

Üniversitelerarası Boks Müsabakalarına Katılan Boksörlerin Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi

Onur ŞİPAL¹, Eda ADATEPE^{2*}, Emre BOZ³

^{1,2}Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, 69000, Bayburt, Türkiye

³Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 69000, Bayburt, Türkiye

¹<https://orcid.org/0000-0002-4064-6813>

²<https://orcid.org/0000-0003-1254-9300>

³<https://orcid.org/0000-0001-8117-9329>

*Sorumlu yazar: edaadatape@gmail.com

Araştırma Makalesi

Makale Tarihiçesi:

Geliş tarihi:30.08.2022

Kabul tarihi:12.10.2022

Online Yayınlanma: 09.12.2022

Anahtar Kelimeler

Boks

Boksör

Tükenmişlik

ÖZ

Bu araştırma, üniversitelerarası boks müsabakalarına katılan boksörlerin tükenmişlik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Nicel bir araştırma olması sebebiyle genel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini, Üniversitelerarası Türkiye Boks Şampiyonasına yarışmacı olarak katılan 154 sporcu oluşturmuştur. Araştırma grubunun seçiminde olasılıklı olmayan örnekleme yaklaşımlarından birisi olan kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak ise iki ayrı anket formu kullanılmıştır. Anket formunun ilk bölümünde “Kişisel Bilgi Formu”, ikinci bölümünde ise “Sporcu Tükenmişlik Ölçeği” araştırma grubuna yöneltilmiştir. Verilerin analizi sürecinde ilk olarak veri toplama araçları ile elde edilen ham verilerin öncelikle veri türü göz önünde bulundurularak tanımlayıcı istatistikleri hesaplanmıştır. Daha sonra istatistiksel tekniklerden t-Testi, ANOVA ve korelasyon testlerinden yararlanılmıştır. Analizler neticesinde tespit edilen farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Post-Hoc analizlerinden Scheffé testi, homojen varyans olmadığı durumlarda Tamhane’s T2 testinden faydalanılmıştır. Araştırma sonucunda; sınıf, milli sporcu olma durumu ve müsabakaya hazırlanırken kilo düşme değişkenlerinde gruplararası anlamlı farklılık olmadığı tespit edilirken cinsiyet, kilo düşerken boks bırakma düşüncesi, turnuvaya hazırlanırken boks bırakma düşüncesi ve sakatlık döneminde boks bırakma düşüncesi değişkenlerinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda yaş ve spor yaşı değişkenlerinde pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu ve yıl içerisinde turnuva sayısı değişkeninde negatif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu örnekleme ve değişkenler ile literatürde inceleme yapılmamış olması, bu çalışmayı özgün kılmaktadır.

Investigation of Burnout Levels of Boxers Participating in Inter-Universities Boxing Competitions

Research Article

Article History:

Received:30.08.2022

Accepted:12.10.2022

Available online: 09.12.2022

Keywords:

Boxing

Boxer

ABSTRACT

This research was carried out to examine the burnout levels of boxers participating in inter-universities boxing competitions in terms of various variables. Since it is a quantitative research, the general survey model was used. The study group of the research consisted of 286 athletes who participated in the Interuniversity Turkish Boxing Championship as competitors. Convenience sampling method, which is one of the non-probabilistic sampling approaches, was used in the selection of the research

group. Two separate questionnaire forms were used as data collection tool. In the first part of the questionnaire, "Personal Information Form" and in the second part, "Athlete Burnout Scale" were directed to the research group. In the process of data analysis, first of all, descriptive statistics were calculated by considering the data type of the raw data obtained with the data collection tools. Then, statistical techniques t-Test, ANOVA and correlation tests were used. In order to determine from which groups the differences detected as a result of the analyzes originate, Scheffe test from Post-Hoc analysis was used, and Tamhane's T2 test was used in cases where there was no homogeneous variance. As a result of the research; While it was determined that there was no significant difference between the groups in the variables of class, being a national athlete and losing weight while preparing for the competition, it was determined that there was a significant difference in the variables of gender, the thought of quitting boxing while preparing for the tournament, and the thought of quitting boxing during the disability period. At the same time, it was concluded that there was a positive and significant relationship in the variables of age and sports age, and a negative relationship in the variable of the number of tournaments in a year. The fact that this sample and variables have not been examined in the literature makes this study unique.

To Cite: Şipal O, Adatepe E, Boz E., 2022. Üniversitelerarası boks müsabakalarına katılan boksörlerin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. Kadirli Uygulamalı Bilimler Fakültesi Dergisi, 2(2): 244-260.

Giriş

Günümüz şartlarında sporcular başarıya ulaşmak için ya da başarılarının devamını sağlamak için yoğun tempoda fiziksel ve psikolojik olarak çaba sarf etmektedirler. Sporcuların bu zor durumları sırasında hissettikleri duygular, sportif performans açısından kayda değer bir değişken olarak önümüze çıkmaktadır. Sporcular üst seviye bir performans sergilemek için uzun ve zorlu bir aşamadan geçmektedirler. Bu aşamaları kat ederken birbirinden farklı olarak pek çok durumlar ile karşılaşmaktadırlar. Bu durumlarda sporcular fiziksel ve psikolojik olarak yıpranabilirler ve sonucunda da sporcularda tükenmişlik durumları görülebilir. (Kelecek ve Göktürk, 2017).

