



**ÜNİVERSİTELİ SPORCULARDA ÖZ ŞEFKAT İLE TÜKENMİŞLİK  
ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ ELEŞTİRİNİN ARACILIK ROLÜ**

**Semra YATAK**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ  
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI  
ANTRENMAN VE HAREKET BİLİMLERİ PROGRAMI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**TEMMUZ 2023**

## ETİK BEYAN

Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Tez olarak sunduğum bu araştırmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Semra YATAK

10.07.2023

# ÜNİVERSİTELİ SPORCULARDA ÖZ ŞEFKAT İLE TÜKENMİŞLİK ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ ELEŞTİRİNİN ARACILIK ROLÜ

(Yüksek Lisans Tezi)

Semra YATAK

GAZİ ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Temmuz 2023

## ÖZET

Bu çalışmanın amacı üniversiteli sporcularda öz şefkat ile tükenmişlik arasındaki ilişkide öz eleştirinin aracılık rolünün incelenmesidir. Bununla birlikte, mevcut katılımcılarda öz şefkat, tükenmişlik ve öz eleştirinin cinsiyet ve bireysel ya da takım sporcusu olma durumlarına göre anlamlı şekilde değişip değişmediğini araştırmaktır. Araştırmaya 2022-2023 bahar yarıyılında Türkiye'nin çeşitli üniversitelerinde eğitim gören, takım ya da bireysel spor yapan 263 üniversiteli sporcu katılmıştır. 18 – 43 yaş aralığında üniversiteli sporcuların yaş ortalaması 22.30'dur (SS=1.79). Sporcuların 142'si kadın, 121'i ise erkektir. Çevrimiçi yürütülen bu araştırmada, kişisel bilgi formu ile birlikte öz şefkati ölçmek için "Sporcu Öz Şefkat Ölçeği-Kısa Formu", tükenmişliğini ölçmek için "Sporcu Tükenmişlik Ölçeği", öz eleştiriye ölçmek için "Sporcu Durumluk Öz Eleştiri Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 23.00 ile analiz edilmiştir. Sonuç olarak öz şefkat, tükenmişlik ve özeleştirin cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Ancak takım sporcuları özelinde cinsiyet incelendiğinde, kadın sporcuların erkek sporculara göre daha yüksek öz şefkat puan ortalamasına sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Öte yandan, takım sporcuları tükenmişlik ve öz eleştiri puanlarında cinsiyete dayalı belirgin bir fark saptanmamıştır. Bireysel sporculara bakıldığında ise öz şefkat, öz eleştiri ve tükenmişlik puanlarında cinsiyete dayalı belirgin bir fark bulunmamıştır. Hem takım hem de bireysel sporcular birlikte değerlendirildiğinde, öz şefkat ve öz eleştiri arasında negatif yönde bir ilişki olduğu ve öz şefkatin öz eleştiri için anlamlı bir yordayıcı olduğu sonucuna varılmıştır. Benzer şekilde, öz şefkat tükenmişliği negatif olarak yordarken, özeleştiri tükenmişliği pozitif olarak yordamıştır. Öz şefkat ve tükenmişlik arasındaki ilişkide öz eleştirinin kısmi aracılık rolü olduğu bulgulanmıştır. Her ne kadar kesitsel desende yapılmış bu araştırma sonucunda nedensel bir çıkarım yapmak zor olsa da, mevcut araştırma grubundaki sporcular için, öz şefkati daha yüksek olan sporcuların daha az öz eleştirel düşüncelere sahip olabileceği ve kısmi olarak bu yolla da daha az sporda tükenmişlik yaşayabileceği görülmüştür.

Bilim Kodu : 1301  
Anahtar Kelimeler : Öz şefkat, Öz eleştiri, Tükenmişlik, Üniversiteli sporcular  
Sayfa Adedi : 80  
Danışman : Doç. Dr. Emre Ozan TİNGAZ

THE MEDIATING ROLE OF SELF-CRITICISM IN THE RELATIONSHIP BETWEEN  
SELF-COMPASSION AND BURNOUT IN STUDENT ATHLETES

(M.Sc. Thesis)

Semra YATAK

GAZİ UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF HEALTH SCIENCES

July 2023

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the mediating role of self-criticism in the relationship between self-compassion and burnout among student athletes. Additionally, it is to investigate whether self-compassion, burnout, and self-criticism change significantly in current participants according to gender and whether they are individual or team athletes. In the 2022-2023 spring semester, 263 students athletes studying at various universities in Turkey and playing team or individual sports were included in the research. The student athletes are between the ages of 18 – 43 and the average age is 22.30 (SD=1.79). Of the athletes, 142 are female and 121 are male. We used a background questionnaire to collect personal information, the "Athlete Self-Compassion Scale-Short Form" to measure self-compassion, the "Athlete Burnout Scale" to measure burnout, and the "Athlete State Self-Criticism Scale" to measure self-criticism. All data were analyzed using SPSS 23.00. Our findings indicated that self-compassion, burnout and self-criticism did not differ significantly by gender. However, when specifically examining gender among team athletes, female athletes had a higher mean score of self-compassion compared to male athletes. On the other hand, no significant gender-based difference was found in the burnout and self-criticism scores of team athletes. There was no significant gender-based difference in self-compassion, self-criticism, and burnout scores among individual athletes. When considering both team and individual athletes together, self-compassion was negatively correlated with self-criticism and it was also a significant predictor of self-criticism. While self-compassion negatively predicted burnout, self-criticism positively predicted burnout. We found that self-criticism plays a partial mediating role in the relationship between self-compassion and burnout. Although it is difficult to make a causal inference as a result of this cross-sectional study, in this research group, athletes with higher self-compassion may have less self-critical thoughts and partially experience less burnout in sports in this way.

