).

Profesyonel sporcular, özellikle yarışma öncesi uyarılma seviyeleri ve kaygı düzeyleri çok fazla olmaktadır. Aşırı kaygı, odaklanmaya olumsuz etki ederek, performansı düşürmektedir. Yine aşırı kaygı, kasları çok fazla gererek sporcuların en çok korktuğu durum olan sakatlık riskini de arttırmaktadır. Araştırmalara göre yapılan spor dalının türünün etkileriyle ilgili de çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmalar, bireysel spor yapan sporcular ve takım sporu yapan sporcular arasında yapılmaktadır. Bireysel spor yapanlar, yalnız başlarına antrenman yapmayı seven ve bu şekilde verimli olan, mizaç olarak daha öfkeli ve gergin kişiler olduğu görülmüştür (Alpaslan, 2009).

Yapılan bilimsel çalışmalara göre, spor yapmak hem kaygı hem de depresyon için hem tedavide kullanılan hem de tedaviye ek olarak kullanılan bir yöntemdir. Aslında burada kastedilen spor şekli, profesyonel bir spor değil, daha çok düzenli ve planlı egzersiz yapma amaçlanmaktadır. Düzenli egzersiz yapmak, benlik saygısını arttırdığı saptanmıştır. Profesyonel sporun, sağlığa pozitif etkilerinin yanında, profesyonel sporcuların yoğun temposundan kaynaklı olarak profesyonel sporculara özgü negatif etkileri olabilmektedir. Negatif etkilerinden biri de çalışma konum olan “tükenmişlik sendromu” ’dur. Tükenmişlik sendromu antrenman ve dinlenmenin dengesizliğinden oluşmaktadır. Profesyonel sporcularda tükenmişlik sendromu en kolay antrenmanlarda gelişim gösterememe, isteksizlik veya yarışmalarda performans düşüşü, odaklanma ve motivasyon sorunları ile baş göstermektedir. Tükenmişlik sendromunun en basit ve tekili tedavisi sporcu-yu dinlendirme tekniğidir (Doğan, 2005).

Depresyon ve egzersiz ilişkisine yönelik yapılan çalışmalarda ise tutarlılık görülmektedir. Bu tutarlılık, egzersizin depresyona iyileşmeye katkı sağladığı yönündedir. Egzersizin, depresyona karşı çalışması mekanizması hormonal anlamda antidepressanlara benzemektedir. Özellikle haftada iki kez, bir kez aerobik bir kez de anaerobik egzersizler yapmak depresyona karşı maksimum faydayı sağlamaktadır. (Yeltepe, 2010). Yeltepe (2010) yaptığı bu çalışmada katılımcılara 8 hafta süresince haftada 2 kez egzersiz yapmaları istenmiştir. Bu çalışma sonucunda; tedavinin 1. haftasından itibaren takiben 1. Yıla kadar iyileşmeye pozitif etkisi olduğu bulunmuştur.

Ayrıca, bu çalışmayla ilgili önemli bir bulguda, egzersizden en çok fayda sağlayan kişilerin yüksek şiddetli depresyona sahip olmasıdır. Ayrıca egzersiz cinsiyet ayrımı olmaksızın olumlu etki sağlamaktadır. Bir diğer bulgu ise; en etkili depresyon tedavisinin ilaç tedavisi, psikoterapi ve egzersiz üçlü kombinasyonu olduğu görülmüştür. Özetle; yapılması gereken çıkarım egzersiz ve depresyon arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğudur (Yeltepe, 2010).

Sonuç ve Öneriler

Profesyonel sporcular, başarılı olmak için fiziksel sağlıklarına fazlasıyla özen göstermektedir. Gelişen spor bilimleri çalışma metodolojileriyle, eskiden antrenör-aile-sporcu olan üçlüye fizyoterapist, spor hekimi, diyetisyen, psikolog gibi profesyonel ekip üyeleri eklenmiştir. Sporda başarıya gerçek bir ekip çalışmasıyla ve özveriyle ulaşılmaktadır. Çalışmanın konusu olan tükenmişlik sendromu hakkında önerilerim; sporcuların fizyolojik gelişimleri ve psikolojik gelişimleri alanında profesyonel kişilerce mutlaka takip edilmelidir. Antrenman programları konusunda kısa, orta ve uzun vadeli hedefler şeklinde antrenör ve sporcu ortak kararıyla sezonluk plan ve program belirlenmelidir. Yoğun yarışma ve kamp takvimleri konusunda ilgili federasyonlar sporcuların fiziksel, psikolojik koşullarını dikkate alarak yıllık takvimler oluşturulmalıdır. Profesyonel sporcular sezon başından itibaren spor psikoloğu ya da spor psikolojisi alanında çalışan klinik psikologlardan destek almalıdır. Psikolog, doğru hedef belirleme, kişilik özelliklerini, olası risk faktörlerini, koruyucu faktörleri dikkate alarak psikolojik danışmanlık sürecini planlamalıdır. Spor federasyonları, ilgili spor özelinde zihinsel dayanıklılık ve psikoloji alanında psikologlar aracılığıyla düzenli periyotlarla seminer ve eğitimler gerçekleştirilmelidir. Profesyonel sporcular için uyku kalitesi, beslenme alışkanlıkları, sosyal faktörler tükenmişlik sendromundan korunmak için oldukça önemlidir, bu açılardan istikrar ve düzen sağlanmalıdır. Profesyonel sporcular haftalık düzenli aralıklarla dinlenme, toparlanma süreci yaşamalıdır. Sporcular, fiziksel antrenmanlarına ek olarak imgeleme, self-talk, nefes egzersizleri ve gevşeme egzersizleri gibi psikolojik antrenmanlar yapmalıdır. Profesyonel sporculara rol-model olması açısından tecrübeli sporcular mentor olarak destek sağlayabileceği interaktif eğitim ve atölyeler gerçekleştirilmelidir.