Tükenmişlik kavramı Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) 1998 yılında yayımladığı rapora göre hastalık olarak görülmüş, kişinin aşırı yoğunluk veya fazla çalışma durumunda duygusal yorgunluktan dolayı sorumlu olduğu işi yapamaması ya da eksik olarak yapması olarak tanımlanmıştır (Ören ve Türkoğlu, 2011). Cherniss (1980), ise tükenmişliği aşırı stres ve tatminsizliğe tepki olarak kişinin ruhsal olarak yaptığı işten soğuması olarak tanımlanmıştır. Raedeke ve Smith (2001)'e, göre sporcu tükenmişliği, sporcunun müsabakalara hazırlık döneminde veya müsabakalar sonucunda meydana gelen kronik streslere tepki olarak; bireylere karşı insancıl olmayan davranış, duygusal ve bedensel olarak tükenme duygusu olarak tanımlanmıştır (Kelecek ve Yıldırım, 2020). Eş zamanlı olarak tükenmişlik, sporcuların yaşadıkları duygu durumlarıyla birlikte performansta düşüş, yapılan işi anlamsız

bulma veya müsabakalara veya antrenmanlara katılmama gibi psiko-fizyolojik olgu olarak da ele alınmıştır (Eklund ve Cresswell, 2007).

Tükenmişlik olgusu, sporcuları mesleki gereksinimleri nedeniyle yorulma ve yıpranmaya maruz bırakmaktadır. Yıpranma ve fazla yorulma, çalışma ortamında olduğu gibi spor ortamında da tükenmede büyük önem arz etmektedir. Sporun sporcu üzerinde yıpratıcı bir etkisi de kaygılarla birlikte yıpratıcı hale gelerek kişiyi tükenmiş haline getirmektedir (Gustafsson ve ark., 2010). Bu tükenmişlik duygusal ve fiziksel olarak yorgunluğun, sporun yorucu temposuna ve sürekli başarıyı yakalayamama düşüncesiyle gelen başarısızlık hissini kapsayan çok çeşitli bir yapı olarak tanımlanabilir (Raedeke, 1997). Yapılan araştırmalar sporcuların tükenmişlik düzeylerinin yordayıcısı olarak kişinin güdülenme durumunun ve mükemmeliyetçiliğinin önemli bir etken olduğunu işaret etmektedir. Başka bir deyişle, sporcularda başarı temelli güdülenme ve mükemmeliyetçiliğin artışının beraberinde tükenmişliğin de paralel bir şekilde artış gösterdiği bilinmektedir (Kelecek ve Yıldırım, 2020).

Sporda tükenmişlik hususunda yukarıda bahsi geçen nedenlere ek olarak çeşitli nedenlerin olabileceğini boksörler özelinde ele alan Akbulut ve Altınkök (2018), boksörlerin uzun vadede bu sporu sürdürmelerinin de kişide tükenmişliğe yol açabileceği vurgusunu yapmışlardır. Özünde boks disiplininin kişi üzerinde fiziksel, ruhsal ve sosyal iyilik halini arttırdığı bilinmesine karşın uzun vadede çeşitli olumsuz sonuçlara da gebe olduğu bilinmektedir (Duru, 2021). Koca ve İmamoğlu (2018), tekvando ve karatecilerde kilo düşme sırasındaki davranışlarının benzer olduğunu, iki branşta da kilo düşme olayını gerçekleştirirken doğru bir yol izlemediklerini aktarmıştır. Bu duruma ek olarak boks sporunda da benzer durum olduğu söylenebilir. Boks branşında diğer sıklet sporlarına karşı her müsabaka öncesi kilo kontrolü olması, sporcuların yarıştığı sıkletini koruması gerektiği bilinmektedir. Bu durumda sporcuları fiziksel olarak halsiz, psikolojik olarak da kendilerini kötü hissetmelerine neden olabilmektedir. Bu durumda sporcularda sakatlanmalar veya ruhsal bozukluklar meydana gelmekte ve bu da tükenmişliği tetikleyen bir neden olarak karşılına çıkmaktadır. Bu bağlamda araştırmamızın temel amacı, üniversitelerarası boks müsabakalarına katılan boksörlerin çeşitli değişkenler açısından tükenmişlik düzeylerinin incelenmesidir.

Materyal ve Metod

Bu bölümde, araştırmamızda kullanılan model, evren-örneklem, veri toplama aracı ve verilerin analizine ilişkin açıklamalara yer verilmiştir. Araştırmanın materyali, kullanılan metodlar, verilerin toplanması, örnekleme yöntemi ve istatistik analiz metodları hakkında bilgi verilmelidir.

Araştırma Modeli

Araştırmada, üniversitelerarası boks müsabakalarına katılan boksörlerin tükenmişlik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlandığından tarama modelinden faydalanılmıştır. Tarama modelinde amaç, seçilen örneklem üzerinde var olan durumu olduğu şekliyle tespit etmektir (Karasar, 2013).

Evren-Örneklem

Araştırmanın evrenini 28 Mart-1 Nisan 2022 tarihleri arasında Balıkesir ilinde gerçekleşen Üniversitelerarası Türkiye Boks Şampiyonasına yarışmacı olarak katılan 286 sporcu oluşturmuştur. Örnekleme ise evrende kolaylama örneklem yöntemi ile belirlenmiş olan 154 gönüllü boksör oluşturmaktadır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama amacıyla katılımcılara iki ayrı form yöneltilmiştir. Bunlardan ilki katılımcılara ilişkin demografik bilgilerin toplanması amacıyla kullanılan “Kişisel Bilgi Formu”, ikinci form ise katılımcıların tükenmişlik düzeylerinin tespit edilmesi adına kullanılan “Sporcu Tükenmişlik Ölçeği” dir.

Kişisel Bilgi Formu

Bu bilgi formu, araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır ve toplamda 10 maddeden oluşmaktadır. Bunlar; yaş, cinsiyet, sınıf, milli sporcu durumu, spor yaşı, müsabakalara hazırlanırken kilo düşme durumu, kilo düşerken boksu bırakma fikri, yılda turnuva sayısı, turnuva hazırlanırken boksu bırakma fikri ve sakatlık dönemi boksu bırakma fikri değişkenleridir.

