



## Triatlon Sporcularında Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi

Berat KOÇYİĞİT<sup>1</sup>, Osman PEPE<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, <https://orcid.org/0000-0002-0853-204X>

<sup>2</sup>Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, <https://orcid.org/0000-0001-8787-2538>

### To cite this article/ Atf için:

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

### Özet

Bu araştırmanın amacı; elit düzeyde ulusal ve uluslararası müsabakalarda mücadele eden triatlon sporcularının sporcu tükenmişlik düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın evreni, Türkiye’de elit düzeyde triatlon sporu ile uğraşan kadın ve erkek sporcular, örneklem grubunu ise bu grup içerisinde 60 kadın, 165 erkek toplam 225 sporcu oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak, araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ile Raedeke ve Smith (2001) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlanması Kelecek, Kara, Kazak-Çetinkalp ve Aşçı (2016) tarafından yapılmış “sporcu tükenmişlik ölçeği” kullanılmıştır. Veriler, bilgisayar ortamında analiz edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel yöntem olarak sayı, yüzde, ortalama ve standart sapma kullanılmıştır. Araştırmada, ikili karşılaştırmalarda bağımsız değişkenlerde t testi kullanılmıştır. İki den fazla olan değişkenlerde ise tek yönlü varyans analizi ANOVA testi kullanılmıştır. Oluşan farklılığın kaynağını tespiti için yapılan LSD testi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi  $p < .05$  olarak kabul edilmiştir. Sonuç olarak, elit düzeyde triatlon sporcularının sporcu tükenmişlik ölçeği alt boyutları toplam puanlarına bakıldığında orta düzeyde yer aldıkları, yaş ve yaşadıkları bölge değişkenlerinin sporcu tükenmişliğine etkisi olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda sporcuların başarı ve performanslarında tükenmişliğin oldukça önemli olduğu ve tükenmişlik düzeyinin en az olduğu durumlarda performansın maksimum düzeyde olabileceği söylenebilir. Sporcuların tükenmişlik düzeylerinin artması sonucunda, fiziksel, psikolojik ve sosyal vb sorunlar başarı durumlarını olumsuz yönde etkileyebileceği ve sporu bırakma düzeyine gelebilecekleri düşünülmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Triatlon, Sporcu, Tükenmişlik

## Investigation of Burnout Levels in Triathlon Athletes

### Abstract

The aim of the study was to examine the burnout levels of triathlon athletes competing in elite national and international competitions, according to various variables. The universe of the research consisted of male and female athletes engaged in elite level triathlon sports in Turkey, and the sample group consisted of 225 athletes, 60 women and 165 men, from this group. As a data collection tool, the personal information form created by the researchers and the "athlete burnout scale" developed by Raedeke and Smith (2001) and adapted to Turkish by Kelecek, Kara, Kazak-Çetinkalp and Aşçı (2016) were used. The data were analyzed in computer environment. Number, percentage, mean, and standard deviation were used as descriptive statistical methods in the evaluation of the data. In the study, independent t-test was used for variables in pairwise comparisons. One-way analysis of variance ANOVA test was used for more than two variables. LSD test was applied to determine the source of the difference. Significance level was accepted as  $p < .05$ . As a result, when the total scores of the athlete burnout scale sub-dimensions of the elite level triathlon athletes are examined, it has been determined that they are at a moderate level, and that the variables of age and the region they live in influence athlete burnout. In this context, it can be said that burnout is very important in the success and performance of the athletes and that the performance can be at the maximum level when the burnout level is the least. As a result of the increase in the burnout levels of the athletes, it is thought that physical, psychological, social, etc. problems may affect their success status negatively and they may come to the level of quitting sports.

**Keywords:** Triathlon, Athlete, Burnout

## GİRİŞ

Gelişen ve değişen dünyada mevcut yaşam koşullarının zorlukları, hem insan yaşamında hem de sporcu yaşamında kendini göstermektedir. Bu zorluklar yaşam kalitesini olumsuz etkileyerek kaliteli bir yaşam ve üst düzey sportif performans için gerekli olan tüm enerjiyi tüketerek bireyi güçsüz ve çaresiz bırakabilmektedir (Karatepe ve Halıcı, 1998).

Üst düzey performans sporcuları, yoğun rekabet içeren spor ortamında hem fiziksel hem de psikolojik açıdan çaba sarf ederek başarı elde etmek veya performanslarını korumak amacıyla mücadele etmek zorundadırlar. Sporcuların bu zorlu durumlar karşısında yaşadıkları olumlu veya olumsuz duygu halleri, araştırmacılar için konu başlığı olmanın yanı sıra, sportif performans düzeyleri açısından oldukça önemli olduğu belirtilmektedir (Agaoglu, Ceylan, Kasım ve Maden, 2004; Çimen, 2022).

Spor branşlarından triatlon sporu, son zamanlarda yoğun ilgi görmesi, yeni yeni popülerlik kazanması, üç farklı spor branşını (bisiklet, yüzme, atletizm) içerisinde barındırmasından dolayı triatlon üzerine yapılacak araştırmalar önem kazanmaktadır. Triatlon sporcularının ana aktörleri olan bisikletçiler, üst düzey performans gösterebilmeleri için güçlü bir psikolojik yapıya sahip olmaları gerekmektedir. Maksimum düzeyde performans, triatlon sporcularının müsabakada kendilerine birçok avantaj sağlamaktadır. Bu bağlamda Triatloncuların performanslarını düşürecek durumlar birer problem olarak görülmektedir. Bunlardan biri de tükenmişlik olgusu olarak belirtilmektedir (Yıldız, 2015).

