



Sporcu Tükenmişliğinin Belirlenmesinde Antrenör – Sporcu İlişkisi, Güdülenme ve Algılanan Güdüsel İklimin Rolü

The Role of Coach – Athlete Relationship, Motivation and Perceived Motivational Climate in Determining Athlete Burnout

Selen Kelecek*¹, Abdulvahit Oran¹, Burcu Bülbül¹

¹Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, Ankara, Türkiye

Özet

Amaç: Bu araştırmanın amacı sporcu tükenmişliğinin belirlenmesinde antrenör-sporcu ilişkisi, güdülenme ve algılanan güdüsel iklimin rolünü belirlemektir.

Gereç ve Yöntem: Çalışmaya 238 sporcu ($X_{yaş}=26,27\pm5,63$) gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılara Sporcu Tükenmişlik Ölçeği, Antrenör-Sporcu İlişkisi Ölçeği, Sporda Güdülenme Ölçeği ve Sporda Algılanan Güdüsel İklim Ölçeği uygulanmıştır. Verilerin analizinde sporcuların demografik bilgilerini incelemek için betimsel istatistik; değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Korelasyon Analizi ve sporcu tükenmişliğinde sporcu-antrenör ilişkisi, güdülenme ve algılanan güdüsel iklimin belirleyici rolünü test etmek amacı için ise Regresyon Analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Yapılan analiz sonucu; yakınlık, güdülenmeme ve algılanan güdüsel iklimin sporcu tükenmişliğinin duygusal/fiziksel tükenme alt boyutunun ($R=0,50$; $R^2=0,25$; $p<0,05$) belirleyicisi olduğunu; duygusal/fiziksel tükenme alt boyutu ile yakınlık, ustalık iklimi ve performans iklimi alt boyutları arasındaki ilişkinin negatif; güdülenmeme alt boyutunun arasındaki ilişkinin pozitif olduğunu göstermektedir. Ayrıca, bağlılık, içeatım ve ustalık iklimi alt boyutlarının sporcu tükenmişliğinin azalan başarı hissi alt boyutunun negatif yönde; güdülenmeme ve yakınlık alt boyutlarının ise pozitif yönde belirleyicisi olduğu ($R=0,64$; $R^2=0,41$; $p<0,01$) görülmüştür. Buna ek olarak sporcu tükenmişliğinin duyarsızlaşma alt boyutunun, algılanan güdüsel iklim ve bilmek ve başarmak için içsel güdülenme alt boyutları tarafından negatif yönde; güdülenmeme tarafından pozitif yönde belirlendiği ($R=0,56$; $R^2=0,31$; $p<0,05$) görülmüştür.

*Yazışma Adresi: Selen Kelecek, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, Ankara, Türkiye

E-posta adresi: selenkelecek@gmail.com

Gönderim Tarihi: 20 Nisan 2022. Kabul Tarihi: 26 Aralık 2022.

Yazar sırasına göre ORCID: 0000-0002-5870-7688; 0000-0002-9025-1158; 0000-0002-0511-5208

Sonuç: Sonuç olarak sporcu tükenmişliğinin belirlenmesinde antrenör-sporcu ilişkisi, güdülenme ve algılanan güdüsel iklimin etkisi olduğu söylenbilir.

Anahtar kelimeler: Antrenör, sporcu, güdülenme, algılanan güdüsel iklim, tükenmişlik

Abstract:

Purpose: The aim of this research is to determine the role of coach-athlete relationship, motivation and perceived motivational climate in determining athlete burnout.

Material and Method: 238 athletes from team sports ($M_{age}=26,27\pm 5,63$) voluntarily participated in this study. Athlete Burnout Questionnaire, Coach-Athlete Relationship Questionnaire, Sports Motivation Scale and Perceived Motivational Climate Questionnaire in Sports were used as data collection tools. Descriptive statistics, Pearson Correlation Analysis and Regression Analysis were used in data analysis. Pearson Correlation Analysis was used to examine the relationship between variables; Multiple Stepwise Regression Analysis was used to test the determining role of athlete-coach relationship, motivation and perceived motivational climate in athlete burnout.

Findings: The findings showed that closeness, amotivation and perceived motivational climate were significant predictors of emotional/physical exhaustion subscale ($R=0,50$; $R^2=0,25$; $p<0,05$); the relationships between emotional/physical exhaustion subscale and closeness and perceived motivational climate were found negative but with amotivation found positive. Beside this, results obtained a negative relationship between commitment, introjected regulation and mastery climate and reduced accomplishment; positive relationship between amotivation and closeness subscales ($R=0,64$; $R^2=0,41$; $p<0,01$). Addition to this, results indicated that perceived motivational climate and intrinsic motivation for knowing and accomplishment subscales were negatively; amotivation subscale was positively predictors of depersonalization subscale ($R=0,56$; $R^2=0,31$; $p<0,05$).

Conclusion: As a result; It has been seen that the coach-athlete relationship, motivation and perceived motivational climate have an effect on the determination of athlete burnout.