Sporcu Tükenmişlik Ölçeği

Araştırma grubunda yeralan boksörlerin tükenmişliği düzeylerini ölçmek için Raedeke ve Smith (2001), tarafından geliştirilen, Kelecek ve ark. (2016), tarafından Türkçe güvenilirlik-

geçerlik çalışmaları yapılan “Sporcu Tükenmişlik Ölçeği” kullanılmıştır. Bu ölçek toplam 15 madde ve 3 alt boyuttan [Azalan Başarı Hissi ($\alpha=0.75$), Duygusal/Fiziksel Tükenme ($\alpha=0.87$) ve Duyarsızlaşma ($\alpha=0.83$)] oluşmaktadır.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında ulaşılan veriler IBM SPSS 25.0 paket programı yardımıyla analiz edilmiştir. Araştırmada betimleyici istatistiklerden yararlanılmıştır. Verilere uygulanacak testler için, normal dağılım değerlerine bakılmıştır. Bununla birlikte verilerin homojen dağılıp dağılmadıklarını ortaya koyabilmek için gruplar arası homojenlik testi uygulanmış ve Levene istatistikleri ortaya konulmuştur. Araştırmanın güvenilirliği ise Cronbach’s Alpha testi ile bulunmuştur.

Araştırmada yer alan değişkenler arasındaki ilişkiler ve farklılıkların tespitini ortaya koyabilmek amacıyla, parametrik testlerden bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü ANOVA ve Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. ANOVA testlerinde anlamlı farklılık olan grupları ortaya koyabilmek adına verilerin homojen varyans dağılımını sağladığı testlerde Post-Hoc analizlerinden Scheffe testi, homojen varyans olmadığı durumlarda Tamhane’s T2 testinden faydalanılmıştır.

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde araştırma çerçevesinde elde edilen verilerin analiz sonuçlarına ilişkin bulgular yer almaktadır.

Araştırma sürecinde elde edilen verilerin normal dağılıma uyup uymadıklarını belirleyebilmek için normallik testi uygulanmıştır. Bu test ile her bir maddeye ait çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri bulunmuştur. İlgili literatürde, değişkenlerin basıklık çarpıklık değerlerine ilişkin sonuçların +1,5 ile -1,5 arasında olması normal dağılım olarak kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu ölçek maddelerinin bu değerler aralığında olduğu görüldüğünden, bu çalışmada parametrik testler kullanılmıştır. Parametrik testlerin diğer varsayımı olan varyansların homojenlik testi için, Levene homojenlik testi uygulanmış ve ölçeğinin üç alt boyutu için uygulanan test sonrasında homojen dağılan veriler olduğu bulgusuna ulaşılmıştır ($p>0,05$). Araştırmada kullanılan ölçeğe ve ölçek alt boyutlarının güvenilirliğinin test edilebilmesi için “Cronbach’s Alpha” güvenilirlik katsayısından faydalanılmıştır.

Tablo 1. Sporcu tükenmişlik ölçeği güvenirlik analizi sonuçları

Sporcu Tükenmişlik Ölçeği Alt Boyutlar	Alt Boyutlara Ait Maddeler	Cronbach's Alpha
Duyusal/Fiziksel Tükenme	1-3-7-9-10	.844
Azalan Başarı Hissi	4-6-11-12	.675
Duyarsızlaşma	2-5-8-13	.770
Sporcu Tükenmişlik Ölçeği	Tüm Maddeler	.868

Tablo 1’de ölçek alt boyutlarından “duygusal/fiziksel tükenme” alt boyutuna ait 0,844 değeri, boyutun güvenirliğinin yüksek güvenilirlikte olduğunu, “azalan başarı hissi” alt boyutunda 0,675 kabul edilebilir- orta güvenirliği ve son boyut olan “duyarsızlaşma” boyutunda ise Cronbach Alpha katsayısı 0,770 olarak bulunmuştur. Yapılan çalışmanın Cronbach Alpha değeri 0,868 bulunarak yüksek güvenirlikte olduğu belirlenmiştir (Özdamar, 2002; George ve Mallery, 2010).

Tablo 2. Katılımcılara ilişkin değişkenlere yönelik betimleyici analiz sonuçları

Değişken	Gruplar	<i>f</i>	%
Yaş	17	1	0,6
	18	10	6,5
	19	18	11,7
	20	29	18,8
	21	19	12,3
	22	19	12,3
	23	17	11,0
	24	16	10,4
	25	9	5,8
	26	6	3,9
	27	4	2,6
Cinsiyet	Erkek	107	69,5
	Kadın	47	30,5
Sınıf	1.Sınıf	41	26,6
	2.Sınıf	45	29,2
	3.Sınıf	28	18,2
	4.Sınıf	40	26,0
Milli Sporcu Olma Durumu	Evet	53	34,4
	Hayır	101	65,6
Spor Yaşı	1	17	11,0
	2	14	9,1
	3	10	6,5
	4	8	5,2
	5	18	11,7
	6	10	6,5
	7	17	11,0
	8	8	5,2
	9	5	3,2
	10	13	8,4
	11	4	2,6
	12	16	10,4
	13	7	4,5
	14	1	0,6
	15	6	3,9
Müsabakalara	Evet	92	59,7

Hazırlanırken Kilo Düşme Durumu	Hayır	23	14,9
	Bazen	39	25,3
Kilo Düşerken Boks Bırakma Fikri	Evet	32	20,8
	Hayır	83	53,9
	Bazen	39	25,3
Yıllık Katılım Sağlanan Turnuva Sayısı	1	38	24,7
	2	51	33,1
	3	37	24,0
	4	13	8,4
	5	8	5,2
	6	6	3,9
	7	1	0,6
Turnuvaya Hazırlanırken Boks Bırakma Fikri	Evet	27	17,5
Sakatlık Dönemi Boks Bırakma Fikri	Hayır	74	48,1
	Bazen	53	34,4
	Evet	38	24,7
Sakatlık Dönemi Boks Bırakma Fikri	Hayır	66	42,9
	Bazen	50	32,5