Science Code : 1301  
Keywords : Self-compassion, Self-criticism, Burnout, Student athletes  
Page Number : 80  
Supervisor : Assoc. Prof. Dr. Emre Ozan TİNGAZ

## TEŞEKKÜR

Birçok aşamasında deneyimi, aydın düşünceleri, bilgileri ve birikimleriyle tez sürecimin hem daha keyifli hem de daha efektif olmasını sağlayan, yol gösteren sevgili danışman hocam Sayın Doç. Dr. Emre Ozan TİNGAZ'a

Teşekkürlerin az kalacağı yüksek lisans hayatım boyunca kazandırdığı her şey için ve beni gelecekte söz sahibi yapacak bilgilerle donattığı için Prof. Dr. Hacı Ahmet PEKEL'e,

Yaptığı akademik çalışmalarla büyük başarılarla sahip olan, bana kişisel olarak kattıklarını hayatım boyunca sadece spor bilimlerinde değil her alanda kullanacağım Sayın Doç.Dr. Raci KARAYİĞİT'e, akademik hayatım ile birlikte manevi olarak da beni destekleyen çok değerli hocalarım Sayın Doç. Dr. Dicle ARAS'a, Prof. Dr. Neşe ŞAHİN ve Dr. Öğr. Üyesi Azize BİNGÖL DIEDHIOU'ya,

Çok uzun zamandır eğitim, kişisel ve akademik hayatımda birlikte yürüdüğüm değerli arkadaşım Dilara ERKAN'a, saha çalışmasında zorlukların üstesinden birlikte geldiğimiz ve her durumda birbirimize destek olduğumuz, tez yazım aşamamda büyük emek veren ve bu emeğini benden esirgemeyen her konuda bana yardımcı olmaktan gücenmeyen benimle aylarını iyisiyle kötüsüyle paylaştığı için Yunus AKSU'ya, üniversitenin bana kattığı yegane dostluklardan olan, hayatımın her evresinde yanımda olmalarını istediğim, çok sevdiğim canım arkadaşlarım Fatma IŞIK ve Nagihan TIĞLI'ya, çalışmalarım boyunca yardımını hiç esirgemeyen biricik arkadaşlarım ve dostlarıma,

Bu zorlu tez hazırlık ve yazım sürecinde beraber vakit geçirmeyi sabırla bekleyen canım kedim Şehzade'ye,

Desteklerini hiçbir koşulda esirgemeyen ve her koşulda arkamda duran çok değerli ve kıymetli biricik aileme,

Yüksek lisans eğitimim süresince beni destekleriyle yalnız bırakmayan TÜBİTAK "2211 Yurt İçi Lisansüstü Burs Programı" na

Teşekkür Ederim.

## İÇİNDEKİLER

	<b>Sayfa</b>
ÖZET .....	iv
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜR.....	vi
İÇİNDEKİLER .....	vii
ÇİZELGELERİN LİSTESİ.....	x
ŞEKİLLERİN LİSTESİ .....	xi
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	xii
1. GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER .....	7
2.1. Öz Şefkat.....	7
2.1.1. Öz şefkatin bileşenleri .....	8
2.1.2. Öz nezaket .....	8
2.1.3. Ortak insanlık .....	9
2.1.4. Bilinçli farkındalık.....	10
2.1.5. Öz şefkat ne değildir? .....	11
2.1.6. Sporda öz şefkat ile ilgili literatür .....	12
2.2. Tükenmişlik .....	16
2.2.1. Duygusal/fiziksel tükenmişlik .....	17
2.2.2. Duyarsızlaşma .....	18
2.2.3. Azalan başarı hissi .....	19
2.2.4. Sporda tükenmişliğin rolü .....	20
2.3. Öz Eleştiri .....	23
2.3.1. Sporda öz eleştirinin rolü.....	25
2.4. Sporda Öz Şefkat, Tükenmişlik ve Öz Eleştiri Arasındaki İlişki .....	27