Key words: Coach, athlete, motivation, perceived motivational climate, burnout

1. Giriş

Bireylerin mesleki performanslarında önemli bir değişken olarak görülen tükenmişlik ilk kez 1974 yılında Freudenberg tarafından alana sunulmuştur. Freudenberg (1974) bu kavramı “bireyin enerji ve güç kaynaklarda aşırı arzularında bulunması sonucunda yaşanan hayal kırıklığı, başarısızlık, aşınma ve bitkinlik duyguları” olarak tanımlamıştır. Performans çıktısını etkileyen çok boyutlu ve etkileşimsel bir yapı olarak ele alınan tükenmişlik kavramını açıklamak için Maslach ve Jackson (1981) “insanda ortaya çıkan fiziksel bitkinlik, uzun süren yorgunluk, çaresizlik ve umutsuzluk duygularının yaptığı işe, hayata ve diğer insanlara karşı gösterdiği olumsuz tutumları kapsayan fiziksel ve zihinsel boyutlu bir sendrom” ifadesini kullanmışlardır. Bu sendrom, iş performansındaki değişimi ve nedenlerini merak eden araştırmacılar tarafından ilgi görmüştür. Bireylerin iş performansındaki düşüş ve duygusal olumsuzlukların gözlenmesiyle birlikte tükenmişlik kavramının psikoloji alanında ön plana çıkması ile doktor (Lemaire ve Wallace, 2017), öğretmen (Skaalvik ve Skaalvik, 2010), muhasebeci (Fogarty, Singh, Rhoads ve Moore, 2000) ve eczacı (Jocic ve Krajnovic, 2014) gibi farklı mesleklerde de bu konu özelinde çalışılmaya başlanmıştır. Çok boyutlu bir yapı olarak karşımıza çıkan tükenmişlik kavramı; bireylerin işlerinden ya da işlerinin gerekliliklerinden dolayı kendilerini hem fiziksel hem de zihinsel olarak bitkin ve halsiz hissetmeleri, çabalarının karşılıksız kaldığı düşüncesi, kişisel ve mesleki değer yargılarında örtüşmezlik, başarısızlık hissi, bunlarla birlikte de mesleğe karşı ilgi, istek ve heyecan eksikliği, duyarsızlaşma ile karakterize olmaktadır (Raedeke ve Smith, 2001; Maslach ve Leiter, 2008). Meslek gruplarına özgü tükenmişlik çalışmaları artarken, spor alanında da ilgili konu merak edilmeye ve araştırılmaya başlanmıştır. Sporcularda tükenmişlik uzun süreli ve yoğun antrenmanlardan kaynaklanan spora katılımdan çekilme, sporun anlamsızlaşması, performansta azalma gibi fiziksel ve psikolojik yıpranma olarak tanımlanmaktadır (Raedeke ve Smith, 2001). Spor alanında yapılan çalışmalarda futbol (Tabei, Fletcher ve Goodger, 2012), basketbol (Kurtulgel, Kaplan ve Çepikkurt, 2018), voleybol (Pires, Debien, Coimbra ve Ugrinowitsch, 2016), tenis (Andrade vd., 2019), judo (Pires ve Ugrinowitsch, 2020), güreş (Güvendi, 2020), atletizm (Thomas, Gustin, Abbott ve Main, 2020) branşlarında yarışan sporcuların yaşadıkları yoğun antrenman yüklerinden oluşan yorgunluk, stres, kariyer geçişi, yüksek başarı beklentilerine bağlı olumsuz duygu durumlarının tükenmişlik ile ilişkilendirildiği görülmüştür. Literatür, tükenmişliğin ortaya çıkmasında motivasyon faktörünün etkisine işaret etmiş (Pires vd., 2016),

destekleyici olarak algılanan ve bütüncül sporcu merkezli bir yaklaşıma yönelik olan gelişim ortamları daha düşük tükenmişlikle ilişkilendirilmiştir (Thomas vd., 2020).

Spor, içerisinde fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik olguları barındıran bir yapı olarak görülmektedir. Bu bağlamda, sportif performansı etkileyen değişkenler bu olgulardan ya da bu olguların etkileşiminden kaynaklanabilmektedir. Spor ortamında, sporcu ve antrenör arasındaki ilişki sporcuların psiko-sosyal ve fiziksel açıdan gelişimleri için önemlidir (Jowett ve Cockerill, 2003). Antrenör ve sporcu arasındaki kişilerarası dinamikler, antrenörlük sürecinin merkezinde yer alır. Bu dinamikler, psikologların, sosyologların ve pedagoğların ilgisini çekmiştir (Olympiou, Jowett ve Duda, 2008). Antrenörler, sporcular için gelişmeyi ve çabalamayı vurgulayan, ilham verici ortam yaratan kişilerdir ve sporcuların iş birliği yapma ve mükemmellik için istikrarlı çalışmalarını geliştirecek bir arka plan yaratırlar (Trzaskoma-Bicsrdy, Bognr, Rvsz ve Gczi, 2007). Sporcular için antrenörleri ile olan ilişkileri çok önemlidir, çünkü bu ilişki; sakatlık, tükenmişlik, performans düşüşleri gibi geçişler sırasında bir güvenlik hissi sağlar (Yang ve Jowett, 2012). Antrenör-sporcu ilişkisi üç alt boyutta incelenmektedir. Antrenör ve sporcu arasındaki duygusal bağ ve birbirine olan güven *yakınlık*; antrenör ve sporcuların atletik ilişkilerini sürdürme niyeti, devamlılık, ilişkiye duyulan istek ve olumlu niyette bulunmak *bağlılık*; işbirlikçi etkileşim eylemi, karşılıklı duyarlılık ve arkadaş canlısı tutumlar ise *tamamlayıcılık* olarak nitelendirilmektedir (Jowett ve Ntoumanis, 2004). Antrenör-sporcu ilişkisini irdeleyen çalışmalara bakıldığında (Isoard-Gauthier, Trouilloud, Gustafsson ve Guillet-Descas, 2016; Olympiou, Jowett ve Duda, 2008; Gillet, Vallerand, Amoura ve Baldes, 2010) antrenör-sporcu ilişkisi kalitesinin sportmenliği pozitif yönde etkilediği; eğitim düzeyi yüksek olan sporcuların antrenörleri ile iletişim becerilerinin yüksek olduğu, bununla birlikte de antrenör-sporcu ilişkisi kalitesinin artmasıyla antrenörlerin, sporcularda tükenmişlik düzeylerini düşürücü etkisi olurken, başarı hedefleri üzerine olumlu etkileri olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca Isoard-Gauthier vd. (2016), yapmış oldukları çalışmada algılanan antrenör-sporcu ilişkisi kalitesinin, sporcu tükenmişliği ile ilişkili olduğunu bulmuşlar; buna ek olarak sporcu tükenmişliğinin sosyo-bilişsel bağıntıları hakkındaki literatürü doğrulamışlardır.