Tablo 2 incelendiğinde katılımcılara ilişkin 17 yaşında olan katılımcılar %0,6, 18 yaşında olan katılımcılar %6,5, 19 yaşında olan katılımcılar %11,7, 20 yaşında olan katılımcılar %18,8, 21 yaşında olan katılımcılar %12,3, 22 yaşında olan katılımcılar %12,3, 23 yaşında olan katılımcılar %11,0, 24 yaşında olan katılımcılar %10,4, 25 yaşında olan katılımcılar %5,8, 26 yaşında olan katılımcılar %3,9, 27 yaşında olan katılımcılar %2,6, 28 yaşında olan katılımcılar %3,9 olduğu görülmektedir. Cinsiyet değişkeninde erkek katılımcılar %69,5, kadın katılımcılar ise %30,5'tur. Sınıf değişkeni incelendiğinde 1. Sınıfta okuyan katılımcılar %26,6, 2. Sınıfta okuyan katılımcılar %29,2, 3. Sınıfta okuyan katılımcılar %18,2, ve 4. Sınıfta okuyan katılımcılar ise %26,0 olarak bulunmuştur. Katılımcıların milli sporcu olma durumu incelendiğinde, %34,4 milli sporcu olan katılımcı ve %65,6 milli sporcu olmayan katılımcı yer almaktadır. Katılımcıların spor yaşı durumuna bakıldığında, spor yaşı 1 yıl olan %11,0, spor yaşı 2 yıl olan %9,1, spor yaşı 3 yıl olan %6,5, spor yaşı 4 yıl olan %5,2, spor yaşı 5 yıl olan %11,7, spor yaşı 6 yıl olan %6,5, spor yaşı 7 yıl olan %11,0, spor yaşı 8 yıl olan %5,2, spor yaşı 9 yıl olan %3,2, spor yaşı 10 yıl olan %8,4, spor yaşı 11 yıl olan %2,6, spor yaşı 12 yıl olan %10,4, spor yaşı 13 yıl olan %4,5, spor yaşı 14 yıl olan %0,6, spor yaşı 15 yıl olan %3,9 olduğu görülmektedir. Katılımcıların müsabakalara kilo düşme durumu değişkeni incelendiğinde, evet %59,7, hayır %19,9 bazen %25,3 olduğu tespit edilmiştir. Katılımcılara ilişkin kilo düşerken boks bırakma fikri değişkeni incelendiğinde, evet %20,8, hayır %53,9, bazen %25,3 olduğu görülmektedir. Yılda katıldıkları turnuva sayısına bakıldığında 1 turnuvaya katılan %24,7, 2 turnuvaya katılan %33,1, 3 turnuvaya katılan %24,0, 4 turnuvaya katılan %8,2, 5 turnuvaya katılan %5,2, 6 turnuvaya katılan %3,9, 7 turnuvaya katılan %0,6 yüzdeleri bulunmuştur. Turnuva/şampiyonaya hazırlanırken boks bırakma fikri değişkeninde, evet %17,5, hayır

%48,1, bazen %34,4'tür. Sakatlık döneminde boksu bırakma fikri değişkeninde ise, evet %24,7, hayır %42,9 ve bazen %32,5 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 3. Sporcuların yaş ile sporcu tükenmişlik ölçeği alt boyutlarına ilişkin korelasyon analizi sonuçları.

N=154	Yaş	Duygusal/Fiziksel Tükenme	Azalan Başarı Hissi	Duyarsızlaşma
Yaş	1	.146	.006	.225**

** p<.01

Tablo 3'te görüldüğü üzere, sporcuların yaş ile ölçek alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonucunda, yaş ve “duyarsızlaşma” ($r=0,225^{**}$, $p<0,01$) alt boyutu arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Fakat zayıf doğrusal bir ilişki olduğu söylenebilir. Başka bir deyişle, yaş arttıkça duyarsızlaşma da artmaktadır.

Tablo 4. Sporcuların cinsiyet değişkenine göre sporcu tükenmişlik düzeylerine ilişkin t testi sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	p
Duygusal/Fiziksel Tükenme	Erkek	107	2,39	0,811	-0,354	0,724
	Kadın	47	2,45	0,943		
Azalan Başarı Hissi	Erkek	107	2,48	0,731	-1,780	0,020*
	Kadın	47	2,73	0,928		
Duyarsızlaşma	Erkek	107	2,15	0,967	1,040	0,300
	Kadın	47	1,98	0,855		

* p<0,05

Tablo 4'teki bulgular incelendiğinde, sporcuların tükenme düzeyleri alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucu, sadece “azalan başarı hissi” alt boyutu istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Aritmetik ortalamalara bakıldığında ortaya çıkan bu farklılığın; azalan başarı hissi alt boyutunda erkekler lehine olduğu görülmektedir.

Tablo 5'e bakıldığında, araştırmaya katılan sporcuların tükenmişlik düzeylerinin öğrenim görülen sınıf değişkenine ilişkin hiç bir alt boyutta anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 6'da görüldüğü üzere, sporcuların tükenmişlik düzeylerinin, milli sporcu olma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t-testi sonucunda, sporcuların tükenmişlik düzeylerinin milli sporcu durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılaşmanın meydana gelmediği görülmektedir. Ayrıca, tüm alt boyutlarda milli sporcuların tükenmişlik düzeylerinin ortalamasının yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 5. Sporcuların sınıf değişkenine göre sporcu tükenmişlik düzeylerine ilişkin ANOVA sonuçları

Alt Boyutlar	Sınıf	N	\bar{X}	Ss	F	p
Duygusal/ Fiziksel Tükenme	1.Sınıf	41	2,33	0,941	0,984	0,404
	2. Sınıf	45	2,29	0,734		
	3.Sınıf	28	2,48	0,768		
	4.Sınıf	40	2,58	0,926		
Azalan Başarı Hissi	1.Sınıf	41	2,43	0,772	1,104	0,350
	2. Sınıf	45	2,73	0,848		
	3.Sınıf	28	2,48	0,775		
	4.Sınıf	40	2,55	0,793		
Duyarsızlaşma	1.Sınıf	41	1,90	0,921	1,336	0,265
	2. Sınıf	45	2,05	0,876		
	3.Sınıf	28	2,21	0,934		
	4.Sınıf	40	2,28	0,999		