Stres temelli süreçler ile gelişmekte olan tükenmişlik kavramı, aynı zamanda benlik ve konsantrasyonel faktörlerden etkilenmektedir (Çam, Kardaş, Eşkisü ve Gelibolu, 2019; Türkay, 2020). Sporculardan beklenen yoğun bir antrenman programı ya da başarı beklentisinin çok yüksek tutulması, sporcuları tükenmişliğe iten durumlardan biri olarak ifade edilmektedir (Smith, 1986). Beklentilerin yüksek tutulması ve uygulatılan zorlu antrenman programlarının sporcuların yetenekleri ölçüsünde bilişsel değerlendirmeler yapabilirler. Sporcuların, performans kapasiteleri ve yetenekleri ile istenilen başarı durumlarının örtüşmediği durumlarda ise fizyolojik ve psikolojik durumlar meydana gelmektedir (Akıncı ve Çimen, 2021; Gustafsson vd., 2018). İşte bu tür psikolojik tepkilerden biri de sporcu tükenmişliği olarak belirtilmektedir (Smith, 1986; Çam vd., 2019). Duygusal ve fiziksel tükenme ise sporcu tükenmişliğinin en temel bileşenleri olarak ifade edilmektedir (Gustafsson, DeFreese ve Madigan, 2017).

Kurtulget, Kaplan ve Çepikkurt, (2018) sporcu tükenmişliğini; sporcuların yoğun antrenman ve müsabaka programlarının sonucunda meydana gelen fiziksel ve duygusal tükenme, başkalarına karşı her zaman hümanist bir davranış sergileme, dışlanma duygusu gibi durumlar olarak tanımlanmaktadır. Sporcu tükenmişliği, sporcularda sakatlanma, negatif duygu hallerine, stres olma durumuna ve sonucunda sporu bırakma pozisyonuna yol açtığı belirtilmektedir (Gustafsson ve Skoog, 2012).

Alan yazın incelendiğinde, tükenmişliğin bireylerin yaşam kalitesini ve yaşamdaki duygu durumlarını etkileyebileceği ifade edilmektedir (Vitali, Bortoli, Bertinato, Robazza ve Schena, 2015; Özcoşan, 2018; Çaloğlu ve Yalçın-Menteş, 2020; Yazıcı ve Düzençi, 2020). Tükenmişlik kavramı ile ilgili yapılan araştırmalar sonucunda sporcuların tükenmişlik düzeyleri üzerine yapılan araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Dayanıklılık sporları

içerisinde yer alan triatlon spor dalı ile ilgilenen sporculara yönelik sporcu tükenmişlik çalışmalarına pek rastlanmamıştır. Ülkemizde son dönemlerde popülerlik kazanarak başarı elde ettiğimiz, ulusal ve uluslararası platformda ilgi gören triatlon branşı üst düzey performans ve başarı elde etmek için önemli bir kavram olan tükenmişlik, Triatlon sporcuları üzerinde mevcut durumun tespitini sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda çalışmanın amacı, elit düzeyde performans sergileyen triatloncuların sporcu tükenmişlik durumlarının incelenmesi amaçlanmıştır.

## YÖNTEM

### Araştırma Grubu

Araştırmanın evreni, Türkiye’de elit düzeyde triatlon sporu ile uğraşan kadın ve erkek sporcular oluşturmuştur. Örneklem grubunu ise 60 kadın, 165 erkek olmak üzere toplam 225 sporcu tarafından oluşturulmuştur.

**Tablo 1.** Katılımcıların betimsel istatistikleri

Değişkenler	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	60	26,7
	Erkek	165	73,3
	<b>Toplam</b>	<b>225</b>	<b>100</b>
Yaş	15-18	48	21,3
	19-22	46	20,4
	23-26	82	36,4
	27 ve üzeri	49	21,8
	<b>Toplam</b>	<b>225</b>	<b>100</b>
Sporcu Yaşı	1-3	26	11,6
	4-6	62	27,6
	7-9	37	16,4
	10 ve üzeri	100	44,4
	<b>Toplam</b>	<b>225</b>	<b>100</b>
Milli Olma Durumu	Evet	70	31,1
	Hayır	155	68,9
	<b>Toplam</b>	<b>225</b>	<b>100</b>
Haftalık Antrenman Sıklığı	1-2	16	7,1
	3-4	58	25,8
	5 ve üzeri	151	67,1
	<b>Toplam</b>	<b>225</b>	<b>100</b>
Yaşadıkları Bölge	Marmara	93	41,3
	Ege	30	13,3
	Akdeniz	34	15,1
	İç Anadolu	68	30,2
	<b>Toplam</b>	<b>225</b>	<b>100</b>

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre %26,7’si kadın, %73,3’ü erkek, yaş değişkenine göre % 21,3’ü 15-18, %20,4’ü 19-22, %36,4’ü 23-26 ve %21,8’inin 27 yıl ve üzeri, spor yaşı değişkenine göre %11,6’sı 1-3, %27,6’sı 4-6, 16,4’ü 7-9 ve %44,4’ü 10 yıl ve üzeri, milli olma durumu değişkenine göre %31,1’i evet %68,9’u hayır, haftalık antrenman sıklığı değişkenine göre %7,1’i 1-2, %25,8’inin 3-4 ve %68,9’unun 5 gün ve üzeri, yaşadıkları bölge değişkenine göre ise, %41,3’ü Marmara %13,3’ü Ege %15,1’inin Akdeniz ve %30,2’sinin iç Anadolu bölgesinde yaşadıkları tespit edilmiştir.

## Veri Toplama Araçları

Bu araştırmanın amacı doğrultusunda, araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu iliteratürde bulunan sporcu tükenmişlik ölçeğikullanılmıştır.

### *Kişisel Bilgi Formu*

Katılımcıların cinsiyet, yaş, sporcu yaşı, milli olma durumu, haftalık antrenman sıklığı ve yaşadıkları bölge hakkında bilgi edinmek amacıyla 6 sorudan oluşmuştur.