Sporcuların spor ortamında kalmaları, başarı elde etmeleri veya başarıyı devam ettirebilmelerinde güdülenme kavramı etkilidir. Bireyler spor ortamında varlığını sürdürmeyi farklı sebeplerle tercih ediyor olabilmektedir ve bireylerin bu davranışlarını sürdürmelerinin nedenleri içsel ya da dışsal olabilmektedir. Davranışın nedeni içsel olduğunda (bireyler içsel olarak gdlendiğinde) bireyin aktiviteye katılımı kendi

isteğinden, aktiviteyi sergilemeyi sevmesinden kaynaklanıyor; davranışın nedeni dışsal olduğunda (birey dışsal olarak güdülendiğinde) aktiviteye katılım nedeni aile, sosyal çevre tarafından kabul görme, elde edilen/edilecek olan ödül gibi dışsal bir uyarandan kaynaklanıyor olabilmektedir (Kazak, 2004; Deci ve Ryan, 1985; Gillet vd., 2010). Sporda güdülenme çalışmalarına bakıldığında (Lemyre, Roberts ve Stray-Gundersen 2007; Chantal, Guay, Dobрева-Martinova ve Vallerand 1996) deneyimli sporcularda içsel güdülenmenin daha yüksek olduğu, kadın sporcuların erkek sporculara göre daha fazla içsel olarak güdüledikleri, ayrıca içsel güdülenmenin sporcularda performansın artırılmasını kolaylaştırırken dışsal güdülenmenin bu durumu engellediği görülmüştür.

Temel ihtiyaçları beslediği varsayılan önemli bir sosyal çevresel faktör, antrenörün yarattığı güdüsel iklimdir. Antrenörler sporcuların performanslarını değerlendirir, kendi bilgi birikimlerini onlara aktarır, antrenman programlarını tasarlar ve spor ortamlarını şekillendirir. Bu sayede sporcunun performansı üzerinde önemli bir etkiye sahip olan güdüsel iklim yaratır (Reinboth ve Duda, 2006). Gdüsel iklim, sporcuların antrenman ortamını nasıl algıladıkları ile ilgilidir. Algılanan güdüsel iklim sporcuların başarı hedef yönelimleri ile performansları üzerinde önemli etkiye sahiptir (Aksoy, 2019). Ames ve Nicholls, görev yöneliminde yeteneğin çaba ve iyileştirme yolu ile yansıtıldığını; ego yöneliminde ise yeteneğin diğerlerinden daha iyi performans göstererek ifade edildiği görüşünü öne sürmüşlerdir (Akt. Murcia, Gimeno ve Coll, 2008). Yapılan çalışmalara bakıldığında (Alesi, Gómez-López, Chicau, Monteiro ve Antonio, 2019; Castro-Sánchez, Zurita-Ortega, Ubago-Jiménez, Ramírez-Granizo ve Chacón-Cuberos, 2018), sporcuların algıladıkları güdüsel iklimin, davranışlarındaki özerk kontrollerini ve motivasyonlarını değiştirmelerinde önemli yordayıcı olduğu ortaya çıkmıştır.

Yukarıda bahsedildiği gibi, alan yazında yapılan çalışmalara bakıldığında, sporun etkileşimli bir kavram olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda, sporcunun spor ortamında kalması, başarı gibi kavramları tanımlama şekliyle birlikte bu ortamda sergilediği davranışlar ve deneyimlediği duyguları sahada pekiştirmesi, akabinde sportif performans çıktısı, içinde bulunduğu sosyal ortamdan ve burada yer alan kişilerden etkilenebilmektedir. Buradan yola çıkarak bu çalışmanın amacı, antrenör-sporcu ilişkisi, sporda güdülenme ve algılanan güdüsel iklimin sporcu tükenmişliğini belirlemedeki rolünün incelenmesidir.

GEREÇ ve YÖNTEM

Araştırmanın veri toplama süreci Başkent Üniversitesi Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırma Kurulu ve Etik Kurulu onayı alındıktan sonra başlatılmıştır. Bu alışma Başkent Üniversitesi Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırma Kurulu ve Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nun 22/191 sayılı kararı ile "Etik Kurul Onayı" alınmıştır (Proje No: KA22/422).