Tablo 6. Sporcuların milli sporcu olma durumu değişkenine göre sporcu tükenmişlik düzeylerine ilişkin t Testi sonuçları

Alt Boyutlar	Milli Sporcu Olma Durumu	N	\bar{X}	Ss	t	p
Duygusal/Fiziksel Tükenme	Evet	53	2,52	0,899	1,166	0,245
	Hayır	101	2,35	0,828		
Azalan Başarı Hissi	Evet	53	2,40	0,866	-1,761	0,080
	Hayır	101	2,64	0,757		
Duyarsızlaşma	Evet	53	2,20	0,989	0,966	0,335
	Hayır	101	2,04	0,906		

Tablo 7. Sporcuların kişisel gelir ile sporcu tükenmişlik ölçeği alt boyutlarına ilişkin korelasyon analizi sonuçları

N=154	Kişisel Gelir	Duygusal/Fiziksel Tükenme	Azalan Başarı Hissi	Duyarsızlaşma
Kişisel Gelir	1	-0,024	-0,083	0,120

Tablo 7 incelendiğinde, pearson korelasyon analizi sonucunda, sporcuların kişisel geliri ile ölçek alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Tablo 8. Sporcuların spor yaşı ile sporcu tükenmişlik ölçeği alt boyutlarına ilişkin korelasyon analizi sonuçları

N=154	Spor Yaşı	Duygusal/Fiziksel Tükenme	Azalan Başarı Hissi	Duyarsızlaşma
Spor Yaşı	1	0,156	-0,100	0,202*

*p<0,05

Tablo 8, sporcuların spor yaşı değişkeni ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiye korelasyon analizi ile bakıldığında, sadece “duyarsızlaşma” (r=0,202, p<0,05) alt boyutunda pozitif yönde ve zayıf ilişki bulunmuştur. Sporcuların spor yaşı arttıkça, tükenmişlik düzeyleri de artmıştır denilebilir.

Tablo 9 incelendiğinde, sporcuların müsabaka hazırlık döneminde kilo düşme durumlarına bağlı tükenmişlik düzeylerinin, ölçeğin hiçbir alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılığa yol açmadığı tespit edilememiştir.

Tablo 9. Müsabakalara hazırlanırken kilo düşme durumu değişkenine göre sporcu tükenmişlik düzeylerine ilişkin ANOVA sonuçları

Alt Boyutlar	Müs. Haz.Kilo Düşme	N	Ss	F	p	
Duygusal/ Fiziksel Tükenme	Evet	92	2,46	0,867	2,988	0,053
	Hayır	23	2,02	0,777		
	Bazen	39	2,53	0,806		
Azalan Başarı Hissi	Evet	92	2,61	0,856	0,790	0,456
	Hayır	23	2,38	0,757		
	Bazen	39	2,54	0,687		
Duyarsızlaşma	Evet	92	2,15	0,964	1,096	0,337
	Hayır	23	1,83	0,725		
	Bazen	39	2,13	0,967		

Tablo 10. Kilo düşerken boksu bırakma durumu değişkeni ile sporcu tükenmişlik düzeylerine ilişkin ANOVA sonuçları

Alt Boyutlar	Kilo Düş. Boksu Bırakma	N	\bar{X}	Ss	F	p	Scheffe Testi
Duygusal/ Fiziksel Tükenme	Evet	92	2,46	0,867	2,988	0,000**	Evet>Hayır Bazen>Hayır
	Hayır	23	2,02	0,777			
	Bazen	39	2,53	0,806			
Azalan Başarı Hissi	Evet	92	2,61	0,856	0,790	0,042*	Evet>Hayır
	Hayır	23	2,38	0,757			
	Bazen	39	2,54	0,687			
Duyarsızlaşma	Evet	92	2,15	0,964	1,096	0,000**	Evet>Hayır
	Hayır	23	1,83	0,725			
	Bazen	39	2,13	0,967			

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

Tablo 10’da araştırmaya katılan sporcuların tükenmişlik düzeyleri, kilo düşerken boksu bırakma durumu değişkenine bağlı tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmektedir. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun bulunması için çoklu karşılaştırma testlerinden (Post Hoc testi) varyanslar eşit olduğundan Scheffe testine başvurulmuştur.

Yapılan Scheffe testi sonuçları alt boyutlar düzeyinde incelendiğinde:

- “*Duygusal/Fiziksel Tükenme*” alt boyutunda *Evet ile Hayır* grubu arasında ($\bar{x}=2,46-\bar{x}=2,02$) Evet lehine, *Bazen ile Hayır* arasında ($\bar{x}=2,53-\bar{x}=2,02$) Bazen grubu lehine olarak ortaya çıkmıştır.
- “*Azalan Başarı Hissi*” alt boyutunda *Evet ile Hayır* grubu arasında ($\bar{x}=2,61-\bar{x}=2,38$) Evet grubu lehine anlamlılık gözlenmektedir.
- “*Duyarsızlaşma*” alt boyutunda *Evet ile Hayır* grubu arasında ($\bar{x}=2,15-\bar{x}=1,83$) Evet grubu lehine anlamlılık tespit edilmiştir.

Tablo 11. Sporcuların yılda katıldıkları turnuva sayısı ile sporcu tükenmişlik ölçeği alt boyutlarına ilişkin korelasyon analizi sonuçları

N=154	Turnuva Sayısı	Duygusal/Fiziksel Tükenme	Azalan Başarı Hissi	Duyarsızlaşma
Turnuva Sayısı	1	-0,009	-0,191*	-0,040

* p<0,05

Tablo 11’de görüldüğü üzere, sporcuların yılda katıldıkları turnuva sayısı ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiye korelasyon analizinde, sadece “azalan başarı hissi” ($r=-0,191$, $p< 0,05$) alt boyutunda negatif yönde ve zayıf bir ilişki bulunmuştur. Yılda katıldıkları turnuva sayısı arttıkça, azalan başarı hislerinin azaldığı söylenebilir.

