

## **Doping Kullanan Erkek Vücut Geliştirme Sporcularının Yarışma Sonrası Tükenmişlik Durumlarının Ölçülmesi**

### **Measurement Of Male Bodybuilding Athletes, Who Use Doping, Their Burnout Situation After Competition**

M.Yalçın Beşiktaş<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Okan Üniversitesi, Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu, [yalcin.besiktas@yahoo.com](mailto:yalcin.besiktas@yahoo.com)

#### **Özet**

Bu araştırmanın amacı, doping maddeleri kullanan vücut geliştirme sporcularının yarışma sonrası tükenmişlik durumlarının belirlenmesidir. Araştırma evrenini Türkiye genelinde 18-35 yaş arası, lisanslı ve son beş yılda en az 3 ulusal vücut geliştirme yarışmasına katılmış ve son beş yılda düzenli doping maddeleri kullanan erkek vücut geliştirme sporcuları oluşturmaktadır. Sporcuların tükenmişlik düzeyini ölçmek için "Maslach Tükenmişlik Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçeğin alt ölçeklerine verilen cevaplar arasındaki ilişkiyi belirlemek için korelasyon, istatistiki analiz için de tek grup t testi (one sample t-test) kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 23.0 for Mac programı ile yapılmıştır. Ortaya çıkan sonuçlara göre; doping kullanan vücut geliştirme sporcularının ölçeğin puan skalasına göre tükenmişlik düzeyleri yüksek çıkmıştır. Sonuç olarak; doping kullanımının fiziksel zararları dışında psikolojik açıdan da sporculara zarar verdiği görülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Tükenmişlik, doping, vücut geliştirme

#### **Abstract**

The purpose of this research is bodybuilders, who use doping, determine their burnout after the competition. Research population are aged of between 18-35 in Turkey, participated in at least 3 national bodybuilding competitions and licensed in the last five years, and constitutes male bodybuilding athletes use doping substances regular the last five years. To measure the level of athlete burnout "Maslach Burnout Inventory" is used. The correlation was used to determine the relationship between the answers to the Questionnaire subscales, statistically analysed for one samples t-test was used. Data analysis was performed with SPSS 23.0 for Mac program. According to the result; According to the scores of the burnout scale bodybuilding athletes, who use doping, level of burnout is high. As a result; it is observed that the psychological damage to athletes outside of doping physical damage. It is observed that the athletes have an adverse effect on burnout.

**Keywords:** Burnout, doping, bodybuilding

#### **Giriş**

Tükenmişlik; beklentilerin yüksek olduğu işlerde çalışan insanlarda, sürekli stres altında çalışma sonucunda ortaya çıkan ve sürekli artan uzun süreli fiziksel, ruhsal ve davranışsal işlevsizliktir (Budak 2003). Spor açısından tükenmişlik ise; eskiden keyif alınan spor faaliyetlerinden fiziksel, duygusal ve sosyal geri çekilme olarak tanımlanmıştır (Gould ve Whitley 2009). Bu geri çekilme duygusal, fiziksel yorgunluk, başarı duygusunda azalma ve spora verilen değer azalması olarak gruplandırılabilir. Bir başka tanıma göre; Tükenmişlik, sporcudan

fiziksel, psikolojik ve sosyal olarak ne beklendiği ve sporcunun tepki kapasitesi arasındaki algılanan ya da gerçek olan dengesizliklerden kaynaklanan kronik stres, motivasyonel yönelimler ve sporcudaki değişiklikler sonucu ortaya çıkan bir durumdur (Weinberg ve Gould 2015). Tükenmişliğe odaklanan bir çok araştırmada tükenmişlik kavramı, sürantrenman ya da bitkinlikten daha çok dikkat çekmiştir (Hanrahan ve Andersen 2010).