Katılımcılar

Bu araştırmaya, takım sporlarında yarışan 90 kadın (Ort_{yaş}:24,43±4,90), 148 erkek (Ort_{yaş}:27,39±5,77) olmak üzere toplam 238 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Farklı spor branşları ile uğraşan (futbol, basketbol, voleybol ve hentbol) sporcuların ortalama spor deneyimlerinin 8,17±2,56 yıl olduğu; aynı antrenör ile birlikte çalışma sresinin ise 2,62±1,15 yıl olduğu belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Sporcu Tükenmişlik leği: Sporcu Tükenmişlik leği, Raedeke ve Smith (2001) tarafından, Maslach Tükenmişlik leği (1981)'nden yola çıkararak sporcular özeline, spora özgü tükenmişlik düzeyini belirlemek amacı ile geliştirilmiştir. Orijinal lek, 3 alt boyut ve 15 maddeden oluşmakta ve 5'li Likert tipinde değerlendirilmektedir. Türkçe uyarlama alışması Kelecek, Kara, Kazak etinkalp ve Aşçı (2016) tarafından yapılan Sporcu Tükenmişlik leği'nin, uyarlama çalışmasında maddelerin orijinal ölçekte belirtilen alt boyutlarda toplandığı görülmüş ve ölçeğin 3 faktörlü yapısı korunmuştur. Ancak ölçekte yer alan 2 madde düşük faktör yükü nedeni ile çıkarılmış ve ölçek 13 madde üzerinden değerlendirilmiştir. İç tutarlık katsayıları Duygusal/Fiziksel Tükenme alt boyutu için 0,87; Azalan Başarı Hissi alt boyutu için 0,75 ve Duyarsızlaşma alt boyutu için 0,83 olarak belirlenmiştir. Bu alışma için elde edilen Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları ise sırasıyla 0,87; 0,70 ve 0,84 olarak bulunmuştur.

Antrenör-Sporcu İlişkisi Envanteri: Antrenör-Sporcu İlişkisi Envanteri, Jowett ve Ntoumanis (2004) tarafından psikometrik özelliklerinin belirlenmesi amacı ile geliştirilmiş, Altıntaş, Kazak etinkalp ve Aşçı (2012) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Envanterin hem sporcu hem de antrenör için 11'er maddeden oluşan iki formu bulunmaktadır. Bu çalışmada envanterin sporcu formu kullanılmıştır. Envanter, Yakınlık (4 madde), Bağlılık (3 madde) ve Tamamlayıcılık (4 madde) olmak üzere 3 alt boyutta ve 7'li Likert tipinde değerlendirilmektedir. Envanterin sporcu formu için iç tutarlılık katsayıları Yakınlık ve Bağlılık alt boyutları için 0,90; Tamamlayıcılık için 0,82 olarak hesaplanmıştır.

Sporda Güdülenme Ölçeği: Pelletier vd., (1995) tarafından geliştirilen ölçek, 28 madde ve 7 alt ölçekten oluşmaktadır. Sporda Güdülenme Ölçeği'nin Türk sporcular için uyarlama çalışması Kazak (2004) tarafından yapılmıştır. Orijinal ölçek 7 alt ölçekten oluşurken, temel bileşenler faktör analizi sonrası ölçek maddeleri 6 alt ölçek altında (bilmek ve başarmak için içsel güdülenme, uyarın yaşamak için içsel güdülenme, dışsal düzenleme, özdeşim, içeatım, güdülenmeme) toplanmıştır ve 7'li Likert tipinde değerlendirilmektedir. Cronbach alfa ile iç tutarlılık katsayıları, Bilmek ve Başarmak için İçsel Güdülenme alt ölçeğinde 0,88; Uyarın Yaşamak için İçsel Güdülenme alt ölçeğinde 0,90; Özdeşim alt ölçeğinde 0,72; İçeatım alt ölçeğinde 0,91; Dışsal Düzenleme alt ölçeğinde 0,74; Güdülenmeme alt ölçeğinde ise 0,70 olduğu belirlenmiştir.

Sporda Algılanan Güdüsel İklim: Walling, Duda ve Chi (1993) tarafından geliştirilen Sporda Algılanan Güdüsel İklim Ölçeği 9'u Performans, 12'si Ustalık İklimi olmak üzere 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçeği yanıtlayanlardan her bir maddeyi 5'li değerlendirme sistemine göre puanlaması istenmektedir. Ölçeğin Türk sporcuları için uyarlama çalışması Toros tarafından (2001) yılında yapılmıştır. Toros (2001)'un yaptığı uyarlama çalışmasında Ustalık ve Performans İkliminde yer alan maddelerin ölçeğin genel varyansının %51'ini açıkladığı; ölçeğin iç tutarlılık katsayılarının Ustalık İklimi için 0,84 Performans İklimi için 0,90 olduğu ve üç haftalık test-tekrar test güvenilirliğinin Ustalık İklimi için 0,66; Performans İklimi için 0,74 olduğu ortaya çıkmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, katılımcıların yaş, cinsiyet, yarışmacı oldukları spor branşı, spor deneyimi, antrenörleri ile ne kadar süredir birlikte çalıştıkları, haftalık ve günlük antrenman süresi gibi bilgileri içermektedir.