	<b>Sayfa</b>
<b>3. GEREÇ VE YÖNTEM</b> .....	29
3.1. Katılımcılar .....	29
3.2. Prosedür .....	30
3.3. Veri Toplama Araçları .....	30
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	30
3.3.2. Sporcu Öz Şefkat Ölçeği-Kısa Formu (SÖŞÖ) .....	31
3.3.3. Sporcu Tükenmişlik Ölçeği (STÖ).....	31
3.3.4. Sporcu Durumluk Öz Eleştiri Ölçeği (SDÖEÖ).....	32
3.4. Verilerin Analizi .....	32
<b>4. BULGULAR</b> .....	33
4.1. Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler.....	33
4.2. Güvenilirlik Analizine Ait Bilgiler .....	34
4.3. Katılımcıların Cinsiyetine Göre Öz Şefkatin İncelenmesi .....	34
4.4. Bireysel Sporcuların Cinsiyetine Göre Öz Şefkatin İncelenmesi .....	35
4.5. Takım Sporcu Sporcularının Cinsiyetine Göre Öz Şefkatin İncelenmesi .....	35
4.6. Katılımcıların Bireysel Sporcu veya Takım Sporcu Olma Durumuna Göre Öz Şefkatin İncelenmesi .....	36
4.7. Katılımcıların Cinsiyetine Göre Öz Eleştirinin İncelenmesi .....	36
4.8. Bireysel Sporcuların Cinsiyetine Göre Öz Eleştirinin İncelenmesi.....	36
4.9. Takım Sporcu Sporcularının Cinsiyetine Göre Öz Eleştirinin İncelenmesi.....	37
4.10. Katılımcıların Bireysel Sporcu veya Takım Sporcu Olma Durumuna Göre Öz Eleştirinin İncelenmesi.....	37
4.11. Katılımcıların Cinsiyetine Göre Tükenmişliğin İncelenmesi .....	38
4.12. Bireysel Sporcuların Cinsiyetine Göre Tükenmişliğin İncelenmesi.....	38
4.13. Takım Sporcu Sporcularının Cinsiyetine Göre Tükenmişliğin İncelenmesi.....	38
4.14. Katılımcıların Bireysel Sporcu veya Takım Sporcu Olma Durumuna Göre Tükenmişliğin İncelenmesi.....	39

	<b>Sayfa</b>
4.15. Öz Şefkat, Öz Eleştiri ve Tükenmişlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi .....	39
4.16. Öz Şefkat ile Tükenmişlik Arasındaki İlişkide Öz Eleştirinin Aracı Rolünün İncelenmesi .....	40
<b>5. TARTIŞMA .....</b>	<b>43</b>
5.1. Katılımcıların Cinsiyetine Göre Öz Şefkat, Öz Eleştiri ve Tükenmişliğin İncelenmesine Dair Tartışma .....	43
5.2. Katılımcıların Takım veya Bireysel Sporcu Olma Durumuna Göre Öz Şefkat, Öz Eleştiri ve Tükenmişliğin İncelenmesine Dair Tartışma.....	48
5.3. Öz Şefkat, Öz Eleştiri ve Tükenmişliğin İlişkisine Dair Tartışma .....	51
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>55</b>
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>57</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>69</b>
EK-1. Gazi Üniversitesi Etik Komisyonu.....	70
EK-2. Gönüllü Katılım Formu .....	72
EK-3. Kişisel Bilgi Formu .....	73
EK-4. Sporcu Öz Şefkat Ölçeği- Kısa Formu (SÖŞÖ).....	74
EK-5. Sporcu Tükenmişlik Ölçeği (STÖ) .....	75
EK-6. Sporcu Durumluluk Öz Eleştiri Ölçeği (SDÖEÖ) .....	76
EK-7. Sporcu Öz Şefkat Ölçeği- Kısa Formu (SÖŞÖ) ve Sporcu Durumluluk Öz Eleştiri Ölçeği (SDÖEÖ) Kullanım İzni .....	77
EK-8. Sporcu Tükenmişlik Ölçeği (STÖ) Kullanım İzni .....	78
<b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>	<b>79</b>

## ÇİZELGELERİN LİSTESİ

<b>Çizelge</b>	<b>Sayfa</b>
Çizelge 4.1. Katılımcılara ait demografik bilgiler.....	33
Çizelge 4.2. Güvenilirlik analiz tablosu .....	34
Çizelge 4.3. Cinsiyete göre öz şefkate ait t testi tablosu .....	34
Çizelge 4.4. Bireysel sporcuların cinsiyetine göre öz şefkate ait t testi tablosu.....	35
Çizelge 4.5. Takım sporu sporcuların cinsiyetine göre öz şefkate ait t testi tablosu.....	35
Çizelge 4.6. Bireysel sporcu veya takım sporu sporcusu olma durumuna göre öz şefkate ait t testi tablosu .....	36
Çizelge 4.7. Cinsiyete göre öz eleştiriye ait t testi tablosu.....	36
Çizelge 4.8. Bireysel sporcuların cinsiyetine göre öz eleştiriye ait t testi tablosu .....	37
Çizelge 4.9. Takım sporcularının cinsiyetine göre öz eleştiriye ait t testi tablosu .....	37
Çizelge 4.10. Bireysel sporcu veya takım sporu sporcusu olma durumuna göre öz eleştiriye ait t testi tablosu .....	37
Çizelge 4.11. Cinsiyete göre tükenmişliğe ait t testi tablosu.....	38
Çizelge 4.12. Bireysel sporcuların cinsiyetine göre tükenmişlik ait t testi tablosu.....	38
Çizelge 4.13. Takım sporu sporcularının cinsiyetine göre tükenmişliğe ait t testi tablosu .....	39
Çizelge 4.14. Bireysel sporcu veya takım sporu sporcusu olma durumuna göre tükenmişliğe ait t testi tablosu .....	39
Çizelge 4.15. Öz şefkat, öz eleştiri ve tükenmişliğe ait Pearson korelasyon tablosu.....	40
Çizelge 4.16. Kısmi aracılığa ait Sobel Testi tablosu.....	41