Tükenmişliğin temel özellikleri fiziksel ve duygusal halsizlik, düşük kişisel başarı, düşük öz-saygı ve kişilik yitimidir (Raedeke ve Smith 2001). Sporda tükenmişlik ise, sporu bırakmaktan farklı olarak kullanılmaktadır çünkü tükenmişlik, psikolojik ve duygusal halsizlik, başkalarına olumsuz tepki verme, düşük benlik saygısı ve depresyon gibi durumları içerir (Williams 2006). Tükenmişliği açıklamak adına spora özgü altı model geliştirilmiştir. Bunlar; Bilişsel-Duygusal Stres Modeli, Olumsuz Antrenman Stres Yanıt Modeli, Tek Boyutlu Kimlik Gelişimi ve Dış Kontrol Modeli, Bağlılık ve Tuzak Kuramı, Öz- Belirleme Kuramı.

Bilişsel- Duygusal Stres Modeli: Smith sporda, dört aşamalı stres temelli tükenmişlik modeli geliştirmiştir. Bu modelde tükenmişlik, öngörülebilir aşamalarda gelişen fizyolojik, psikolojik ve davranışsal bileşenleri içeren bir süreçtir. İlk aşama; yüksek hacimli fiziksel egzersizler ya da kazanmaya yönelik aşırı istek gibi yüksek talepleri içerir. İkinci aşamada; Smith'in tanımladığı bilişsel değerlendirme kişinin, içinde bulunduğu durumu yorumlaması ve değerlendirmesidir. Üçüncü aşama; fizyolojik her türlü tepki üzerine odaklanır. Dördüncü aşama; davranışsal tepkilerle ilgilidir (Smith 1986).

Olumsuz Antrenman Stres Yanıt Modeli: Silva'nın geliştirdiği bu model tükenmişlik kavramını açıklamak için fiziksel antrenmana verilen tepkiler üzerine odaklanmıştır. Silva fiziksel antrenmanın sporcuyu hem fiziksel hem de psikolojik olarak strese soktuğunu ve bunun hem olumlu hem de olumsuz etkilerinin olabileceğini söylemektedir (Silva 1990).

Tek Boyutlu Kimlik Gelişimi ve Dış Kontrol Modeli: Coakley'e göre; tükenmişliğin gerçek nedeni; özellikle genç sporcularda, yüksek performans sporlarının sosyal örgütlenmesinin kimlik ve kontrol konularına etkisi olduğuna inanmaktadır. Coakley sporun son derece rekabetçi yapısının olması, gençlerin normal bir kişilik geliştirmesine olanak vermediğini bunun da tükenmişlik durumunu ortaya çıkardığını söylemiştir (Coakley 1992).

Bağlılık ve Tuzak Kuramı: Bu kurama göre, sporu bırakmak veya bunu düşünmek öz kimliğini kaybetme hissi yaratacaktır (Weinberg ve Gould 2015). Bu durum sporcunun motivasyonunun düşmesine ve sonunda tükenmişlik durumuna gelmesine neden olacaktır.

Öz- Belirleme Kuramı: Bu kurama göre insanın 3 temel psikolojik ihtiyacı vardır; özerklik, yetkinlik ve sosyal ilişki bu ihtiyaçların karşılanmasıyla tükenmişlik durumu doğru orantılıdır. Bu ihtiyaçların yoksunluğunda tükenmişlik belirtileri ortaya çıkacaktır (Deci ve Ryan 1985).

Doping Dünya Anti-Doping Ajansı (WADA) tarafından şöyle tanımlanmıştır: Sporcunun yarışma sırasında fiziksel ve zihinsel performansını arttırmak amacı ile Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) tarafından yasaklanmış madde veya yöntemlerin, sporcuyu tarafından bilinçli veya bilinçsiz olarak kullanımıdır (<https://www.wada-ama.org/en/media/news/2016-04/ioc-releases-anti-doping-rules-for-rio-2016>).