Tablo 12. Turnuva hazırlanırken boksu bırakma durumu değişkeni ile sporcu tükenmişlik düzeylerine ilişkin ANOVA sonuçları

Alt Boyutlar	Tur. Haz. Boksuna Bırakma	N	\bar{X}	Ss	F	p	Tamhane Testi
Duygusal/ Fiziksel Tükenme	Evet	27	2,97	1,002	17,289	0,000*	Evet>Hayır
	Hayır	74	2,05	0,703			
	Bazen	53	2,63	0,733			
Azalan Başarı Hissi	Evet	27	2,97	0,964	11,394	0,000*	Bazen>Hayır
	Hayır	74	2,27	0,711			
	Bazen	53	2,75	0,684			
Duyarsızlaşma	Evet	27	2,69	1,086	11,927	0,000*	Evet>Hayır
	Hayır	74	1,74	0,776			
	Bazen	53	2,29	0,857			

** p<0,01

Tablo 12’de araştırmaya katılan sporcuların tükenmişlik düzeyleri, turnuvaya hazırlanırken boksu bırakma durumu değişkenine bağlı tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmektedir. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun bulunması için çoklu karşılaştırma testlerinden (Post Hoc testi) varyanslar eşit olmadığından Tamhane T2 testine başvurulmuştur.

Yapılan Tamhane T2 testi sonuçları alt boyutlar düzeyinde incelendiğinde:

- “*Duygusal/Fiziksel Tükenme* ” alt boyutunda *Evet ile Hayır* grubu arasında ($\bar{x}=2,97$ - $\bar{x}=2,05$) Evet lehine olarak ortaya çıkmıştır.
- “*Azalan Başarı Hissi*” alt boyutunda Hayır ile Bazen grubu arasında ($\bar{x}=2,27$ - $\bar{x}=2,75$) Bazen grubu lehine anlamlılık gözlenmektedir.
- “*Duyarsızlaşma*” alt boyutunda Evet ile Hayır grubu arasında ($\bar{x}=2,69$ - $\bar{x}=1,74$) Evet grubu lehine anlamlılık tespit edilmiştir.

Tablo 13. Sakatlık döneminde boksu bırakma fikri değişkeni ile sporcu tükenmişlik düzeylerine ilişkin ANOVA sonuçları.

Alt Boyutlar	Sakatlık Dönemi Boksü Bırakma	N	\bar{X}	Ss	F	p	Scheffe Testi
Duygusal/ Fiziksel Tükenme	Evet	38	2,65	0,935	4,645	0,011*	Evet>Hayır
	Hayır	66	2,18	0,826			
	Bazen	50	2,53	0,750			
Azalan Başarı Hissi	Evet	38	2,84	0,835	4,538	0,012*	Evet>Hayır
	Hayır	66	2,37	0,795			
	Bazen	50	2,59	0,726			
Duyarsızlaşma	Evet	38	2,50	1,105	9,544	0,000**	Evet>Hayır
	Hayır	66	1,75	0,796			
	Bazen	50	2,25	0,812			

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

Tablo 13’de sakatlık döneminden boksü bırakma durumuna bağılı sporcu tükenmişlik ölçeğı alt boyutları arasında gruplara göre farklılaşma incelenmiştir. Analiz sonuçlarında, tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Bu farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu tespit edebilmek amacıyla, varyanslar homojen olduğundan Scheffe testi kullanılmıştır.

Yapılan Scheffe testi sonuçları alt boyutlar düzeyinde incelendiğinde:

- “*Duygusal/Fiziksel Tükenme*” alt boyutunda *Evet ile Hayır* grubu arasında ($\bar{x}=2,65$ - $\bar{x}=2,18$) Evet grubu lehine olarak ortaya çıkmıştır.
- “*Azalan Başarı Hissi*” alt boyutunda Evet ile Hayır grubu arasında ($\bar{x}=2,84$ - $\bar{x}=2,37$) Evet grubu lehine anlamlılık gözlenmektedir.
- “*Duyarsızlaşma*” alt boyutunda Evet ile Hayır grubu arasında ($\bar{x}=2,50$ - $\bar{x}=1,75$) Evet grubu lehine anlamlılık tespit edilmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen bulguların konu ile ilgili literatürde yer alan verilerle tartışılmasına yer verilmiştir. Araştırma bulgularına göre katılımcıların yaş değişkeni ile ölçeğın Duyarsızlaşma alt boyutu arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Çaloğlu ve Menteş Yalçın (2020), sporcu eğitim merkezindeki güreşçiler ile gerçekleştirdiğı çalışmasında anlamlı farklılık bulunmadığını tespit etmiştir. Güvendi (2020), milli güreşçiler ile yaptığı çalışma sonucuna ise yaş değişkeni ile tükenmişlik ölçek boyutları arasında anlamlı farkın olduğunu belirtmiştir. Bu sonuç verilerimizi destekler niteliktedir. Her ne kadar veriler birbirleri arasında farklılık gösterse de sporcular ile mesleki deneyimleri ve buna bağılı tükenmişlik düzeylerinin de arttığı düşünülmektedir.

Araştırma grubunda yer alan boksörlerin cinsiyet değişkenine ilişkin ölçeğin Azalan Başarı Hissi alt botunda erkek katılımcılar lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Demirci'nin (2018), yapmış olduğu araştırma sonucunda Duyarsızlaşma alt boyutunda anlamlı farklılık bulunduğu tespit edilmiştir. Bu anlamlı farklılığın ise erkek katılımcılar lehine olduğunu belirtmiştir. Güvendi'nin (2020), milli güreşçiler ile yaptığı çalışma sonucunda ise sporcu tükenmişliği alt boyutlarının hepsinde anlamlı fark olduğunu belirtmiştir. Literatür taramasında elde edilen sonuçlara bakıldığında çalışmalar birbirlerini destekler niteliktedir. Demirci'nin (2018), de ifade ettiği gibi kadın sporcuların erkek sporculara oranla yapılan spor branşına daha uyumlu tutkunluk gösterdiği, bu yüzden erkek sporcuların azalan başarı hissinden kaynaklı duyarsızlaşma durumunun kadın sporculardan daha erken meydana geldiği görülmüştür.