### *Sporcu Tükenmişlik Ölçeği*

Orjinali 5’li likert tipinden, 3 alt boyut ve 15 maddeden oluşmuş olan sporcu tükenmişlik ölçeği Raedeke ve Smith (2001) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe ’ye uyarlaması ise Kelecek vd. (2016) tarafından yapılarak, ölçeğin 2 maddesi düşük faktör yükü nedeni ile çıkartılarak ölçek, 13 madde değerlendirilmeye alınmıştır. Ölçeğin alt boyutlarından duygusal ve fiziksel tükenme 5, azalan başarı hissi 4 ve duyarsızlaşma alt boyutları 4maddeden oluşmaktadır.Ölçeğin iç tutarlık katsayılarının ise 0.75 ile 0.87 aralığında değiştiği belirlenmiştir.

## Verilerin Analizi

**Tablo 2.** Katılımcıların ölçek puanlarının çarpıklık-basıklık değerleri

STÖ Alt Boyutları	n	Çarpıklık	Basıklık	p
Azalan Başarı Hissi	225	-.219	-,484	.000
Duygusal ve Fiziksel	225	.462,	-,494	.000
Duyarsızlaşma	225	,595	-,709	.001
Sporcu Tükenmişlik Toplam	225	,267	-,645	.000

Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların sporcu tükenmişlik ölçeğindeki puanlar ile normallikten sapmaların anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir (Tablo 2). Normal dağılım eğrileri incelendiğinde normallikten aşırı sapma olmadığı görülmektedir. Literatürde George ve Mallery (2016) çarpıklık ve basıklık değerlerinin ideal olarak  $\pm 1$  aralığında olduğunu, Demir, Saatçioğlu ve İmrol (2016) ise, normallik için uygun bir koşul olarak bu değerlerin  $\pm 2$  aralığında olduğunu açıklamıştır. Araştırmada elde edilen veriler bilgisayar ortamında analiz edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel yöntem olarak sayı, yüzde, ortalama ve standart sapma kullanılmıştır. Araştırmada, ikili karşılaştırmalarda bağımsız değişkenlerde t testi kullanılmıştır. İki den fazla olan değişkenlerde ise tek yönlü varyans analizi ANOVA testi kullanılmıştır. Oluşan farklılığın kaynağını tespiti için yapılan LSD testi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi  $p < .05$  olarak kabul edilmiştir.

## BULGULAR

**Tablo 3.** Sporcu tükenmişlik ölçeğinden elde edilen puanların betimsel istatistikleri

STÖ Alt Boyutları	n	Min.	Max.	X $\pm$ SS
Azalan Başarı Hissi	225	4,00	16,00	10,31 $\pm$ 2,18
Duygusal ve Fiziksel Tükenme	225	5,00	19,00	10,32 $\pm$ 3,38
Duyarsızlaşma	225	4,00	14,00	7,28 $\pm$ 2,83
Sporcu Tükenmişlik Toplam	225	15,00	44,00	27,92 $\pm$ 6,70

Triatlon sporcularının sporcu tükenmişlik envanteri toplam skorunun  $27,92\pm6,70$  olduğu görülmüştür. Sporcu tükenmişliğine ait alt boyutlarında azalan başarı hissi 'nin  $10,31\pm2,18$ , duygusal ve fiziksel tükenme 'nin  $10,32\pm3,38$  ve duyarsızlaşma 'nın ise  $7,28\pm2,83$  olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 4.** Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre analiz sonuçları

STÖ Alt Boyutları	Cinsiyet	n	X±SD	F	p
Azalan Başarı Hissi	Kadın	60	10,51±2,36	1,413	,236
	Erkek	165	10,23±2,11		
Duygusal ve Fiziksel Tükenme	Kadın	60	11,25±3,55	1,605	,206
	Erkek	165	9,98±3,26		
Duyarsızlaşma	Kadın	60	7,10±2,54	2,665	,104
	Erkek	165	7,35±2,93		
Sporcu Tükenmişlik Toplam	Kadın	60	28,86±7,08	1,327	,251
	Erkek	165	27,57±6,55		

Triatlon sporcularının cinsiyet değişkenine bağlı olarak sporcu tükenmişlik ölçeği toplam puanlarında ve alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 5.** Araştırma grubunun yaş değişkenine göre analiz sonuçları

STÖ Alt Boyutları	Yaş	n	X±SD	F	p	LSD
Azalan Başarı Hissi	<sup>a</sup> 15-18	48	10,35±2,49	2,737	,044	b>c
	<sup>b</sup> 19-22	46	10,95±2,14			
	<sup>c</sup> 23-26	82	9,84±2,08			
	<sup>d</sup> 27 ve üzeri	49	10,44±1,91			
Duygusal ve Fiziksel Tükenme	<sup>a</sup> 15-18	48	11,02±3,80	2,057	,107	
	<sup>b</sup> 19-22	46	10,91±3,78			
	<sup>c</sup> 23-26	82	9,75±2,95			
	<sup>d</sup> 27 ve üzeri	49	10,04±3,09			
Duyarsızlaşma	<sup>a</sup> 15-18	48	5,91±2,35	5,680	,001	b>a c>a d>a
	<sup>b</sup> 19-22	46	8,04±2,93			
	<sup>c</sup> 23-26	82	7,67±2,89			
	<sup>d</sup> 27 ve üzeri	49	7,26±2,66			
Sporcu Tükenmişlik Toplam	<sup>a</sup> 15-18	48	27,29±7,15	1,780	,152	
	<sup>b</sup> 19-22	46	29,91±7,01			
	<sup>c</sup> 23-26	82	27,26±6,18			
	<sup>d</sup> 27 ve üzeri	49	27,75±6,65			

Triatlon sporcularının yaş değişkenine bağlı olarak sporcu tükenmişlik alt boyutlarının karşılaştırılmasında, azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Buna göre sporcu tükenmişliği ölçeğine ait alt boyutlarda; azalan başarı hissi alt boyutunda 19-22 yıl ile 23-26 yıl arasında ve duyarsızlaşma alt boyutunda ise 19-22 yıl ile 15-18 yıl, 23-26 yıl ile 15-18 yıl, 27 ve üzeri yıl ile 15-18 yıl arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