Dünya Anti-Doping Ajansı (WADA) Kasım 1999'da, dopingsiz sporu yücelten ve teşvik eden bir vizyon ile oluşturulmuştur. WADA, eğitim, danışmanlık, araştırma ve öncülük yoluyla ulusal ve uluslar arası düzeyde dopinge karşı savaşı desteklemek ve koordine etmek için çalışmaktadır. WADA'nın koordine etme görevi, aynı zamanda, bağımsız yarışma/karşılaşma dışı doping kontrol programlarını uygulamayı içerir. WADA, 1 Ocak 2004'ten itibaren, laboratuvarları akredite etmeye ve Yasaklı Maddeler Listesi'ni hazırlamaya ve yayınlamaya başlamıştır. Doping kullanımı son yıllarda ülkemizde hızlı bir artış göstermiştir. Vücut geliştirme sporcuları da WADA'nın yasaklı maddeler listesinde bulunan doping maddelerini kullanmaktadır bu durum Türkiye Vücut Geliştirme Fitnes ve Bilek Güreşi Federasyonunun doping kontrol verilerinden de anlaşılmaktadır. Sporda doping maddeleri, performans, güç ve kuvvetin artırılması, yorgunluğun önüne geçilmesi, ağrı eşiğinin azaltılması, antrenman dayanıklılığının artırılması, endişe ve kaygının azaltılması, odaklanma ve dikkatin artırılması ve doping maddelerinin kandaki oranının seyreltilmesi, gizlenmesi amacıyla kullanılmaktadır (Lenehan 2003). Doping kullanmayı alışkanlık haline getirmiş sporcularda bu durum bir süre sonra fizyolojik ve psikolojik rahatsızlıklara dönüşmektedir (Rea 2002). Doping maddeleri fizyolojik olarak özellikle kalp, karaciğer ve beyin üzerinde olumsuz etkilere sahiptir. Psikolojik olarak da anksiyete, panik atak- obsesif-kompulsif bozukluklar, hipokondri gibi rahatsızlıklara neden olur (Wilson ve Edward 2000). Yasal yaptırımlar olmasına rağmen doping maddeleri halen sporcular tarafından tercih edilmektedir. Bu çalışmada; son beş yılda düzenli doping kullanan vücut geliştirme sporcularının tükenmişlik durumlarının ölçülmesine ilişkin bir araştırma yapılmıştır.

## **Yöntem ve Araçlar**

Çalışmamız doping kullanan erkek vücut geliştirme sporcularının yarışma sonrası tükenmişlik durumlarını ölçmek amacıyla yapılan nicel bir araştırmadır. Araştırmanın modeli ise, betimsel tarama modelidir.

Araştırmanın evreni, Türkiye genelinde 18-35 yaş arası lisanslı son beş yılda en az 3 ulusal vücut geliştirme yarışmasına katılmış ve son beş yılda doping maddelerini düzenli kullanan erkek vücut geliştirme sporcularıdır. Özellikle erkek sporcuların seçilmemizin nedeni ise, yarışmalara katılım açısından ve doping kullanımı açısından kadın sporculara göre sayıca fazla olmalarıdır. Araştırmamızda, tesadüfi olmayan kasıtlı örneklem metoduyla araştırmanın 100 kişilik örneklem grubu belirlenmiştir.

Araştırmamızda veri toplama aracı olarak Maslach Tükenmişlik Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek Maslach ve Jackson tarafından 1981 yılında geliştirilmiştir. Ölçek 22 ifadeden oluşmaktadır. Ölçeğin alt ölçekleri ise, "Duygusal Tükenme", "Duyarsızlaşma" ve "Kişisel Başarıda Azalma"dır." Duygusal Tükenme (DT): Kişinin mesleği ya da işi tarafından tüketilmiş ve aşırı yüklenilmiş olma duygularını tanımlamaktadır ve 9 maddeden oluşmaktadır (1,2,3,6,8,13,14,16,20). Duyarsızlaşma (D): Kişinin hizmet verdiklerine karşı, bireylerin kendilerine özgü birer varlık olduklarını dikkate almaksızın duygudan yoksun biçimde