**ŞEKİLLERİN LİSTESİ**

<b>Şekil</b>	<b>Sayfa</b>
Şekil 4.1. Öz şefkat ile tükenmişlik arasındaki ilişkide öz eleştirinin aracı rolünün incelenmesine dair şekil .....	41

## SİMGELER VE KISALTMALAR

Bu çalışmada kullanılmış simgeler ve kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

<b>Kısaltmalar</b>	<b>Açıklamalar</b>
<b>SDÖEÖ</b>	Sporcu Durumluluk Öz Eleştiri Ölçeği
<b>SÖŞÖ-KF</b>	Sporcu Öz Şefkat - Kısa Formu
<b>STÖ</b>	Sporcu Tükenmişlik Ölçeği
<b>TDK</b>	Türk Dil Kurumu

## 1. GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın; problemi ve önemi, önceki araştırmalarla ilişkisi, amacı, hipotezleri ve ilgili literatüre değinilecektir. Bununla birlikte araştırmada kullanılan yapılar tanımlanacaktır.

### Problem durumu / konunun tanımı

Önceki yıllarda insanların boş zaman aktivitesi, fizyolojik gelişimi ve bir oyun ya da eğlence sağlayıcı olarak tercih edilen spor, günümüzde hem ekonomik hem de kültürel anlamda önemli bir endüstri haline geldiği bilinmektedir. Aktif yaşamda spor, bir iş modeli haline bürünürken aynı zamanda yaşanan toplumda önem ve statü belirleyici olarak tanınmaktadır (Yıldız, 2009).

Sporcular, bir müsabaka sezonu boyunca belirli oranlarda yüklenme ve dinlenmeleri içeren bir antrenman planı izlemektedir. Bu süreç hem psikolojik hem de fizyolojik açıdan bireyi oldukça zorlamaktadır. Sporcular için bu süreç uzun, yoğun ve aşırı yüklenme içeren antrenmanlardan oluştuğundan beden ve ruh sağlığını olumsuz etkilemektedir (Smith, 1986). Sporcular elde etmeye çalıştıkları başarıya ulaşabilmek veya elde ettikleri başarılarını devam ettirebilmek için gösterdikleri çaba oldukça yüksektir. Spora katılımın fizyolojik ve psikolojik sonuç ölçütü; bazı sporcularda yoğun antrenman ve yarışma ile sporcu tükenmişliği olarak karşımıza çıkmaktadır (Gustafsson, Hassmén, Kenttä ve Johansson, 2008). Tükenmişlik yaşayan sporcularda genel olarak harcanan çaba sporcuların başarılarında ve performanslarında gerçek değerlendirmelerde azalma ve önemsizleştirme ile bir spor değer düşümü yaşamasına sebep olabilmektedir (Raedeke ve Smith, 2001). Sporcu tükenmişliği çeşitli olumsuz sonuçlara yol açabilir. Bu olumsuz sonuçlar, ruh hali ve antrenman ortamına karşı düşmanlık gibi duygusal sorunlar; dikkat dağınıklığı, hafıza ve çaresizlik gibi bilişsel sorunlar; yorgunluk, doping kullanırken bile artan yaralanma olasılığı gibi fizyolojik durumlar, antrenmana devamsızlık ve kötü spor performansı gibi davranışsal sorunlardır (Sas-Nowosielski ve Budzisz, 2017). Tüm bu olumsuz sonuçlar bireyin sporu bırakmasına sebep olabilir. Aynı zamanda sporcular için yaralanmak, kaybetmek, yeterince seyirci desteği almamak gibi zorlayıcı durumlar sporcunun kendisini güçsüz hissetmesine sebep olabilir. Sporcuların bu zorlayıcı durumları karşılama yöntemleri kişiden kişiye değişiklik göstermektedir. Öz şefkate sahip bir sporcu, nezaketi ve anlayışı kendine

gösterirken, öz eleştiri yoğunluğu yüksek bir sporcu, bunun tam tersine kendine karşı yargılayıcı ve acımasız bir tavır sergilemektedir (Tingaz, 2020).

Ferguson ve diğerleri (2022a) öz şefkat ve öz eleştirinin kadın sporcuların psikolojik gelişimlerini nasıl etkilediği incelenmiştir. Araştırmacılar tarafında müsabaka öncesindeki öz şefkat ve öz eleştiri düzeyinin müsabaka sonrasındaki düzeyleri yordayabileceği belirtilmektedir. Bu araştırmadan yola çıkarak sporcuların, karşılaştıkları olumsuz sonuçların kaynağını sorgularken kendisine karşı anlayışlı mı yoksa yargılayıcı mı olduğunu olumsuz bir durumla karşı karşıya kalmadan önceki öz şefkatli ya da öz eleştirel tutumlarının belirlediği söylenebilir. Öz eleştiri, sporcuların performanslarından memnuniyetsizlik duymalarına ve kendilerine karşı eleştirel bir tavır sergilemelerine neden olabilir.