**Tablo 6.** Araştırma grubunun sporcu yaşı değişkenine göre analiz sonuçları

STÖ Alt Boyutları	Sporcu Yaşı	n	X±SD	F	p
Azalan Başarı Hissi	<sup>a</sup> 1-3	26	10,88±2,26	1,357	,257
	<sup>b</sup> 4-6	62	9,96±2,31		
	<sup>c</sup> 7-9	37	10,10±1,95		
	<sup>d</sup> 10 ve üzeri	100	10,45±2,14		
Duygusal ve Fiziksel Tükenme	<sup>a</sup> 1-3	26	11,57±3,82	1,615	,187
	<sup>b</sup> 4-6	62	9,95±3,29		
	<sup>c</sup> 7-9	37	10,56±3,42		
	<sup>d</sup> 10 ve üzeri	100	10,14±3,26		
Duyarsızlaşma	<sup>a</sup> 1-3	26	7,80±3,27	,913	,435
	<sup>b</sup> 4-6	62	7,25±2,98		
	<sup>c</sup> 7-9	37	6,67±2,80		
	<sup>d</sup> 10 ve üzeri	100	7,39±2,62		
Sporcu Tükenmişlik Toplam	<sup>a</sup> 1-3	26	30,26±7,92	1,415	,239
	<sup>b</sup> 4-6	62	27,17±6,71		
	<sup>c</sup> 7-9	37	27,35±5,94		
	<sup>d</sup> 10 ve üzeri	100	27,98±6,59		

Triatlon sporcularının sporcu yaşı değişkenine bağlı olarak sporcu tükenmişlik ölçeği toplam puanlarında ve alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 7.** Araştırma grubunun milli olma değişkenine göre analiz sonuçları

STÖ Alt Boyutları	Milli Olma Durumu	n	X±SD	F	p
Azalan Başarı Hissi	Evet	70	9,90±2,23	,128	,721
	Hayır	155	10,49±2,14		
Duygusal ve Fiziksel Tükenme	Evet	70	10,64±3,47	,038	,845
	Hayır	155	10,18±3,34		
Duyarsızlaşma	Evet	70	7,77±2,94	,681	,410
	Hayır	155	7,06±2,75		
Sporcu Tükenmişlik Toplam	Evet	70	28,31±6,69	,334	,564
	Hayır	155	27,74±6,72		

Triatlon sporcularının milli olma durumları değişkenine bağlı olarak sporcu tükenmişlik ölçeği toplam puanlarında ve alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 8.** Araştırma Grubunun Haftalık Antrenman Sıklığı Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

STÖ Alt Boyutları	Haftalık Antrenman Sıklığı	n	X±SD	F	p
Azalan Başarı Hissi	<sup>a</sup> 1-2	16	10,37±1,92	1,087	,339
	<sup>b</sup> 3-4	58	9,94±2,13		
	<sup>c</sup> 5 ve üzeri	151	10,44±2,22		
Duygusal ve Fiziksel Tükenme	<sup>a</sup> 1-2	16	10,12±3,48	,565	,569
	<sup>b</sup> 3-4	58	9,94±3,15		
	<sup>c</sup> 5 ve üzeri	151	10,49±3,46		
Duyarsızlaşma	<sup>a</sup> 1-2	16	8,18±3,60	1,236	,293
	<sup>b</sup> 3-4	58	6,94±2,56		
	<sup>c</sup> 5 ve üzeri	151	7,31±2,83		
Sporcu Tükenmişlik Toplam	<sup>a</sup> 1-2	16	28,68±7,82	1,034	,357
	<sup>b</sup> 3-4	58	26,84±6,50		
	<sup>c</sup> 5 ve üzeri	151	28,25±6,66		

Triatlon sporcularının haftalık antrenman sıklığı değişkenine bağlı olarak sporcu tükenmişlik ölçeği toplam puanlarında ve alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 9.** Araştırma grubunun yaşadıkları bölge değişkenine göre analiz sonuçları

STÖ Alt Boyutları	Yaşadıkları Bölge	n	X±SD	F	p	LSD
Azalan Başarı Hissi	<sup>a</sup> Marmara	93	10,18±2,20	,268	,849	
	<sup>b</sup> Ege	30	10,40±2,09			
	<sup>c</sup> Akdeniz	34	10,55±2,56			
	<sup>d</sup> İç Anadolu	68	10,32±2,02			
Duygusal ve Fiziksel Tükenme	<sup>a</sup> Marmara	93	10,11±3,54	,540	,656	
	<sup>b</sup> Ege	30	10,90±3,24			
	<sup>c</sup> Akdeniz	34	10,64±3,59			
	<sup>d</sup> İç Anadolu	68	10,19±3,13			
Duyarsızlaşma	<sup>a</sup> Marmara	93	6,78±2,66	2,885	,037	b>a d>a
	<sup>b</sup> Ege	30	7,93±2,61			
	<sup>c</sup> Akdeniz	34	6,85±3,05			
	<sup>d</sup> İç Anadolu	68	7,89±2,91			
Sporcu Tükenmişlik Toplam	<sup>a</sup> Marmara	93	27,08±6,90	,989	,399	
	<sup>b</sup> Ege	30	29,23±6,17			
	<sup>c</sup> Akdeniz	34	28,05±7,07			
	<sup>d</sup> İç Anadolu	68	28,41±6,46			

Triatlon sporcularının yaşadıkları bölge değişkenine bağlı olarak sporcu tükenmişlik alt boyutlarının karşılaştırılmasında, duyarsızlaşma alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Buna göre sporcu tükenmişliği ölçeğine ait alt boyutlarından duyarsızlaşma alt boyutunda Marmara ile Ege ve Marmara ile İç Anadolu bölgeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

## TARTIŞMAVE SONUÇ

Tükenmişlik, güç, enerji ve motivasyon kaybı gibi durumlar bireylerden istenilen ve beklenen durumun karşılanamaması ile başarısız olma durumları sonucunda meydana gelen ruh halidir. Tükenmişlik sendromu negatif bir duygu durumu olup sosyal yaşamda oldukça sık görülen bir sorun olarak görülmektedir. Ayrıca tükenmişlik sendromu yaşayan bireyler, yaşam şartlarından yıpranmış, motivasyon özelliğini yitirmiş ve mücadele ruhundan vazgeçmişlerdir (Fender, 1989; Özcoşan, 2018).