davranmalarını tanımlar ve 5 maddeden oluşmaktadır (5,10,11,15,22). Kişisel Başarı (KB): İnsanlarla çalışan bir kimsede yeterlilik ve başarıyla üstesinden gelme duygularını tanımlar 8 maddeden oluşmaktadır (4,7,9,12,17,18,19,21). Kişisel başarıda azalma alt boyutu tersine puanlanmaktadır. Ölçeğin her üç boyutu ayrı ayrı değerlendirilmektedir. Duygusal Tükenme ve Duyarsızlaşma boyutlarından alınan puanların yüksek, Kişisel Başarıda azalma boyutundan alınan puanların düşük olması tükenmişlik durumunun yüksek olduğunu göstermektedir. Her bir ifade 0-4 arasında değer almaktadır. Toplam puanlar; Duygusal Tükenme boyutunda 0-36, Duyarsızlaşma boyutunda 0-20 Kişisel Başarıda Azalma boyutunda ise 0-32 arasında değişmektedir. Puanlar minimuma yaklaştıkça tükenmişliğin azaldığı maksimuma yaklaştıkça arttığı kabul edilmektedir (Bayar 2010).

Orjinal ölçeğin iç tutarlılık katsayısı “Duygusal Tükenme” alt ölçeği için .88, “Kişisel Başarı” alt ölçeği için .83 ve “Duyarsızlaşma” alt ölçeği için ise .72 olarak belirlenmiştir. Cronbach alfa değerleri ise Duygusal Tükenme için .90, Kişisel Başarı için .79 ve Duyarsızlaşma için ise .71 olarak tespit edilmiştir. Orjinal ölçek 7’li likert yanıt aralığından oluşurken, Türkçe’ye uyarlanmış hali 5’li likert yanıt aralığından oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlaması Ergin tarafından 1992 yılında yapılmıştır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları ise Ergin ve Çam tarafından 1992 yılında yapılmıştır. Üç alt boyuta ilişkin Cronbach alfa kat sayıları, “Duygusal Tükenme” .83, “Duyarsızlaşma” .65 ve “Kişisel Başarı” için .72’dir. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin test-tekrar güvenilirlik kat sayıları ise “Duygusal Tükenme” .83, “Duyarsızlaşma” .72 ve “Kişisel Başarı” için .67’dir (Bayar 2010).

**Tablo-1 Tükenmişlik Ölçeğinin Puanlarının Yorumlama Tablosu**

	Tükenmişlik Düzeyleri		
	Düşük	Normal	Yüksek
<b>Duygusal Tükenme-DT</b>	0-21	22-27	28 ve üzeri
<b>Duyarsızlaşma-D</b>	0-11	12-14	15 ve üzeri
<b>Kişisel Başarıda Azalma-KB</b>	31 ve üzeri	27-30	0-26

(Çam 1989)

Veri toplama aracı yazar tarafından katılımcılara yüz yüze görüşerek yapılmıştır. Sporculara, araştırmanın bilimsel bir amaç niteliği taşıdığı; cevaplama objektif olmaları gerektiği, doğru bilgi vermelerinin son derece önemli olduğu sözlü olarak açıklanmıştır. Katılımcılara yapılan ölçek uygulaması sporcuların yarışmaya girdikleri tarihten itibaren 15 gün içerisinde uygulanmıştır.