Sürekli olarak kazanma ve kaybetme sonuçlarıyla karşı karşıya kalan sporcular, bu durumun getirdiği duygusal yükümlülükleri sıklıkla deneyimlerler. Bu yükümlülükler, performanslarını etkileyebilir ve uzun vadede tükenmişlik hissi yaratabilir (Weinberg ve Gould, 2023).

Bu araştırmanın ana problemi, üniversiteli sporcularda öz şefkat ile tükenmişlik arasındaki ilişkide öz eleştirinin aracılık rolünün incelenmesidir. Bununla birlikte öz şefkatin, öz eleştirinin ve tükenmişliğin, katılımcıların cinsiyetine, bireysel sporcu veya takım sporu sporcusu olmasına göre değişip değişmediğini araştırmaktır.

Belirtilen bu doğrultuda aşağıdaki hipotezler test edilecektir:

H<sub>1</sub>: Üniversiteli sporcuların öz şefkat ölçeği puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

H<sub>1a</sub>: Üniversiteli bireysel sporcuların öz şefkat ölçeği puan ortalaması cinsiyete göre anlamlı farklılaşmaktadır.

H<sub>1b</sub>: Üniversiteli takım sporu sporcularının öz şefkat ölçeği puan ortalaması cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

H<sub>2</sub>: Üniversiteli sporcularda öz şefkat ölçeği puanı bireysel veya takım sporu sporcusu olma durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

H<sub>3</sub>: Üniversiteli sporcuların öz eleştiri ölçeği puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

H<sub>3a</sub>: Üniversiteli bireysel sporcuların öz eleştiri ölçeği puan ortalaması cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

H<sub>3b</sub>: Üniversiteli takım sporu sporcularının öz eleştiri ölçeği puan ortalaması cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

H<sub>4</sub>: Üniversiteli sporcularda öz eleştiri ölçeği puanı bireysel veya takım sporu sporcusu olma durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

H<sub>5</sub>: Üniversiteli sporcuların tükenmişlik ölçeği puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

H<sub>5a</sub>: Üniversiteli bireysel sporcuların tükenmişlik ölçeği puan ortalaması cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

H<sub>5b</sub>: Üniversiteli takım sporu sporcularının tükenmişlik ölçeği puan ortalaması cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

H<sub>6</sub>: Üniversiteli sporcularda tükenmişlik ölçeği puanı bireysel veya takım sporu sporcusu olma durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

H<sub>7</sub>: Üniversiteli sporcularda; öz şefkat ve öz eleştiri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>8</sub>: Üniversiteli sporcularda; öz eleştiri ve tükenmişlik arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>9</sub>: Üniversiteli sporcularda; öz şefkat ve tükenmişlik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>10</sub>: Üniversiteli sporcularda öz şefkat, öz eleştirinin negatif yönde anlamlı bir yordayıcısıdır.

H<sub>11</sub>: Üniversiteli sporcularda; öz eleştiri tükenmişliğin pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısıdır.

H<sub>12</sub>: Üniversiteli sporcularda; öz şefkat tükenmişliğin negatif yönde anlamlı bir yordayıcısıdır.

H<sub>13</sub>: Üniversiteli sporcularda öz şefkat ve tükenmişlik arasındaki ilişkide öz eleştiri anlamlı bir aracı değişkendir.

### Araştırmanın amacı

Bu araştırmanın ana amacı; üniversiteli sporcularda öz şefkat ve tükenmişlik arasındaki ilişkide öz eleştirinin aracılık rolünü incelemektir. Bununla birlikte, öz eleştiri, öz şefkat ve tükenmişliğin cinsiyet, bireysel sporcu veya takım sporu sporcusu olma durumuna göre araştırılması hedeflenmiştir.

### Araştırmanın önemi

Bu çalışma, spor yapan üniversite öğrencileri arasındaki psikolojik süreçleri anlamak için önemli bir içgörü sağlamaktadır. Öz şefkat, tükenmişlik ve öz eleştiri gibi kavramları inceleyerek sporcuların psikolojik deneyimlerini anlamamıza yardımcı olacaktır. Tükenmişlik ve öz şefkat arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişkide öz eleştirinin rolünü anlamak, hem sporcuların zihinsel sağlıklarını korumak, duygusal dengelerini sürdürmek, psikolojik refahını artırmak için öz şefkatlerini geliştirmelerine ve öz eleştiriye azaltmalarına yardımcı olabilir hem de gelecekteki çalışmalara ışık tutmak açısından önemlidir.

### Varsayımlar / sayıtlılar

Bu çalışma ile ilgili varsayımlar aşağıdaki gibidir:

1. Araştırmaya katılan katılımcılar araştırmaya gönüllü olarak katılmışlardır.
2. Araştırma kapsamında verileri alınan tüm katılımcıları formu okuyarak samimiyetle yanıtladıkları varsayılmıştır.