Araştırma bulgularına göre katılımcıların sınıf değişkenine ilişkin sporcu tükenmişliğinin alt boyutlarında anlamlı farkın olmadığı tespit edilmiştir. Gündüz, Çapri ve Gökçakan'ın (2012), üniversite öğrencilerinin tükenmişlik düzeylerini araştırdığı çalışmalarında sınıf değişkeni ile ölçeğin alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. Tansel (2015), de yine üniversite öğrencilerinin tükenmişlik düzeylerini araştırdığı çalışmasında Tükenme ve Duyarsızlaşma alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğunu belirtmiştir. Bu veriler her ne kadar bizim sonuçlarımızın aksi yönünde olsa da araştırma grubumuzu üniversite okuyan sporcular olduğu baz alınırsa sınıf değişkeninin sporcu tükenmişliğini etkilemeyeceğini söylemek mümkündür.

Milli sporcu olma durumu değişkenine bağlı yapılan analiz sonucunda alt boyutlarda anlamlı farkın olmadığı tespit edilmiştir. Çaloğlu ve Menteş Yalçın (2020), da araştırma bulgularımıza paralel veriler elde ederek, sporcu eğitim merkezindeki güreşçilerle gerçekleştirdikleri çalışma sonucunda milli sporcu olma durumu değişkenine bağlı ölçeğin alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Kuzu'nun (2019), futbolcularla gerçekleştirdiği çalışma sonucunda ise milli sporcu olma durumuna bağlı ölçeğin alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğunu belirtmiştir. Bu durumun kimi milli sporcular üzerinde millilik unvanını elde edene kadar geçen sürede verdikleri mücadeleye bağlı tükenmişliğe neden olabileceği gibi kimi milli sporcular üzerinde tükenmişliğe yol açmadığı düşüncesinden kaynakladığını söylemek mümkündür.

Araştırma bulgularımız kişisel gelir değişkeni ile sporcu tükenmişliği ölçeğinin alt boyutları arasında ilişki olmadığını işaret etmektedir. Kuzu'nun (2019), futbolcularla gerçekleştirdiği çalışmanın neticesinde ise gelir düzeyi ile ölçeğin alt boyutlarında anlamlı fark olduğunu belirtmiştir. Başaran'ın (2021), badminton antrenörleri ile yapmış olduğu

çalışma sonucuna göre tükenmişlik ölçeğinin alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığını tespit etmiştir. Bu veriler çalışma bulgularımızı destekler niteliktedir ve bu durumun kişilerin gelir düzeylerini algılama durumları ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Sporcuların spor yaşı değişkeni ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiye bakıldığında, sadece Duyarsızlaşma alt boyutunda pozitif yönde ve düşük düzeyli bir ilişki bulunmuştur. Bu sonucun sporcuların spor yaşının artışı ile tükenmişlik düzeylerinin de artabileceğini ifade ettiğini söylemek mümkündür. Verilerimizi destekler nitelikte çalışmalardan Çaloğlu ve Menteş Yalçın (2020), sporcu eğitim merkezindeki güreşçilerle gerçekleştirdikleri çalışmalarında sporcu tükenmiş ölçeğinin Duyarsızlaşma ve Duyusal/Fiziksel Tükenme alt boyutlarında anlamlı farklılığın olduğunu belirtmiştir. Özcoşan (2018), farklı spor dallarındaki sporcularla gerçekleştirdiği çalışmasının sonucunda 8-11 yıl arasında spor yaşına sahip olan sporcuların, 1-3 yıl arasında spor yaşına sahip sporculara kıyasla tükenmişlik düzeyi ortalama puanlarının daha fazla olduğunu belirlemiştir. Spor yaşı artan sporcuların tükenmişlik düzeylerinin fazla olmasının sebebini aynı uğraşı daha uzun süre yaptıklarından dolayı duyarsızlaşma olduğu düşünülmektedir.

Katılımcıların müsabakalara hazırlanma döneminde kilo düşme durumu ile tükenmişlik düzeyleri arasında ölçeğin hiçbir alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Fakat ortalama puanlara bakıldığında tüm alt boyutlarda evet cevabını veren grubun puanları diğer grupların puanlarından daha yüksek olarak bulunmuştur. Yarar ve arkadaşlarının (2017), sporda kilo düşme profilini inceledikleri araştırmaları sonucunda kimi sporcuların kilo düşerken stres düzeylerinin yükseldiğini tespit etmişlerdir. Stres faktörünün tükenmişlik düzeyi üzerinde pozitif yönde etki sahibi olduğu (Canci ve Kavuran, 2021), göz önünde bulundurularak; sporcuların kilo düşme dönemlerinde yaşadıkları stresin tükenmişlik düzeyini arttırdığını söylemek mümkündür.

Boksörlerin yıl içerisinde katıldıkları turnuva sayıları ile azalan başarı hissi alt boyutu arasında negatif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda müsabakaya daha sık katılım sağlayan boksörlerin başarı hislerinin azaldığını söylemek mümkündür. Kapucu (2017), mesleki açıdan bir işin sıklıkla yapılmasının kimi bireyler üzerinde tükenmişliğe yol açabileceğini tespit etmiştir. Sıklıkla turnuvaya katılmanın yorgunluğa yol açtığını ve bu yorgunluk sonrası toparlanamamanın tükenmişliği arttırdığı (Raedeke ve Smith, 2001), verilerinden yola çıkarak; boksörlerin yıl içerisinde katıldıkları turnuva sayısının fazla olması ile tükenmişlik düzeylerinde artış olabileceğini söylemek mümkündür.