Çalışmada elde edilen veriler SPSS 23.0 for Mac paket programı ile değerlendirilmiştir. Sporculara uygulanan Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin alt boyutlarının değerlendirilmesi için tek grup t testi (one-sample t test) kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi  $p < .05$  istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

## Bulgular

Araştırmaya katılan vücut geliştirme sporcularının Maslach Tükenmişlik Ölçeği ile yapılan ölçüm çalışmasındaki, ölçeğin alt boyutlarına verilen cevapların tek grup t testi analizi tablo 2-3-4-5-6-7 de verilmiştir. Ölçeğin alt ölçeklerinden alınan puanlara göre alt ölçekler arasındaki korelasyon tablo 8’de verilmiştir.

**Tablo 2. Çalışmaya katılan sporcuların Duygusal Tükenme alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalama değerleri**

### Tek-Örnek İstatistikleri

	N	Ortalama	Standart Sapma	Standart Hata Ortalaması
Duygusal Tükenme	100	30.950	4.446	.445

Araştırmaya katılan sporcuların Duygusal Tükenmişlik alt boyutu açısından t-testi verilerine göre aldıkları ortalama puan Maslach Tükenmişlik Ölçeği’ nin skalasına göre yüksek düzeyi (28 ve üzeri) göstermektedir.

**Tablo-3 Çalışmaya katılan sporcuların Duygusal Tükenme alt ölçeğinden aldıkları puanların t testi tablosu**

### Tek-Örneklem Test

	Test Değeri = 0					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Ortalama Fark	95% Fark Güven Aralığı	
					Alt	Üst
Duygusal Tükenme	69.616	99	.000	30.950	30.068	31.832

Araştırmaya katılan sporcuların Duygusal Tükenmişlik alt boyutu açısından almaları gereken puan 0' a yakın olması gerekirken ölçeğin Duygusal Tükenmişliği yüksek gösteren en üst skalasındaki puanlar alınmıştır. Bu durum Duygusal Tükenmişliğin üst düzeyde olduğunu göstermektedir.

**Tablo-4 Çalışmaya katılan sporcuların Duyarsızlaşma alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalama değerleri**

**Tek-Örnek İstatistikleri**

	N	Ortalama	Standart Sapma	Standart Hata Ortalaması
Duyarsızlaşma	100	16.880	2.041	.204

Araştırmaya katılan sporcuların Duyarsızlaşma alt boyutu açısından t-testi verilerine göre aldıkları ortalama puan Maslach Tükenmişlik Ölçeği' nin skalasına göre yüksek düzeyi (15 ve üzeri) göstermektedir.

**Tablo-5 Çalışmaya katılan sporcuların Duyarsızlaşma alt ölçeğinden aldıkları puanların t testi tablosu**

**Tek-Örneklem Test**

	Test Değeri = 0					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Ortalama Fark	95% Fark Güven Aralığı	
					Alt	Üst
Duyarsızlaşma	82.689	99	.000	16.880	16.475	17.285

Araştırmaya katılan sporcuların Duyarsızlaşma alt boyutu açısından almaları gereken puan 0' a yakın olması gerekirken ölçeğin Duyarsızlaşmayı yüksek gösteren en üst skalasındaki puanlar alınmıştır. Bu durum Duyarsızlaşmanın üst düzeyde olduğunu göstermektedir.

**Tablo-6 Çalışmaya katılan sporcuların Kişisel Başarıda Azalma alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalama değerleri**

**Tek-Örnek İstatistikleri**

	N	Ortalama	Standart Sapma	Standart Hata Ortalaması
Kişisel Başarıda Azalma	100	6.360	3.614	.361

Araştırmaya katılan sporcuların Kişisel Başarıda Azalma alt boyutu açısından t-testi verilerine göre aldıkları ortalama puan Maslach Tükenmişlik Ölçeği' nin skalasına göre yüksek düzeyi (0-26 puan arası) göstermektedir.