Literatürde spor alanında tükenme kavramı ise, yoğun geçen antrenman yüklemeleri, antrenör ve aile beklentileri, belirlenen zorlu hedefler ve maddi gelir kaygıları altında yatan strese maruz kalmış, mücadele ruhunu kaybetmiş, yapmış olduğu spor branşından arzu ve istekleri giderek azalan sporcuların duygu durumları olarak belirtilmektedir (Raedeke ve Smith, 2001). Sporcuların üzerinde hissettikleri baskının çok fazla olması durumunda, yapılan spor branşına karşı doyum hissi azalmaktadır. Bu durumda sporcuların verim grafiğini negatif yönde etkilemektedir (Read, 2009). Sporcu tükenmişliğin sporcular üzerinde yaratabileceği olumsuz düşünceler göz önünde bulundurulduğunda, elit düzeyde performans gösteren sporcuların sporcu tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi, performans ve başarı durumları üzerinde etkisi olabileceği düşünülmüştür.

Araştırmamızın ilk bulgusu olarak; triatlon sporcularının sporda tükenmişlik toplam ve alt boyutlarında puan ortalamalarının orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir (Tablo 3). Literatür incelendiğinde (Çaloğlu ve Menteş-Yalçın, 2020; Yazıcı ve Düzençi, 2020; Kuzu, 2019) çalışmamıza paralel olarak çalışmaların da olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun triatlon sporunun bireysel spor dalı olduğu için psikolojik durumu tolere etme hususunda mücadele etmeleri, dayanıklılık özelliği ön planda olmasından dolayı yoğun geçen antrenman ve müsabaka programlarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmada, elit düzeyde triatlon sporcularının cinsiyet değişkenine bağlı olarak sporcu tükenmişlik ölçeği toplam puanlarında ve ölçeğe ait alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ) (Tablo 4). Araştırmamıza paralel olarak Tatlıcı ve Kırımoglu (2008) tarafından atletizm antrenörleri üzerinde yapılan araştırmada cinsiyet değişkeni açısından ele alınan tükenmişlik düzeyinin istatistiksel anlamda bir farklılık göstermediği belirtilmiştir. Literatür incelendiğinde sporcu tükenmişlik düzeyinin cinsiyet değişkenine göre çalışmamıza paralel olarak farklılık göstermediği belirtilmektedir (Ifeagwazi, 2006; Santen, Holt, Kemp ve Hemphill, 2010; Tümkaya ve Çavuşoğlu, 2010). Araştırmamızın aksine literatürde bazı çalışmalar kadın (Salmela, Kiuru ve Nurmi, 2008), bazı çalışmalar ise, erkek (Özcoşan, 2108; Uludağ ve Yaratın, 2010; Yang, 2004) katılımcıların tükenmişlik düzeyinin daha yüksek olduğunu vurgulayan çalışmalara rastlanılmıştır. Bu sonuçlara dayanarak, tükenmişlik-cinsiyet ilişkisine yönelik araştırmaların bulgularında net bir durumun ortaya konduğunu söylemek mümkün olmadığından, tükenmişlikte cinsiyet farklılıklarını tahmin etmenin zor olduğu söylenebilir. Sporcu tükenmişlik toplam puan ortalamaları ve alt boyutları olan, duygusal ve fiziksel tükenme, azalan duygu hissi ve duyarsızlaşma ortalamalarının cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılık olmadığını, spor ortamında cinsiyet farkının önemsiz olduğu, kadın sporcuların erkek sporcular ile eşit düzeyde olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Triatlon sporcularının yaş değişkenine bağlı olarak sporcu tükenmişlik ölçeği alt boyutlarının karşılaştırılmasında, duygusal ve fiziksel tükenme alt boyutunda istatistiksel anlamda farklılık olmadığı belirlenirken ( $p>0.05$ ), azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma alt boyutlarında ise anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ) (Tablo 5). Bu bağlamda alt boyutlar arasında farkın bulunabilmesi için yapılan LSD testine göre; azalan başarı hissi alt boyutunda 19-22 yıl ile 23-26 yıl arasında ve duyarsızlaşma alt boyutunda ise 19-22 yıl ile 15-18 yıl, 23-26 yıl ile 15-18 yıl, 27 ve üzeri yıl ile 15-18 yıl arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Spor geçmişi, en küçük yaşta spora başlama, spor hayatına devam edebilme ve sporda profesyonel olma, alanında yetenekli olmanın yanında istikralı çalışma, hem maddi hem manevi sorumluluk alabilme, üst düzeyde mücadele ruhu içerisinde olmayı gerektiren oldukça uzun ve eziyetli bir süreç olduğu bilinmektedir. Spor hayatındaki bu meşakkatli ve zorlayıcı durumların yanı sıra spora devam etmeye çalışan sporcular üzerindeki çevresel, antrenör ve ailevi beklentileri de oldukça fazla olduğunu söyleyebiliriz. Spor ortamındaki bu meşakkatli ve büyük beklentilerin olduğu durumlarda, büyük yaş kategorisinde yer alan sporcuların, arzu edilen isteklerin karşılayamama ya da zorlu rekabet ortamında mücadele ruhunu kaybetmesi, tükenmişlik algısının ortaya çıkmasına sebep olacaktır. Bu bağlamda, araştırma bulgularımızda elde edilen bilgilere göre, büyük yaş kategorisinde yer alan sporcuların sporcu tükenmişlik toplam puan ve ölçeğin alt boyutları puan ortalamalarının



küçük yaş kategorisinde bulunan sporculara göre daha yüksek düzeyde olması, beklenen bir sonuç olarak görülmektedir.