Verilerin Toplanması

Kulüpler, antrenörler ve sporculardan gerekli izinler alındıktan sonra, çalışma ile ilgili bilgiler araştırmacılar tarafından yüz yüze ve çevrimiçi ortamlardan sporculara aktarılmıştır. Çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden sporculara, ölçek paketleri yüz yüze ve Google Forms üzerinden çevrimiçi olarak verilmiştir. Sporcuların, yüz yüze ya da çevrimiçi fark etmeksizin, ölçek paketini doldurmaları yaklaşık 15 dakika sürmüştür. Sporcuların soruları içtenlikle cevapladıkları varsayılmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde betimsel istatistik, Pearson Korelasyon Analizi ve Regresyon Analizi kullanılmıştır. Betimsel istatistik sporcuların demografik bilgilerini incelemek; Pearson Korelasyon Analizi değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek; Çoklu Adımsal Regresyon Analizi ise sporcu tükenmişliğinde sporcu-antrenör ilişkisi, güdülenme ve algılanan güdüsel iklimin belirleyici rolünü test etmek amacı ile kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini test etmek amacı ile Tabachnick ve Fidell (2015) tarafından önerilen sosyal bilimlerde kullanılması uygun görülen basıklık ve arpıklık kontrolleri yapılmıştır. Test sonucu tüm değişkenlerin basıklık ve arpıklık değerlerinin $\pm 1,5$ arasında olduğu, bu doğrultuda da normallik varsayımını sağladığı görülmüştür. Regresyon analizi için gerekli örneklem büyüklüğü varsayımının hesaplanması için Green (1991) tarafından nerilen " $N > 50 + 8m$ " formülü kullanılmıştır. Bu formülde m, bağımsız değişken sayısını ifade etmektedir. Bu çalışmada, sporcu örneklemini için değişken sayısı on dört (14) ve bu formüle göre örneklem büyüklüğü $n > 162$ olarak hesaplanmıştır. Tahmin değişkenleri olasılığı kontrolü için tüm faktörlerde tolerans (TOL) ve varyans enflasyon faktörü (VIF) değerleri hesaplanmıştır. Tolerans değerinin 0,10'un altında, varyans enflasyon faktörü değerinin ise 10'un üzerinde olması bağımsız değişkenler arasında yüksek ilişki olduğunu belirtmektedir (Dormann vd., 2013). Analiz sonucu, bu çalışmadaki tüm bağımsız değişkenlerin tolerans değerlerinin 0,124 ile 0,997 arasında; varyans enflasyon faktörü değerlerinin ise 1,003 ile 8,093 arasında değiştiği bulunmuştur. Elde edilen bu bulgular da tahmin değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığını belirtmektedir. Analizler SPSS paket programında yapılmış ve çalışmada anlamlılık düzeyi 0,05 olarak alınmıştır.

BULGULAR**Tablo 1.** Sporcularda Tükenmişlik ile Sporcu-Antrenör İlişkisi, Güdülenme ve Algılanan Güdüsel İklim Arasındaki İlişki

	Sporcu Tükenmişliği		
	Duygusal/Fiziksel Tükenme	Azalan Başarı Hissi	Duyarsızlaşma
	r	r	r
Sporcu-Antrenör İlişkisi			
Yakınlık	-0,26**	-0,33**	-0,22**
Bağlılık	-0,23**	-0,43**	-0,23**
Tamamlayıcılık	-0,24**	-0,33**	-0,17**
Sporda Güdülenme			
Bilmek ve Başarmak İçin İçsel Güdülenme	-0,26**	-0,39**	-0,31**
Uyaran Yaşamak İçin İçsel Güdülenme	-0,20**	-0,35**	-0,23**
Dışsal Düzenleme	-0,13	-0,24**	-0,13*
Özdeşim	-0,18**	-0,24**	-0,17*
İçeatım	-0,16*	-0,35**	-0,20**
Güdülenmeme	0,28**	0,35**	0,37**
Algılanan Güdüsel İklim			
Uсталık İklimi	-0,36**	-0,35**	-0,35**
Performans İklimi	-0,02	-0,08	-0,01

*p<0,05; **p<0,01

Çalışmaya katılan sporcuların tükenmişlik, sporcu-antrenör ilişkisi, sporda güdülenme ve algılanan güdüsel iklim alt boyutları arasındaki ilişki aşağıdaki tabloda verilmiştir (Tablo 1).

Analiz sonucu elde edilen bulgular sporcu tükenmişliğine ait duygusal/fiziksel tükenme alt boyutunun dışsal düzenleme ve performans iklimi hariç tüm alt boyutlar ile; azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma alt

boyutlarının performans iklimi hariç tüm değişkenler ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Güdülenmeme hariç, değişkenlere ait tüm alt boyutların sporcu tükenmişliğinin üç alt boyutu ile de negatif anlamlı ilişkide olduğu görülmüştür.

Tablo 2. Sporcularda Tükenmişliğin Belirlenmesinde Sporcu-Antrenör İlişkisi, Güdülenme ve Algılanan Güdüsel İklimin Rolü

	Sporcu Tükenmişliği		
	Duygusal/Fiziksel	Azalan Başarı	Duyarsızlaşma
	Tükenme	Hissi	
	(R=0,50; R ² =0,25; Adj R ² =0,23; F _(1,230) =18,628; p<0,05)	(R=0,64; R ² =0,41; Adj R ² =0,40; F _(1,229) =32,344; p<0,01)	(R=0,56; R ² =0,31; Adj R ² =0,30; F _(1,230) =25,679; p<0,05)
	B	β	β
Sporcu-Antrenör İlişkisi			
Yakınlık	-0,12*	0,17**	0,01
Bağlılık	0,24	-0,59**	0,01
Tamamlayıcılık	-0,02	0,12	0,04
Sporda Güdülenme			
Bilmek ve Başarmak İçin İçsel Güdülenme	-0,07	-0,04	-0,21**
Uyaran Yaşamak İçin İçsel Güdülenme	-0,03	-0,03	0,24
Dışsal Düzenleme	-0,08	-0,06	-0,06
Özdeşim	-0,08	0,08	0,03
İçeatım	-0,05	-0,14**	-0,04
Güdülenmeme	0,22**	0,18**	0,35**
Algılanan Güdüsel İklim			

Uсталık İklimi	-0,42**	-0,12**	-0,31**
Performans İklimi	-0,20**	0,07	-0,15*

*p<0,05; **p<0,01

Çalışmaya katılan sporcuların tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesinde, sporcu-antrenör ilişkisi, sporda güdülenme ve algılanan güdüsel iklimin rolünü incelemek için yapılan çoklu adımsal regresyon analiz sonuçları Tablo 2'de verilmiştir.