Araştırma grubunda yer alan boksörlerin boksu bırakma düşüncelerine ilişkin tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılan testlerin neticesinde; kilo düşerken,

turnuvaya hazırlanırken ve sakatlık döneminde boksu bırakma düşüncesi olan bireylerin bu düşünceye sahip olmayanlara kıyasla daha yüksek ortalama puan elde ettikleri tespit edilmiştir. Bulgularımızı destekler nitelikte Pehlivan (2013), da okul sporlarına katılan sporcuların sporu bırakma nedenleri arasında tükenmişlik hissinin artmasını nedeninin yer aldığı sonucuna ulaşmıştır. Özcoşan (2018), ise çeşitli spor dallarından sporcuların tükenmişlik düzeylerini incelemiş ve bulgularına dayanarak sporcuların çeşitli sebeplerden dolayı sporun içerisinde stres ve kaygı yüklü dönemler geçirebildiklerini, buna bağlı olarak tükenmişlik düzeylerinin arttığını ifade etmiştir. Nitekim tükenmişliğin artışıyla da sporcunun sporu bırakma düşüncesine sürüklediği sonucuna ulaşmıştır. Tüm bu verilere dayanarak; kilo düşme, sakatlık ya da yoğun hazırlık dönemleri gibi strese yol açan durumların boksörlerin tükenmişlik düzeylerini arttırdığını ve bu duruma bağlı sporu bırakma düşüncesine sürüklediklerini söylemek mümkündür. Tükenmişlik ile başa çıkmak isteyen sporcuların bu durumlarını ortadan kaldırmak, azaltmak ya da başa çıkabilmelerine yardımcı olabilmek için kulüpler, federasyonlar, antrenörler sporcularının, spor psikologlarından destek almalarını sağlayabilir. Bu çalışma aynı branş ve farklı örneklemeler ile tekrarlanarak ve nitel çalışmalar ile daha kapsamlı hale getirilebilir. Bu konu hakkında özellikle sporculara bu çalışmalar ışığında çözüm önerileri sunulabilir.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyan Özeti

Yazarlar makaleye eşit oranda katkı sağlamış olduklarını beyan ederler.

Çıkar Çatışması Beyanı

Makale yazarları aralarında herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan ederler.

Kaynaklar

Akbulut A, Altinkök M., 2018. Boks antrenörlerinin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. Sportive (Spor, Eğitim ve Rekreasyon Dergisi), 1(1): 31-41.

Başaran Ü., 2021. Badminton antrenörlerinin iş doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Camci G, Kavuran E., 2021. Hemşirelerin iş stresi ve tükenmişlik düzeyleri ile meslek ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi, 24(2): 274-283.

Cherniss C., 1980. Staff burnout: Job stress in the human services. Beverly Hills: Sage Publications.

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

Demirci E., 2018. Sporcularda tutkunluk, mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Duru T., 2021. Ağrı'da boksör olmak: Elit sporcuların deneyimleri üzerine nitel bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Eklund RC, Cresswell SL., 2007. Athlete burnout. In G. Tenenbaum, & R. C. Eklund (Eds.), Handbook of sport psychology (3rd ed., 621-641). Hoboken, NJ: Wiley.

George D, Mallery M., 2010. SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update. Boston: Pearson.

Gustafsson H, Hassmén P, Podlog L., 2010. Exploring the relationship between hope and burnout in competitive sport. Journal of Sports Sciences, 28(14): 1495-1504.

Güvendi Y., 2020. Milli güreşçilerin psikolojik becerilerinin tükenmişlik düzeyleri ile ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Kapucu S., 2017. Hemodiyaliz hemşirelerinde tükenmişlik ve önlemler hemotükenmişlik. Bozok Tıp Dergisi, 7(1): 80-87.

Karasar N., 2013. Bilimsel araştırma yöntemi (25. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Kelecek S, Göktürk E., 2017. Kadın futbolcularda sporcu bağlılığının sporcu tükenmişliğini belirlemedeki rolü. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD, 2(2): 162-173.

Kelecek S, Yıldırım K., 2020. Sporcu tükenmişliğini belirlemede farklı psikolojik yapıların rolü. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD, 5(2): 164-175.

Kelecek S, Kara FM, Çetinkalp FZK, Aşçı FH., 2016. Sporcu tükenmişlik ölçeği'nin Türkçe uyarlaması. Spor Bilimleri Dergisi, 27(4): 150-161.

Koca F, İmamoğlu O., 2018. Tekvando ve karatecilerde kilo düşme davranışları. Turkish Studies, 13(18): 927-938.

Kuzu C., 2019. Profesyonel ve bölgesel amatör lig futbolcularının tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.

Ören N, Türkoğlu H., 2006. Öğretmen adaylarında tükenmişlik. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 1(16): 1-10.

Özcoşan V., 2018. Farklı spor dallarındaki sporcuların tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenlere göre araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.

Özdamar K., 2002. Paket programlarla istatistiksel veri analizi (4. Baskı). Eskişehir: Kaan Kitabevi.

Pehlivan Z., 2013. Okullararası spor yarışmalarına katılanların sporu bırakma ve devam etme nedenleri. Spor Bilimleri Dergisi, 24(3): 209-225.

Raedeke TD., 1997. Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. Journal of Sport and Exercise Psychology, 19(4): 396-417.

Raedeke TD, Smith AL., 2001. Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. Journal of Sport and Exercise Psychology, 23(4): 281-306.

Tabachnick BG, Fidell LS., 2013. Using multivariate statistics. Boston, Pearson.

Tansel B., 2015. Üniversite öğrencilerinin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 44(2): 241-268.

Yarar H, Türkyılmaz R, Eroğlu H, Kurt S, Eskici G., 2017. Elit güreşçilerin kilo düşme profillerinin belirlenmesi. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 19(4): 52-63.