Yaş gruplarına göre genel olarak yaş arttıkça azalan başarı hissi, duygusal ve fiziksel tükenme, duyarsızlaşma ve sporcu tükenmişlik toplam puanlarının arttığı görülmektedir. Bu durum beklenen bir sonuç olarak kabul edilebilir çünkü yaş artışına bağlı olarak sporcuların deneyim, uygulama ve etkileşimleri artmaktadır. Deneyim, uygulama ve etkileşimin de tükenmişlik belirtilerini desteklediğini söylemek mümkündür (Yazıcı ve Düzenci, 2020). Platsidou ve Agaliotis (2008) özel eğitim öğretmenleri üzerinde yaptıkları araştırmaya göre yaş faktörünün tükenmişliği etkilediği bulunmuştur. Kuzu (2019) yaş aralığına göre tükenmişlik alt boyutları düzeyleri arasında yapılan analiz sonucunda futbolcuların üç alt boyut olan duygusal ve fiziksel tükenme, azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğunu tespit etmiştir. Barry (1984) kırsalda görev yapan öğretmenlerin, yaş değişkeninin tükenmişlik lehine anlamlı farklılık gösterdiği ve bizim çalışmamızla benzerlik gösterdiği bulunmuştur. Tükenmişlik ölçeği kullanılarak yapılan çalışmalarda, yaş arttıkça tükenmişliğin arttığı bulgusuna ulaşılmaktadır (Yang, 2012; Kuzu, 2019). Araştırmamızın aksine Koustelios (2001) spor merkezinde görev yapan antrenörler üzerinde yaptığı çalışmada yaş faktörünün tükenmişliği etkilemediği sonucuna varmıştır. Yıldız (2015) tarafından yapılan çalışmada yaş değişkeni ile duygusal ve fiziksel tükenme alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu bağlamda yaş yükseldikçe fiziksel fonksiyonların yeterli işlev görememesi yaşı artan sporcuların daha fazla fiziksel tükenme yaşamlarının sebebi olarak düşünülmektedir. Sporcuların maksimum düzeyde performans sergileyebilmesi ve ulusal ve uluslararası müsabakalarda mücadele edebilmeleri uzun bir süreç olduğu bilinmektedir. Küçük yaşlarda başlayan ve yoğunluğu giderek artan psikolojik ve fizyolojik yüklenmeleri içinde barındıran bu süreç, sakatlanma, tükenme ve sporu bırakma ile sonuçlanabilmektedir. Bu bağlamda çalışma bulguları genel bir çerçevede değerlendirilecek olursa, büyük yaş kategorisinde bulunan sporcuların tükenme kavramını deneyimleme ihtimallerinin daha düşük olduğu söylenebilir.

Triatlon sporcularının sporcu yaşı değişkenine bağlı olarak sporcu tükenmişlik ölçeği alt boyutlarının karşılaştırılmasında, sporcu tükenmişlik ölçeği toplam puanlarında ve alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ) (Tablo 6). Kılıç (2018) hemşirelerde travmatik stres belirtileri, mesleki doyum ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesine yönelik yaptıkları çalışmada, yılların mesleki deneyiminin tükenmişlik üzerinde etkisinin olmadığını bulmuşlardır. Araştırma bulgularımızın aksine spor yaşı ile sporcu tükenmişlik ölçeği alt boyutları arasında anlamlı farklılığın olduğunu belirten çalışmalar da mevcuttur (Çaloğlu ve Yalçın- Menteş, 2020; Kocadağ, 2019; Kargün, 2011). Fender (1989) spor yaşı büyük olan sporcuların, spor deneyimi az olan sporculara göre daha az tükenmişlik durumu ya da kaygısı yaşadıklarını belirtmiştir. Buna göre sürekli olarak yapılan antrenmanların, bir adaptasyon ve tecrübe yarattığı bu durumun da tükenmişlik üzerinde yaşa bağlı olarak bir farklılık yarattığı söylenebilir.

Triatlon sporcularının milli olma durumu değişkenine bağlı olarak sporcu tükenmişlik ölçeğinin duygusal ve fiziksel tükenme, azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ) (Tablo 7). Araştırmada bu analiz sonucunda, sporcu tükenmişlik alt boyutlarının tamamında milli takımda yer almak

veya hiç yer almamış olmak triatlon sporcularının tükenmişlik düzeylerinin aynı seviyede olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Çalışmamızın aksine milli olma durumu değişkenine göre sporcu tükenmişlik ölçeğinin alt boyutları arasında anlamlı farklılık olduğunu bildiren çalışmalar da mevcuttur (Kuzu, 2019; Güvendi, 2020). Örneğin Kuzu (2019) yapmış olduğu çalışmada duygusal/fiziksel tükenme, azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma alt boyutlarının tamamında milli takımda oynamakta olan veya oynamış olan futbolcuların daha yüksek anlamlılık derecesinde değerler sergiledikleri bulgusuna ulaşılmıştır. Milli takımda mücadele eden sporcuların sporcu tükenmişliği toplam ve ölçeğe ait alt boyutları puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 7). Bu bağlamda özellikle spor anlayışında mükemmeliyetçi olan sporcuların tükenmişliğe daha yatkın oldukları bildirilmiştir (Kuzu, 2019; Weinberg ve Gould, 2015). Sporcuların uluslararası arenada başarıya ulaşmak için yasal olmayan yöntemlere (doping vb.) yöneldikleri ifade edilmektedir (Yazıcı ve Düzenci, 2020). Bu durum sporcuların, yoğun antrenman ve müsabaka programlarından kaynaklı olup, hem fiziksel hem de zihinsel olarak çökmelerine ve sonunda sporcunun tükenmesine neden olduğu düşünülmektedir.