### Sınırlılıklar

1. Araştırma 2022 – 2023 Eğitim ve Öğretim yılında öğrenim göre üniversiteli sporcular ile sınırlıdır.
2. Araştırmanın gerçekleştirildiği coğrafyada araştırma sürecinde ağır sonuçları olan bir doğal afet (deprem) gerçekleşmiştir. Tüm ölçümleri depremden 2 ay sonra almaya başlamış olmamıza rağmen psikolojik olumsuz duygu ve durumları etkilemiş olabileceğinden sınırlıdır.

### Tanımlar

*Öz Şefkat:* Bireyin kendi deneyimini ortak toplum deneyimi doğrultusunda görebilmeyi, acı çekmenin, başarısızlığın ve yetersizliklerin insani durumun bir parçası olduğunu ve bireyin kendisi de dahil olarak tüm insanların şefkate layık olduğunu kabul etmesidir (Neff, 2003b).

*Öz Nezaket:* Öz şefkatin ilk bileşeni olan öz nezaket, bireyin hata yaptığı, başarısızlık yaşadığı, ıstırap hissettiği ve olumsuz bir durum yaşadığında, sert bir şekilde yargılama ve eleştiride bulunmadan kendisine daha sevgi dolu davranması ve anlayış göstermesidir (Neff, 2003a).

*Ortak İnsanlık:* Zorlu anlar yaşayan, hatalar yapanın bir tek biz olduğumuzu varsaymak yerine, acılarımızı paylaştığımız deneyimlerimizde bir başımıza olmadığımızı kabul etmektir (Neff ve Dahm, 2015).

*Bilinçli Farkındalık:* Yaşamların keyifli olmayanları değiştirmek yerine var olanları kabul etmek, var oldukları için görebilmek ve korumaktır (Kabat-Zinn, 2003).

*Tükenmişlik:* Başarıda azalma, yıpranma, güç ve enerjide azalış, motivasyon kaybı ile açığa çıkarak bireyin karşılanamayan istek ve beklentilerinin belirginleştiği bir durumdur (Freudenberger, 1974).

*Duygusal/Fiziksel Tükenme:* Bireyin psikolojik ve fizyolojik sağlayıcılardaki enerjinin düşmesi ve bitmesidir (Maslach ve Jackson, 1981).

*Duyarsızlaşma:* Bireyin çevresiyle ilgilenmeyi tamamen terk etmesi, iletişimde sert bir dil tercih etmesi ve sosyal çevresine, hatta sevdiklerine karşı duygusal mesafeyi arttırıp uzaklaşması, hayatta kendini heyecanlandıran ve mutlu eden olaylara karşı bile olumsuz ve duygusuz bir tutum sergileyip tepkisiz kalmasıdır (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001).

*Azalan Başarı Hissi:* Hiçbir şeyi başaramayacağını düşünen bireyin günümüz dünyasından kendini soyutladığı bir çökme aşamasıdır (Lee ve Ashforth, 1996).

*Öz Eleştiri:* Bireyin kendini daima, yıkıcı ve olumsuz olarak eleştirmesi, eksiklikleri sebebiyle kendini fazlaca suçlaması, gerçekçi olmayan ve potansiyelini aşan amaçlar belirleyip kendisinden belirlediği bu amaçları gerçekleştirmesini beklemesi ve diğer insanlar açısından kendini olumsuz bir biçimde değerlendirilmesidir (Holle ve Ingram, 2008).

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Öz Şefkat

Oxford İngilizce Sözlüğüne göre kelime anlamı olarak Latince ‘‘Compassion’’ sözcüğünden gelen *com - together with (birlikte olarak) + pati to suffer (acı çekmek)* sözcüklerinin bir araya gelmesiyle oluşmaktadır. Wispe (1991) şefkati, kişisel farkındalığın diğer insanların acılarına yaklaşmayı, acıyla devam etmeyi ve acılarını azaltma isteğini içererek insanlara hoşgörü ve nezaketi gösterme dürtüsü olarak tanımlamıştır (Neff, 2003b). Gilbert (2009) ise şefkati "Bir başkasının acısının derin farkındalığı ile onu hafifletme arzusu" olarak tanımlar. Gilbert şefkati 6 temel nitelikte betimlemiştir; duyarlılık, sempati, empati, motivasyon, acıya tolerans ve yargılamama. Bu niteliklerden duyarlılık, insanların var oldukları durumlara karşı olarak hassasiyet göstermek ve onların gereksinim hissettikleri yardıma destek olabılme çabası; sempati, yaşanan acı (ıstırap) için endişelenmek; empati, duyulan acı (ıstırap) için, duyguları anlamak ve içselleştirmek; motivasyon, bireyin durumlara göre ihtiyaç duyduğu eylemlerin başlatıcısı; acıya tolerans, bireyin var olan acıya aşırı içselleştirme ve özdeşleştirmeye engel olma, var olan zorlu hissiyatlara tahammül gösterme; yargılamama ise, bireyin yaşadığı duruma, olaylara, tepkilere veya eylemlerine karşın, bireyin hissedebileceklerini bastırma ve bu duygulara karşı hoşgörülü davranabilme becerisi şeklinde ifade edilmektedir.