**Tablo-7 Çalışmaya katılan sporcuların Kişisel Başarıda Azalma alt ölçeğinden aldıkları puanların t testi tablosu**

**Tek-Örneklem Test**

	Test Değeri = 32					
	t	df	p. (2 kuruklu)	Ortalama Fark	95% Fark Güven Aralığı	
					Alt	Üst
Kişisel Başarıda Azalama	-70.946	99	.000	-25.640	-26.357	-24.923

Araştırmaya katılan sporcuların Kişisel Başarıda Azalma alt boyutu açısından almaları gereken puan 32'ye yakın olması gerekirken ölçeğin Kişisel Başarıda Azalmayı yüksek gösteren en üst skalasındaki puanlar alınmıştır. Bu durum Kişisel Başarıda Azalmanın üst düzeyde olduğunu göstermektedir.

**Tablo-8 Çalışmaya katılan sporcuların ölçeğin alt boyutlarına verdikleri cevapların arasındaki değer değişimlerinin ilişkisi**

		DT	D	KBA
Duygusal Tükenmişlik (DT)	r	1	.113	-.301**
	p (2 kuyruklu)		.264	.002
	N	100	100	100
Duyarsızlaşma (D)	r	.113	1	.161
	p (2 kuyruklu)	.264		.110
	N	100	100	100
Kişisel Başarıda Azalma (KBA)	r	-.301**	.161	1
	p (2 kuyruklu)	.002	.110	
	N	100	100	100

\*\* Değerlendirme 0.01 düzeyinde (2 kuruklu) yapılmıştır.

Alt ölçekler arasındaki ilişkiye göre; Duygusal tükenmişlik ile duyarsızlaşma arasında pozitif, kişisel başarıda azalma ile negatif korelasyon olduğu görülmektedir. Duyarsızlaşma ile Kişisel Başarıda azalma arasında pozitif korelasyon olduğu görülmektedir. 0.01 korelasyon katsayısı seviyesinde Kişisel Başarıda Azalma alt ölçeğinin diğer alt ölçeklerle ilişkisi istatistiksel olarak anlamlıdır.

## **Tartışma ve Sonuç**

Tükenmişlik, sporcuların fiziksel ve psikolojik performansını olumsuz etkileyen bir durumdur. Tükenmişlik durumu ile ilgili, sporcunun yaşadığı fiziksel ve psikolojik stres miktarı, sosyal destek ve başa çıkma durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır (Cüceloğlu 200), (Raedeke ve Smith 2004). Gould ve arkadaşları tarafından yürütülen çalışmalarda, sporcuların tükenmişlik düzeylerinin yüksek olmasının potansiyel nedenleri incelenmiştir. Genç sporcularda yapılan çalışmalarda kişilerin etkileşimi ve durumsal faktörlere bağlı olarak ortaya çıkmıştır. Tükenmişliğe neden olan faktörler; fiziksel, lojistik ile ilgili durumlar, sosyal ilişkiler ve psikolojik faktörler olarak belirlenmiştir (Weinberg ve Gould 2015). Gould ve arkadaşları tükenmişliğin ortaya çıkmasının iki farklı anlamı olduğunu belirttiler. Daha çok kullanılan anlamı sosyal-psikolojik olanıdır ve sporcu mükemmeliyetçiliği, durumsal baskı olarak alt anlamlara ayrılmıştır. Özellikle mükemmeliyetçi olan genç sporcuların tükenmişliğe daha yatkın olduğu görülmüştür (Weinberg ve Gould 2015) .

Doping kullanan sporcularda bu mükemmeliyetçilik durumu maddeleri kullandıkları süre boyunca çok yüksek düzeyde seyretmektedir. Bu durum sporcular maddelerin kullanımını bıraktıktan sonrada belirli bir süre devam etmektedir. Doping maddelerini kullanan sporcuların temel karakteristik özelliği her antrenmanı kendi maksimal düzeylerinde yapmak istemeleridir. Bu maddeler kullandıkları süre içerisinde geçici olarak fiziksel ve zihinsel performansı arttırabilir fakat maddeler bırakıldıktan sonra fizyolojik olarak önemli bir gerileme yaşanır bu durum sporcu üzerinde bir dizi psikolojik ve fizyolojik olumsuz durumun meydana gelmesine neden olur. Sporcularda hem fiziksel hem de ruhsal açıdan çöküş yaşanmakta sonuç olarak sporcunun tükenmişlik durumuna gelmesini sağlamaktadır (Theime ve Hemmersbach 2010).