Triatlon sporcularının haftalık antrenman sıklığı değişkenine bağlı olarak sporcu tükenmişlik ölçeği toplam puanlarında ve alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ) (Tablo 8). Triatlon sporcularının haftalık antrenman sıklığı haftada 1-2 ve 5 gün ve üzeri antrenman yapan sporcuların ortalama 3-4 gün antrenman yapan sporculara oranla sporcu tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Sporcuların zorlu rekabet sürecinde özellikle dayanıklılık sporları için haftalık antrenman sıklıklarını maksimum seviyeye çıkarmaları oldukça elzem bir durumdur. Buna göre sporcuların antrenman sıklıklarını artırırken sosyal faaliyetlerine de zaman ayırarak, fiziksel ve psikolojik açıdan kendilerini iyi hissetmeleri açısından faydalı olunabileceği düşünülmektedir. Çalışmamızın aksine haftalık antrenman sıklığı ile sporcu tükenmişliği ölçeğine ait alt boyutları arasında anlamlı farklılık olduğunu belirten çalışmalar olduğu da mevcuttur (Çaloğlu ve Yalçın-Menteş, 2020; Gustafsson vd., 2017).

Araştırmamızın son bulgusunda ise triatlon sporcularının yaşadıkları bölge değişkenine bağlı olarak sporcu tükenmişlik alt boyutlarından sporcu tükenmişlik toplam puanları, duygusal ve fiziksel tükenme ve azalan başarı hissi alt boyutlarında anlamlı farklılık görünmezken ( $p>0.05$ ). Duyarsızlaşma alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Buna göre sporcu tükenmişliği ölçeğine ait alt boyutlarından duyarsızlaşma alt boyutunda farkın kaynağını bulmak için yapılan LSD testine göre; Marmara ile Ege ve Marmara ile İç Anadolu bölgeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre, Ege ve İç Anadolu bölgesinde yaşayan sporcuların Marmara bölgesinde yaşayan sporculara oranla daha yüksek sporcu tükenmişlik düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Elde edilen bu bulgulara dayanarak, Vealey, Armstrong, Comar ve Greenleaf (1998) antrenörlerin sporcular üzerinde tükenmişlik seviyelerine yönelik yaptıkları araştırma bulgularıyla paralellik göstermiştir. Başka bir çalışma da Çaloğlu ve Menteş-Yalçın (2020) elit düzeyde güreşçiler üzerinde yaptığı çalışmada sporcuların bölgelere göre sporcu tükenmişlik alt boyutları arasında anlamlı farklılık olduğunu tespit etmişlerdir.

Sporcuların başarı ve performans düzeylerinde tükenmişlik kavramının yadsınamaz bir durum olduğu ve tükenmişlik kavramının minimum düzeyde olması performansın maksimum

düzye de olabileceğine dair çalışmaların olduğu belirtilmektedir (Madigan ve Nicholls, 2017; Gucciardi ve Gordon, 2009; Curran, Appleton, Hill ve Hall, 2011; Vallerand, Paquet, Philippe ve Charest, 2010; Martin ve Horn, 2013). Ayrıca literatür incelendiğinde, sporcu tükenmişlik düzeylerinin yüksek olması da sporu bırakmayı pozitif yönde etkilediği ifade edilmektedir (Çaloğlu ve Menteş-Yalçın, 2020).

Sonuç olarak, araştırmamızın bulguları sonucunda elit düzeyde triatlon sporcularının sporcu tükenmişliği ölçeği alt boyutları toplam puanlarına bakıldığında orta düzeyde yer aldıkları, yaş ve yaşadıkları bölge değişkenlerinin sporcu tükenmişliğine etkisi olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda ortaya çıkan tükenmişlik durumu, elit düzeydeki triatlon sporcular için sorun teşkil ettiği söylenebilir. Sporcuların tükenmişlik düzeylerinin artması sonucunda, fiziksel, psikolojik ve sosyal vb sorunlar başarı durumlarını olumsuz yönde etkileyebileceği ve sporu bırakma düzeyine gelebilecekleri düşünülmektedir.

### **Öneriler**

Her gün antrenman yapan sporcuların ve haftada sadece birkaç gün antrenman yapan sporcuların tükenmişlik düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Tükenmişliği azaltmak için aktif sporculara haftada en az bir gün izin önerilebilir. Sporcuların haftada birkaç gün değil, en az 5-6 gün antrenman yapmaları da tavsiye edilir.

Ayrıca sporcu ve performansı üzerinde olumsuz etkisi olduğu düşünülen tükenmişliğin üstesinden gelmeleri için, sporculara zihinsel dayanıklılıklarını geliştirici psikolojik desteğin sağlanması önerilebilir.

Genel olarak tükenmişliği en az seviyelere indirgeyebilmek adına sporcular ve spor kulüpleri spor psikologlarıyla çalışmaları önerilebilir.

### **KAYNAKLAR**

- Agaoğlu, E., Ceylan, M., Kasım, E., Maden, T. (2004). Araştırma görevlilerinin kendi tükenmişlik düzeylerine ilişkin görüşleri. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı. Malatya.
- Akıncı, A. Y., Çimen, E. (2021). İlkokul öğrencilerinin hareketli ve sağlıklı yaşam yeterlilikleri (Isparta örneği). *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 17-27.
- Barry, F. A. (1984). Stress and burnout in suburban teachers. *Journal of Educational Research*, 6(77), 325-331.
- Curran, T., Appleton, P. R., Hill, A. P. ve Hall, H. K. (2011). Passion and burnout in elite junior soccer players: The mediating role of self-determined motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(6), 655-661.
- Çaloğlu, M., Yalçın- Menteş, Ö. (2020). Sporcu eğitim merkezlerindeki güreşçilerin sporcu tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 59-73.
- Çam, Z., Kardaş, F., Eşkisü, M., Gelibolu, S. (2019). Spor Tükenmişliği Envanteri'nin Türk kültürüne uyarlanması ve psikometrik özellikleri. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 79-96.