Bu bağlamda şefkat, insanların duyduğu acılarına dair hassasiyet hissetmeyi, içinde buldukları durum ve olayların farkında olabilmeyi, fikir ve duygularla, bireyin acılarını azaltma isteği duygusu içerisinde yargılama tutumundan uzak tavırlar sergilemektir (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008).

Şefkati birçok tanımda da göreceğimiz üzere bireylerin kendilerinden farklı kişilere karşı hissettikleri duygular olarak belirtilmektedir. Bireylerin şefkat kavramını kendileri için bahsettiklerinde öz şefkat kavramı ile karşılaşmaktayız. Öz şefkat; başarısızlık veya yanlış davranış sergileyen insanlara yargılayıcı olmayan bir anlayış sunar. Bireyin acıyı değiştirmeden olduğu gibi kabul ederek kendi acısına dokunabilmeyi, acısını kabul etmeyi, acısından uzaklaşmamayı, bireyin kendi acısını azaltma ve hoşgörü ile kendini iyileştirme arzusunu içerir (Neff ve Davidson, 2016).

Neff (2003b), öz şefkati bireyin kendi deneyimini ortak toplum deneyimi doğrultusunda görebilmeyi, acı çekmenin, başarısızlığın ve yetersizliklerin insani durumun bir parçası olduğunu ve bireyin kendisi de dahil olarak tüm insanların şefkate layık olduğunu kabul etmesi olarak tanımlamıştır.

Şefkate layık olabilmek özellikle sürekli olarak rekabet duygusu içerisinde yer alan sporcularda ödüllendirme olarak karşımıza çıkabilmektedir. Tüm insanların şefkat duygusunu içselleştirme arzusu özellikle fizyolojik ve psikolojik olarak sürekli zorlanmalara maruz kalan sporcularda farklılaşmaktadır.

Sporcular oldukları yarışları kaybettiklerinde, yarışlarda veya antrenmanlarda sakatlandıklarında ya da dış motivasyon olarak izleyicilerden bekledikleri tepkileri alamadıklarında güçsüz hissedebilirler. Tüm bu zorlayıcı durumlar sporculara stres etkeni olabilmektedir. Sporcuların bu zorlayıcı durumlarda verdikleri veya vermedikleri tepkiler ise değişkenlik göstermektedir. Öz şefkat, bu yolda sporcuya destek olacak en önemli değişkenlerden biridir (Tingaz, 2020).

### **2.1.1. Öz şefkatin bileşenleri**

(Neff, 2003a), öz şefkat kavramını daha işlevsel ve sistematik hale getirmek için öz şefkati birbiriyle ilişkili üç bileşen olarak ele almıştır. Bunlar; kendine şefkat (öz nezaket), ortak insanlık ve farkındalıktır. Ancak zaman içinde Neff, bu üç bileşeni zıt kavramlarla bir bütün olarak değerlendirerek revize etmiştir: kendini yargılamaya karşı öz şefkat; izolasyona karşı ortak insanlık; farkındalığa karşı aşırı özdeşleşme (Neff, 2009).

### **2.1.2. Öz nezaket**

Öz şefkatin ilk bileşeni olan öz nezaket, bireyin hata yaptığı, başarısızlık yaşadığı, ıstırap hissettiği ve olumsuz bir durum yaşadığında, sert bir şekilde yargılama ve eleştiride bulunmadan kendisine daha sevgi dolu davranması ve anlayış göstermesidir (Neff, 2003a).

Benzer zorlayıcı olayları sevdikleri yaşarken, insanlar olumsuz durumlar yaşarken, benliklerinin sevmedikleri yönünü fark ederken veya zorlayıcı bir dönemden geçerken daha acımasız ve kendilerine karşı daha yargılayıcı olabilirler. Bu gibi durumlarda sevdiklerimize ilk sorduğumuz soru iyiler mi, ihtiyaçları var mı olurken aynı durumlarda kendimize karşı

sorduğumuz sorular genellikle daha sert ve yargılayıcı bir şekildedir. Öz nezaket ile kişinin kullandığı dil, yargılayıcı ve sert değil, yumuşak ve destekleyicidir (Neff, 2003b). Bu davranış insanlara ihtiyaç duydukları yatıştırıcıyı sağlar (Gilbert, 2009).

Öz nezaket, insanların yaşamları boyunca zor durumlarla karşılaştıklarında, amaçlarına ulaşamadıklarında kendilerine karşı aşağılayıcı, acımasız bir dil kullanmak yerine, sevdiği bir kişiye davranırmış gibi sevgi dolu, destekleyici, nazik ve rahatlatıcı bir tavırla kendilerine yaklaşmalarıdır (Germer ve Neff, 2013).

Bireyin kendine nezaketle yaklaşması, kendi ihtiyaçlarını düşünmesi ve kendisiyle ilgilenmeye istekli olması öz şefkatin önemli bir parçasıdır.

### **2.1.3. Ortak insanlık**

Ortak insanlık, yaşamın mükemmel olmadığını anlamak ve bu ıstıraplı deneyimlerden muzdarip olanın yalnızca kendimiz olmadığını fark edebilmektir (Germer ve Neff, 2013). Konunun insan olmak ile ilgili olduğunu ve her insanın hata yapabileceğini ve başarısız olabileceğini içerir (Neff, 2009).