Bu bağlamda önemli bir konu da sporcuların kullandıkların doping maddelerinin cinsi ve dozudur. Bu konu tükenmişlik durumun farklı açıdan ele alınmasına yönelik olarak bir başka araştırmanın konusu olarak incelenebilir. Bu çalışmada elde edilen sonuçlara göre; araştırmaya katılan tüm sporcular, kullanılan tükenmişlik ölçeğinin puanlama skalasına göre ölçeğin her üç alt ölçeğinden düşük puan alıp yüksek düzeyde tükenmişlik durumu göstermişlerdir. Bu durumun en önemli sebeplerinden birisi doping maddelerinin kullandıkları süre boyunca kişiye vermiş olduğu yüksek düzey fiziksel performans, aşırı özgüven yaratmasıdır.

Doping maddeleri yüksek şiddetli ve yoğunluklu fiziksel antrenmanlara vücudun gösterdiği yorgunluk, bitkinlik, tükenme gibi durumları geçici olarak ortadan kaldırır. Maddeler bırakıldıktan sonra sporcu çok hızlı bir düzeyde fiziksel ve zihinsel performans kaybı yaşar. Araştırma sonuçlarına göre tükenmişliğin yüksek düzeyde ortaya çıkmasının en önemli nedeni, doping maddeleri bırakıldıktan sonra sporcularda yarattığı fiziksel ve zihinsel performans kaybıdır. Bu kayıplardan dolayı sporcu doping maddelerini bıraktıktan sonra, maddeleri kullandığı dönemdeki performansını yakalayamayacaktır. Bu durumun tükenmişliğin en önemli sebeplerinden biri olduğu düşünülmektedir.



## **Kaynakça**

- Bayar P. (2010). Türkiye’de Kullanılan Egzersiz ve Spor Psikolojisi Testleri. 1. Baskı, Gündüz Eğitim ve Yayıncılık, Ankara.
- Budak, S. (2003). Psikoloji Sözlüğü. 2. Baskı, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara.
- Coakley, J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem? *Sociology of Sport Journal*, 9. 271-285.
- Cüceloğlu D. (2000). İnsan ve Davranış. 10. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Çam, O (1989). Hemşirelerde Tükenmişlik ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, Yayınlanmamış Doktora tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. Plenum Press, New York.
- Gould, D. & Whitley, M. (2009). Sources and consequences of athletic burnout among college athletes. *Journal of Intercollegiate Athletics*, 2. 16-30.
- Hanrahan S. J, Andersen M. B. (Ed), (2010). *Routledge Handbook of Applied Sport Psychology*. 1st. Edition, Routledge, New York.
- Lenahan P. (2003). *Anabolic Steroids and Other Performance Enhancing Drugs*. 1st Edition. Taylor & Francis, London.
- Raedeke, T.D. & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23. 281-306.
- Rea, L. (2002). *Chemical Muscle Enhancement*. 1st. Editon, Bodybuilders Desk Referance, USA.
- Silva, J. E. (1990). An analysis of the training stress sendrome in competitive athletics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2. 5-20.
- Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8. 36-50.
- Thieme D. (2010). *Doping in Sport*. 1st Edition, Springer, London.
- Weinberg R, Gould D. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 15th . Edition Human Kinetics, USA.
- Williams J. (Eds), (2006). *Applied Sport Psychology Personal Growth to Peak Performance*. 5th. Ed, McGraw-Hill, New York.
- Wilson W. & Edward D. (2000). *Doping in Elite Sport*. 1st Edition, Human Kinetics, USA.