Çoklu Adımsal Regresyon Analizi sonucu elde edilen bulgular; yakınlık, güdülenmeme ve algılanan güdüsel iklimin sporcu tükenmişliğinin duygusal/fiziksel tükenme alt boyutunun ($R=0,50$; $R^2=0,25$; $p<0,05$) belirleyicisi olduğunu; duygusal/fiziksel tükenme alt boyutu ile yakınlık, ustalık iklimi ve performans iklimi alt boyutları arasındaki ilişkinin negatif; güdülenmeme alt boyutunun arasındaki ilişkinin pozitif olduğunu göstermektedir. Ayrıca, bağlılık, içeatım ve ustalık iklimi alt boyutlarının sporcu tükenmişliğinin azalan başarı hissi alt boyutunun negatif yönde; güdülenmeme ve yakınlık alt boyutlarının ise pozitif yönde belirleyicisi olduğu ($R=0,64$; $R^2=0,41$; $p<0,01$) görülmüştür. Buna ek olarak sporcu tükenmişliğinin duyarsızlaşma alt boyutunun, algılanan güdüsel iklim ve bilmek ve başarmak için içsel güdülenme alt boyutları tarafından negatif yönde; güdülenmeme tarafından pozitif yönde belirlendiği ($R=0,56$; $R^2=0,31$; $p<0,05$) de elde edilen bulgular arasında yer almaktadır (Tablo 2).

TARTIŞMA

Bu çalışma sporcu tükenmişliğinin belirlenmesinde antrenör-sporcu ilişkisi, güdülenme ve algılanan güdüsel iklimin rolünün belirlenmesi amacı ile yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçları; sporcu-antrenör ilişkisi, güdülenme ve algılanan güdüsel iklimin tükenmişliği belirlemede rolü olduğunu göstermiştir. Elde edilen bulgular duygusal/fiziksel tükenme alt boyutunun sporcu-antrenör ilişkisine ait yakınlık alt boyutu ve algılanan güdüsel iklim tarafından negatif yönde; güdülenmeme alt boyutu tarafından ise pozitif yönde belirlendiği göstermektedir. Diğer bir deyişle, antrenörün yarattığı güdüsel iklim tipi fark etmeksizin, antrenörün sporcular ve performansları ile ilgilenmesi, sporcuların yaptıkları işe fiziksel olarak zinde ve duygusal olarak sağlam devam etmelerini sağlamaktadır. Antrenörlerin sporcularının beceri gelişimine odaklanması, performanslarını hem sporcunun kendi performansı hem de diğerleri ile kıyaslayarak değerlendirme yapması, sportif performans kriterlerini bireysel, takım ve rakip bazında belirlemesi; bunlara

ek olarak sporcusuna saygı duyduğunu hissettirmesi ve takdir etmesinin, sporcuların yarışmaya devam etmek için gerekli zorluklar ile başa çıkmaya hazır olmalarını desteklediği söylenebilir. Analiz sonuçlarından elde edilen bulgular sporcuların branşlarına olan güdülerini kaybetmeleri ve spor ortamında bulunma nedenlerini net olarak aıklayamamalarının ise kendilerini spora karşı tükenmiş hissetmeleri ile sonuçlanabileceği yndedir. Olympiou vd, 2008 yılındaki çalışmalarında rolün önemi, iş birliği ve gelişimin vurgulandığı antrenör ikliminin algılanan görev içeren özelliklerinin, antrenörle daha yüksek düzeyde yakınlık, bağlılık ve tamamlayıcılık deneyimleme ile ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Aynı çalışmada hatalara, rekabete ve eşit olmayan tanımaya verilen cezai tepkileri vurgulayan, antrenör tarafından yaratılan çevrenin ego içeren özelliklerinin algılanmasının, antrenör ile daha düşük algılanan yakınlık, bağlılık ve tamamlayıcılık seviyeleri ile ilişkilendirildiği görülmektedir. zşeker, Sarı ve Omrak (2016) antrenör-sporcu ilişkisi ile sporcu motivasyonu arasında pozitif bir ilişki olduğunu ve antrenör-sporcu ilişkisinin kalitesi arttıa sporcuların güdülenmelerinin olumlu yönde değiştiğini belirtmiştir. Bu sonuçlar, antrenör-sporcu ilişkisinin takım sporlarına katılan sporcuların motivasyonu üzerinde etkileri olduğu fikrini desteklemektedir.

Bulgulara bakıldığında bağlılık, içeatım ve ustalık iklimi alt boyutlarının sporcu tükenmişliğinin azalan başarı hissi alt boyutunun negatif yönde; güdülenmeme ve yakınlık alt boyutlarının ise pozitif yönde belirleyicisi olduğu görülmektedir. Elde edilen bulgular ışığında antrenörlerin sporcuların beceri gelişimine odaklanması, bireysel çaba ve performans eğrisine odaklanması, sporcunun çok yönlü gelişimine olan destekleyici tavrı, bununla birlikte sporcuların spor yapma/spor ortamında kalma nedenlerinin içsel olması ve antrenör ve sporcunun meslek yaşamlarına birlikte devam etme isteklerinin sporcularda kendi performansları ile ilgili olumlu his ve düşünceleri olduğu, performanslarından memnun oldukları söylenebilir. Sporcuların branşlarına karşı ilgilerini kaybetmeleri, eskisi kadar heyecanlı olmamaları veya mesleklerinde hala yer alma nedenlerinin belirsizleşmesinin; bireysel sportif performanslarında, kendi başarı tanım/algıları çerçevesinde giderek azalan bir performans eğrisi gösterdiklerini düşünmelerine yol açtığı söylenebilir. Buna karşın, beklenmedik bir sonuç olarak, antrenör-sporcu arasındaki karşılıklı beğeni, güven, saygı ve takdir gibi olumlu etkileşimin sporcunun kendisini eskisi kadar başarılı görmemesi ile ilişkili olduğu görülmüştür. Çalışmadan elde edilen bu bulgular literatür ile örtüşmemektedir. Abakay ve Kuru (2013) tarafından yapılan çalışmada aynı antrenör ile çalışma süresi arttıa iletişim düzeyi arttığı buna bağlı