Çalışmanın diğer konusu olan depresyon için öneriler; depresyon psikiyatri alanının nezlesi olarak geçen çok sık görülen bir psikopatoloji olduğunu söylemek mümkündür. Bu sebeple sporcuların en sık vakit geçirdiği kişiler

olan antrenör, aile gibi kişilere spor federasyonları tarafından psikologlar aracılığıyla depresyon başta olmak üzere psikopatolojiler hakkında temel düzeyde psikoeğitim verilmelidir. Sporcuların psikopatoloji geliştirme açısından risk faktörleri belirlenmelidir. Özellikle psikopatoloji geliştirme riski hafif, orta, şiddetli gibi seviyeler belirlenmelidir. Şiddetli ve orta seviyede sporcular başta olmak üzere sporcular düzenli aralıklarla psikiyatri hekimi, klinik psikolog muayenelerinden geçmelidirler. Profesyonel sporculara duygu düzenleme çalışmaları, davranışsal beceri geliştirme eğitimi, bilişsel esneklik gibi konularda spor federasyonları, spor bakanlığı tarafından eğitimler verilmelidir. Buna paralel olarak spor federasyonlarında ve spor bakanlığında daha fazla sayıda psikolog için iş imkanları sağlanmalı ve uygun görevler verilmelidir.

Son olarak tükenmişlik sendromu ve depresyon özellikle yaşayan ve korunmak isteyen profesyonel sporcular için zaman zaman mola verme tekniği işlevsel olmaktadır. Profesyonel sporcuların özellikle tükendiğini hissetmeye başladığı ve fiziksel, psikolojik yakınmaların çoğaldığı dönemlerde minik aralar uzun vadede spordan kopuşları engelleyecek ve depresyon başta olmak üzere tüm psikopatolojiler açısından koruyucu bir hamle olacaktır.

Kaynakça

Alpaslan, A.H. (2009). Ergen yaştaki lisanslı sporcularda anksiyete ve depresyon düzeyleri ile yaşam kalitesinin araştırılması. Uzmanlık tezi. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı.

Amerikan Psikiyatri Birliği, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı'ndan, çev. Köroğlu E, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2013.

Aslan, V. (2014). Farklı yaş kategorilerindeki atletlerin depresyon düzeyleri ve imgeleme biçimlerine etkisinin araştırılması. Yüksek lisans tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Aşkın R. Kronik Depresyon (distimi), Duygu durum bozuklukları dizisi 2000; 1(1), 44-47.

Baştuğ, G, Çumralıgil B. (2004). Kros sporu ile uğraşan sporcuların depresyon düzeylerinin yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından incelenmesi, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2(3) 95-100.

Beşiktaş MY. (2016). Spor müsabakalarına psikolojik hazırlıkta imgelemenin rolü ve önemi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

Biber, E., Ersoy, A., Acet, M. Ve Küçük, V. (2010). Türk futbol antrenörlerinin tükenmişlik düzeyinin değerlendirilmesi. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi 12(2), 134-143.

Biricik, Y. S. (2023) Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi sporcularının tükenmişlik düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide dayanıklılığın aracılık etkisi. Çevrimiçi Rekreasyon ve Spor Dergisi, 12(2), 70-84.

Cohn, P.J. (1990). An exploratory study on surces of stress and athlete burnout in youth golf. The Sport Psychologist, 4, 95-106.

Creswell, S.L., ve Eklund, R.C. (2003). The athlete burnout syndrome. New Zealand Journal of Sports Medicine, 31, 4-9.

Çakır, S. (2019). Spor yapan bireylerde tükenmişlik sendromu ve içsel motivasyon arasındaki ilişki: İstanbul Büyükşehir Belediyesi Okul Spor

Salonları Örneği. Yüksek lisans tezi. T.C Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çaloğlu, M. Ve Yalçın, Ö.M (2020). Sporcu eğitim merkezlerindeki güçreşçilerin sporcu tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 1(2), 59-73.