- Çimen, E. (2022). Spor bilimleri fakültesinde öğrencilerinin proaktif kişilikleri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki: Süleyman Demirel Üniversitesi örneği, *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 1-10.
- Demir, E., Saatçioğlu, Ö., İmrol, F., (2016). Uluslararası dergilerde yayımlanan eğitim araştırmalarının normallik varsayımları açısından incelenmesi, *Current Research in Education* 2(3), 130-148.
- Fender, L. K. (1989). Athlete burnout: Potential for research and intervention strategies, *The Sport Psychologist*, 3(1), 63-71.
- George, D., Mallery, P. (2016). *IBM SPSS Statistics 23 step by step: A simple guide and reference*. New York: Routledge: 112-120.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S. (2009). Development and preliminary validation of the Cricket Mental Toughness Inventory (CMTI). *Journal of Sports Sciences*, 27(12), 1293-1310.
- Gustafsson, H., DeFreese, J. D., Madigan, D. J. (2017). Athlete burnout: Review and recommendations. *Current Opinion in Psychology*, 16, 109-113.
- Gustafsson, H., Martinent, G., Isoard-Gauthier, S., Hassmén, P., Guillet-Descas, E. (2018). Performance based self-esteem and athlete-identity in athlete burnout: A person-centered approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 56-60.
- Gustafsson, H., Skoog, T. (2012). The mediational role of perceived stress in the relation between optimism and burnout in competitive athletes. *Anxiety, Stress and Coping*, 25(2), 183-199.
- Güvendi, Y. (2020). *Milli güreşçilerin psikolojik becerilerinin tükenmişlik düzeyleri ile ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Ifeagwazi, F. C. M. (2006). The influence of marital status on self-report of symptoms of psychological burnout among nurses. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 52(4), 359-373.
- Karatepe, O., Halıcı, A. (1998). İstatmininin örgütsel bağlılık üzerindeki etkilerine yönelik ampirik bir değerlendirme. VI. Ulusal Yon. Org. Kongresi. Eskişehir.
- Kargün, M. (2011). *Futbol hakemlerinin iş tatmin ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin çeşitli faktörler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Kelecek, S., Kara, F. M., Kazak-Çetinkalp, Z., Aşçı, F. H. (2016). Sporcu Tükenmişlik Ölçeğinin Türkçe uyarlaması (The Turkish adaptation “Athlete Burnout Questionnaire”). *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 149-161.
- Kılıç, S. (2018). *Devlet hastanesinde çalışan hemşirelerde travmatik stres belirtileri, mesleki tatmin tükenmişlik ve eş duyum yorgunluğunun incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Nevşehir.
- Kocadağ, N. H. (2019). *Adolesan sporcuların tükenmişliğinin belirlenmesinde algılanan ebeveyn mükemmeliyetçiliği ve güdüsel ikliminin rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Koustelios, A. (2001). Burnout among Greek sport centre employees. *Sport Management Review*, 4(2), 151-163.

- Kurtulget, E., Kaplan, G., Çepikkurt, F. (2018). Basketbolcularda tutkunluk 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*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Madigan, D. J., Nicholls, A. R. (2017). Mental toughness and burnout in junior athletes: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 32, 138-142.
- Martin, E. M., Horn, T. S. (2013). The role of athletic identity and passion in predicting burnout in adolescent female athletes. *The Sport Psychologist*, 27(4), 338-348.
- Özcoşan, V. (2018). *Farklı spor dallarındaki sporcuların tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenlere göre araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Platsidou, M., Agaliotis, I. (2008). Burnout, job satisfaction and instructional assignment-related sources of stress in Greek special education teachers. *International Journal of Disability, Development and Education*, 55, 61-76.
- Raedeke, T. D., Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23(4), 281-306.
- Read A. D. (2009). *When coaches burnout: Understanding the phenomenon from the perspective of high performance coaches*, Ottawa. Doctoral dissertation, University of Ottawa, Canada.
- Salmela, A. K., Kiuru, N., Nurmi, J. E. (2008). The role of educational track in adolescents' school burnout: A longitudinal study. *British Journal of Educational Psychology*, 78(4), 663-689.
- Santen, S. A., Holt, D. B., Kemp, J. D., Hemphill, R. R. (2010). Burnout in medical students: Examining the prevalence and associated factors. *Southern Medical Journal*, 103(8), 758-763.
- Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8(1), 36-50.
- Tatlıcı, M., Kırımoğlu, H. (2008). Atletizm antrenörlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 34-47.
- Tümkaya, S., Çavuşoğlu, İ. (2010). Sınıf öğretmenliği son sınıf öğretmen adaylarının tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(2), 468-481.
- Türkay, İ. K. (2020) *Yüksek Antrenman Sendromu (Over Training Sendrom-Sürantrenman)*. Sporda Psiko-Sosyal Alanlar, (Editör: Zeynep Filiz DİNÇ), Ankara: Akademisyen Kitabevi, 75-80.
- Uludağ, O., Yaratın, H. (2010). The effect of burnout on engagement: An empirical study on tourism students. *Journal of Hospitality, Leisure, Sports and Tourism Education*, 9(1), 13.
- Vallerand, R. J., Paquet, Y., Philippe, F. L. ve Charest, J. (2010). On the role of passion for work in burnout: A process model. *Journal of Personality*, 78(1), 289-312.

- Vealey, R. S., Armstrong, L., Comar, W., Greenleaf, C. A. (1998). Influence of perceived coaching behaviors on burnout and competitive anxiety in female college athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(2), 297-318.
- Vitali, F., Bortoli, L., Bertinato, L., Robazza, C., Schena, F. (2015). Motivational climate, resilience, and burnout in youth sport. *Sport Sci Health*, 11, 103–108.
- Weinberg, R. S., Gould, D. (2015). *Personality and sport: Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics, 640.
- Yang, D. (2012). Survey on athletes burnout in Zhejiang, In International Conference on Computer and Computer Intelligence (ICCCI 2011).
- Yang, Q. (2004). The relaxed CQ algorithm solving the split feasibility problem. *Inverse Problems*, 20(4), 1261.
- Yazıcı, M., Düzeci, S. (2020). Investigation of burnout level of active athletes according to some sportive and demographic variables. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(9), 113-126.
- Yıldız, S. M. (2015). The relationship between bullying and burnout: an empirical investigation of Turkish professional football players. *Sport, Business and Management: An International Journal*, 5(1), 6-20.