olaraktan başarıya ulaşma gücü ve motivasyonu arasında pozitif ilişki olduğu görülmüştür. Pensgaard ve Roberts (2002) tarafından yapılan çalışmada ise sporcular için antrenörlerin önemini, destekleyici ve sevecen yaklaşımları sporcuları motive ettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Alvarez, Balaguer, Castillo ve Duda (2012) tarafından yapılan çalışmada antrenör tarafından oluşturulan güdüsel iklimin, genç sporcuların esenliği ve katılıma devam etme niyetlerinde ve bu niyetlerin sürdürülebilirliğinde önemli rol oynadığı görülmüştür.

Bunun yanında, sporcu tükenmişliğinin duyarsızlaşma alt boyutunun, algılanan güdüsel iklim ve bilmek ve başarmak için içsel güdülenme alt boyutları tarafından negatif; güdülenmeme tarafından pozitif yönde belirlendiği görülmüştür. Bu, antrenörlerin sportif performans için önemli olduğunu düşündüğü kavramları antrenman ortamına aktarması, sporcularına bu yönde bilgi vermesi, değerlendirmesi ve yönlendirmesinin, branşa ait teknik ve taktik bilgi akışını sağlamasının; sporcuların branşlarına olan ilgisinin kaybolmamasını ve sporcuların zihinsel/fiziksel olarak spor ortamında var olmaya istekli olmalarını sağladığı şeklinde yorumlanabilir. Sporcuların spor ortamında kalmalarını alışlagelmiş bir davranış olarak görmeleri, bu ortamda kalmak ya da ayrılmak için nedenlerinin olmayışı; spora karşı olumlu ya da olumsuz his beslememeleri hatta performanslarını umursamamaları ile sonuçlanabileceği yönündedir. Mageau ve Vallerand (2003) antrenör-sporcu ilişkisinin motivasyonel bir modelini sunmak amacı ile yaptıkları çalışmada, antrenörlerin bir kişi ya da durumdan etkilenmeden destekleyici davranışları, yapı sağlama ve spora katılımlarındaki davranışlarının, sporcuların bağımsız karar vermeleri yeterlilik ve ilişkili olma ihtiyaçları üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu ve bunun sonucunda da sporcuların içsel güdülenmelerini beslediği görülmüştür. Demir (2018) antrenörlerin sporcularla üstün performans sağlayabilmeleri için uzun süreli iletişimin önemli olduğunu bu sayede motivasyonlarını güçlendirdiğini belirtmiştir.

Sonuç olarak, sporcuların tükenmişlik düzeylerinin çevresel ve bireysel birçok farklı kavramdan etkilenebileceği, sporcuların antrenörleri ile olan iletişimlerinin, mesleki bağlılıklarının ve spor ile ilişkili güdülenme düzeylerinin spora özgü tükenmişliği belirlediği söylenebilir. Antrenörlerin sporcularına olan yaklaşımları, aralarındaki ilişkinin kuvvetli olması, sporcuları ile beceri gelişimi ve performans özelinde ilgilenmeleri, yeni bilgi/teknik/taktik öğretme çabası sporcuların tükenmişlik düzeylerini azaltacağı öngörülmektedir.

Kaynaklar

- Abakay, U. ve Kuru, E. (2013). Kadın futbolcularda antrenörle iletişim düzeyi ve başarı motivasyonu ilişkisi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 12(1), 20-33.
- Aksoy, H. (2019). *Profesyonel futbolcuların örgütsel adalet algıları, hedef yönelimleri ve güdüsel iklim algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 559414)
- Alesi, M., Gomez-Lopez, M., Chicau Borrego, C., Monteiro, D., ve Granero-Gallegos, A. (2019). Effects of a motivational climate on psychological needs satisfaction, motivation and commitment in teen handball players. *International Journal Of Environmental Research and Public Health*, 16(15), 2702.
- Altıntaş, A., Kazak Çetinkalp, Z. ve Aşçı, F. H. (2012). Antrenör-sporcu ilişkisinin değerlendirilmesi: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3), 119-128.
- Alvarez, M. S., Balaguer, I., Castillo, I., ve Duda, J. L. (2012). The coach-created motivational climate, young athletes' well-being, and intentions to continue participation. *Journal Of Clinical Sport Psychology*, 6(2), 166-179.
- Andrade, A., Casagrande, P. O., Bevilacqua, G. G., Pereira, F. S., Matte, D. L. ve Coimbra, D. R. (2019). Burnout in elite junior tennis players: a multiple case study. *Revista De Psicología Del Deporte*, 28(2), 97-106.
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., Ramírez-Granizo, I. A. ve Chacón-Cuberos, R. (2018). Motivational climate in youth football players. *Behavioral Sciences*, 8(9), 83.
- Chantal, Y., Guay, F., Dobreva-Martinova, T. ve Vallerand, R. J. (1996). Motivation and elite performance: An exploratory investigation with Bulgarian athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 173-182.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19(2), 109-134.
- Demir, M. (2018). *Yüzme antrenörlerinin iletişim becerileri ile yüzücülerin motivasyon düzeylerindeki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Açık Bilim. (Erişim: <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/268824>)