Demiralay, A.G (2021). Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme bilgi düzeyinin, uyku davranışlarının ve tükenmişlik durumlarının incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Demirci, E. (2018). Sporcularda tutkunluk, mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Dinçer, Ş., Ertuna, A. (2020). Aşırı Antrenman Sendromu. Spor Hekimliği Dergisi, 55(1), 61-68.

Doğan, O. (2005) Spor Psikolojisi. İstanbul. Nobel Kitapevi; 77-81.

Dolgun, U. (2010). Tükenmişlik sendromu. Örgütsel davranışta güncel konular, 287-310.

Durna, U. (2005). A tipi ve B kişilik yapıları ve bu kişilik yapılarını etkileyen faktörlerle ilgili bir araştırma. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 19(1) 276-290.

Düz, D.D., Taşkiran, A., & Sadık, R. (2021). Covid-19 Pandemi sürecinin profesyonel kadın basketbol oyuncularında beslenme alışkanlıklarının yeme tutumu ve depresyon tutumu üzerine etkileri. Journal of Health and Sport Sciences, 4(3), 78-88.

Gould, D. Tuffey, S. Udry, E. & Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players. The sport psychologist. 10(4), 322-440.

Gustafsson, H.&Skoog, T. (2007). The roles of stress and optimism in burnout among collegiate athletes. Journal of Sport Psychology, 10(2).

Gümüüşdağ, H. Bastık, C. Yamaner, F. Kartal, A. Ünlü C. (2013). Burnout in Professional soccer players. Iib International Refereed Social Sciences Journal, 10(4).

Harris, B.S and Watson, J.C. (2011). Assessing youth sport burnout: A personal and Individual Differences, (17), 657-663.

Hill, A.P., Hall, H.K & Appleton, P.r. (2010). Perfectionism and athlete burnout in junior elite athletes. *Anxiety, Stress & Coping*, 23(4), 415-430.

Karakaya, I., Coşkun, A., & Ağaoğlu, B. (2006). Yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 7:162-166.

Kelecek S. (2022). Sporcularda tükenmişlik: Bir model testi. Doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Kelecek, S., Oran, A., & Bülbül, B. (2022). Sporcu tükenmişliğinin belirlenmesinde antrenör-sporcu ilişkisi, güdülenme ve algılanan güdülme ikliminin rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi* 7(3), 207-223.

Kelecek, S., & Göktürk, E. (2017). Kadın Futbolcularda Sporcu Bağlılığının Sporcu Tükenmişliğini Belirlemedeki Rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 162-173.

Kilo R. A., & Hassmen, P. (2016). Burnout and turnover intentions in Australian coaches as related to organisational support and perceived control. *International Journal of Sport Science & Coaching*, 11(2), 151-161.

Koçyiğit, B. ve Pepe, O. (2022). Triatlon sporcularında tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi, *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 95-108.

Köroğlu E. Depresyon nedir, nasıl baş edilir? Ankara, HYB Yayıncılık, 2004.

Kurtulget, E., Kaplan, G., Çepikkurt, F. (2018). Basketbolcularda tutkunculuk ve zihinsel dayanıklılığın tükenmişliği belirlemedeki rolü. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 82-91.

Kuzu, C. (2019). Profesyonel ve bölgesel amatör lig futbolcularının tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Madigan, D.J, (2020). Coping tendencies and changes in athlete burnout over time. *Psychology of Sport and Exercise*, 48.

Mc Williams, N. (2013). *Psikanalitik Tanı*. İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.

Nixdorf, R. (2018). *Depression and burnout in (junior) elite athletes: Reviewing the state of knowledge and analysing their relationship*. Doktora Tezi. Fakultat für Sport Gesundheitswissenschaften.

Özcoşan, V. (2018). *Farklı spor dallarındaki sporcuların tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenlere göre araştırılması*. Yüksek lisans tezi. Dumlupınar Üniversitesi. 287-310.

Öztürk M. O., Uluşahin A. (2011). *Depresyon. Ruh Sağlığı ve Bozuklukları Kitabı*. 11.Baskı 250-270.

Raedeke, T.D., Smith, A.L. (2001). *Development and Preliminary Valiation of an Athlete Burnout Measure*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 281-306.

Ströhle, A. (2009). *Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders*. *Journal of neural trasmission*, 116(6), 77.

Şahin, M. (2021). *Covid-19 Pandemi sürecinde salon hokey süper lig oyuncularında depresyon kaygı ve stresin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Şimşek, S. (2022). *Üst düzey voleybolcularda öz yeterlik psikolojik iyi oluş tükenmişlik ve başarı ilişkisi*. Yüksek lisans tezi. Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Turhan M. (2009). *Profesyonel futbolcularda depresyon düzeyi, anksiyete düzeyi ve kişilik özellikleri ile sporda başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. İstanbul Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Türkçapar, H. (2018). *Klinik Uygulamada Bilişsel-Davranışçı Terapi: Depresyon*. İstanbul, Epsilon Yayınevi.

Yeltepe H. (2010) *Alkol ve madde bağımlılığı tedavisi gören yetişkinlerde düzenli egzersizin depresyon ve yaşam kalitesine etkisi*. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.