- Dormann, C. F., Elith, J., Bacher, S., Buchmann, C., Carl, G., Carré, ... Lautenbach, S. (2013). Collinearity: a review of methods to deal with it and a simulation study evaluating their performance. *Ecography*, 36, 27-46.
- Fogarty, T. J., Singh, J., Rhoads, G. K. ve Moore, R. K. (2000). Antecedents and consequences of burnout in accounting: Beyond the role stress model. *Behavioral Research in Accounting*, 12, 31-68.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165.
- Gillet, N., Vallerand, R. J., Amoura, S. ve Baldes, B. (2010). Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(2), 155-161.
- Green, S. B. (1991). How many subjects does it take to do a regression analysis? *Multivariate Behavioral Research*, 26(3), 499-510.
- Güvendi, Y. (2020). *Milli güreşçilerin psikolojik becerilerinin tükenmişlik düzeyleri ile ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Veritabanı. (Erişim: <http://95.183.203.22/xmlui/bitstream/handle/11363/2477/645480.pdf?sequence=1&isAllowed=y>)
- Isoard-Gauthier, S., Trouilloud, D., Gustafsson, H. ve Guillet-Descas, E. (2016). Associations between the perceived quality of the coach–athlete relationship and athlete burnout: An examination of the mediating role of achievement goals. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 210-217.
- Jocic, D. ve Krajnovic, D. (2014). State anxiety, stress and burnout syndrome among community pharmacists: relation with pharmacists' attitudes and beliefs. *Indian Journal of Pharmaceutical Education and Research*, 48(2), 9-15.
- Jowett, S. ve Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete–coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 313-331.
- Jowett, S. ve Ntoumanis, N. (2004). The coach–athlete relationship questionnaire (CART-Q): Development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 14(4), 245-257.
- Kazak, Z. (2004). Sporda Güdülenme Ölçeği-SGÖ'nin Türk sporcuları için güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15 (4), 191-206.
- Kelecek, S., Kara, F. M., Çetinkalp, F. Z. K. ve Aşçı, F. H (2016). Sporcu Tükenmişlik Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 150-161.

- Kurtulgel, E., Kaplan, G. ve Çepikkurt, F. (2018). Basketbolcularda tutkunluk ve zihinsel dayanıklılığın tükenmişliği belirlemedeki rolü. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 82-91.
- Lemaire, J. B. ve Wallace, J. E. (2017). Burnout among doctors. *Bmj*, 358.
- Lemyre, P. N., Roberts, G. C. ve Stray-Gundersen, J. (2007). Motivation, overtraining, and burnout: Can self-determined motivation predict overtraining and burnout in elite athletes? *European Journal of Sport Science*, 7(2), 115-126.
- Mageau, G. A. ve Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Science*, 21(11), 883-904.
- Maslach, C. ve Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113.
- Maslach, C. ve Leiter, M. P. (2008). Early predictors of job burnout and engagement. *Journal of Applied Psychology*, 93(3), 498.
- Murcia, J. A. M., Gimeno, E. C. ve Coll, D. G. C. (2008). Relationships among goal orientations, motivational climate and flow in adolescent athletes: Differences by gender. *The Spanish Journal of Psychology*, 11(1), 181-191.
- Olympiou, A., Jowett, S. ve Duda, J. L. (2008). The psychological interface between the coach-created motivational climate and the coach-athlete relationship in team sports. *The Sport Psychologist*, 22(4), 423-438.
- Özşaker, M., Sarı, İ. ve Omrak, H. (2016). The importance of the quality of coach–athlete relationship for athletes' motivation. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 3122-3129.
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, N. M. ve Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 35-53.
- Pensgaard, A. M. ve Roberts, G. C. (2002). Elite athletes' experiences of the motivational climate: The coach matters. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 12(1), 54-59.
- Pires, D. A. ve Ugrinowitsch, H. (2020). Burnout and coping perceptions of judo athletes throughout a sport season. *Journal of Human Sport and Exercise*, 16(4), 866-877.

- Pires, D. A., Debien, P. B., Coimbra, D. R. ve Ugrinowitsch, H. (2016). Burnout e Coping em Atletas de Voleibol: uma análise longitudinal. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 22(4), 277-281.
- Raedeke, T. D. ve Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport And Exercise Psychology*, 23(4), 281-306.
- Reinboth, M. ve Duda, J. L. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(3), 269-286.
- Skaalvik, E. M. ve Skaalvik, S. (2010). Teacher self-efficacy and teacher burnout: A study of relations. *Teaching and Teacher Education*, 26(4), 1059-1069.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2015). Çok Değişkenli İstatistiklerin Kullanımı. (6. Basımdan çeviri) Çeviri editörü Mustafa Baloğlu. Ankara:Nobel Yayıncılık.
- Tabei, Y., Fletcher, D. ve Goodger, K. (2012). The relationship between organizational stressors and athlete burnout in soccer players. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 6(2), 146-165.
- Thomas, C. E., Gastin, P. B., Abbott, G. ve Main, L. C. (2020). Impact of the talent development environment on the wellbeing and burnout of caribbean youth track and field athletes. *European Journal of Sport Science*, 1-14.
- Toros, T. (2001) *Elit ve elit olmayan erkek basketbolcularda hedef yönelimi, güdüsel (motivasyonel) iklim ve hedeflerin özgünlük, güçlük derecesi özelliklerinin yaşam doyuma etkisi.* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi. (Tez No:103640)
- Trzaskoma-Bicsérdy, G., Bognár, J., Révész, L. ve Gécz, G. (2007). The coach-athlete relationship in successful Hungarian individual sports. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 2(4), 485-495.
- Walling, M. D., Duda, J. L. ve Chi, L. (1993). The perceived motivational climate in sport questionnaire: Construct and predictive validity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(2), 172-183.
- Yang, S. X. ve Jowett, S. (2012). Psychometric properties of the Coach–Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q) in seven countries. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(1), 36-43.