İnsanların hayatlarında kendi kontrolleri dışında bir şeyler olumsuz yönde ilerlediğinde, diğer insanların mutlu ve normal bir hayat sürdürdüklerini düşünürler ve kendi deneyimlerinin haksız ve anormal olduğunu düşünürler (Neff, 2003; Neff ve Tirch, 2013).

Ortak bir insanlık anlayışına sahip bireyler, kendi problemlerinde kendilerini insanlardan soyutlamak yerine, karşılaştıkları problemleri yaşamlarının doğal akışındaki doğal bir parçası olarak görürler, benzer problemlerin diğer insanların da yaşayabileceğini düşünür ve hayatlarını buna göre düzenlerler (Neff ve Costigan, 2014).

Ortak insanlık, zorlu anlar yaşayan, hatalar yapanın bir tek biz olduğumuzu varsaymak yerine, acılarımızı paylaştığımız deneyimlerimizde bir başımıza olmadığımızı kabul etmek anlamına gelir (Neff ve Dahm, 2015). Bu tür deneyimlerin herkesin yaşadığı olaylar veya durumlar olduğunu ve bunun insan olmakla ilgili olduğunu bilmektir. Birey var olduğu toplumdan kendini soyutlamayarak bağ kurma duygusuyla kendini iyileştirebilmektedir (Germer ve Neff, 2013). Ortak insanlık sayesinde, birey başarısızlık yaşadığında, özeleştiride kendini başka birileriyle olumsuz bir şekilde karşılaştırmak yerine, her bireyin

başarısızlığa uğrayabileceğini, başarısızlığın insan deneyiminin bir parçası olduğunu farkına varır (Neff, 2003b)

#### **2.1.4. Bilinçli farkındalık**

İnsanlar genellikle ya daha önce yaptıklarından pişmanlık duyarlar ya da henüz var olmamış bir gelecek hakkında endişe duyarlar (Neff ve Germer, 2018). Hayatlarımızın birçok anında olay ve durumlarında farkında olmadan yaşarız. Farkında olduğumuzda, odağımız geçmiş ve gelecekle meşgul olmaz, şu anda olanları yargılamaz veya inkar etmez, tamamen şimdiki zamanda oluruz (Germer, 2005).

Farkındalık kavramının ana bileşeni, yaşamların keyifli olmayanları değiştirmek yerine var olanları kabul etmek, var oldukları için görebilmek ve korumak olarak tanımlanabilir (Kabat-Zinn, 2003). ‘‘Yapma modunu’’ değiştirip ‘‘var olma moduna’’ geçmemizi sağlayan şey bilinçli farkındalıktır. Durumun varlığının bu anda olabilmemesinin önemini vurgulamaktadır (Kabat-Zinn, 2019).

Farkındalık; iyi-kötü, güzel-çirkin, anda olma, dikkati o ana odaklama, duygu ve düşünceleri dengede tutma, duygu ve yaşantıları etiketlemeden yaşanmasına izin vermektir (Neff, 2003a).

Germer ve Neff (2013) farkındalığı, kabul eden ve yargılamayan bir tavırla acı verici duyguların, düşüncelerin ve deneyimlerin anlaşılması olarak tanımlamaktadır.

Farkındalık, bireyin acı verici ve olumsuz duygularını kabul etmesine, ancak bu duygularla hırpalanmamasına izin veren bir kavramdır (Gunnaratana, 1999). Acımıza şefkatle yaklaşabilmek için öncelikle acımızı yargılamadan fark edebilmeliyiz (Neff ve Germer, 2018)

İnsanlar genellikle sevmedikleri şeylerden kaçınır, görmezden gelir ve sevdikleri şeylere odaklanır fakat hayatta olumlu, olumsuz, nötr olan her şey geçicidir. Farkındalık olaylara içgörü kazandırır ve olaylar karşısında pasif kalmamızı engeller (Siegel, 2010).

Zorunlu bir ihtiyaç olarak zarar verici duyguya karşı verilen temel tepki olan öz şefkat, sporcunun karşılaştığı olumsuz duygu, düşünce veya durumlarla aşırı özdeşleşmek yerine

var olan acıyı olduğu gibi kabul etmesidir. Bireyin rakipleri veya kendiyile yarıştığı müsabakalarda kendilerine yönelttikleri yargılayıcı tepkilere karşı kendisine şefkat gösterebilmesinin ilk noktası bilinçli farkındalıktır (Tingaz, 2020).

Sonuç olarak öz şefkat üç faktörlü bir yapı olarak tanımlanmış ve her bir faktör pozitif (öz şefkat, ortak insanlık ve bilinçli farkındalık) ve negatif (kendini yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme) yapılarını içermektedir (Costa, Maroco, Pinto-Gouveia, Ferreira ve Castilho, 2016).

### **2.1.5. Öz şefkat ne değildir?**

Öz şefkat literatürde yeni bir kavram olduğu için bazı terimlerle karıştırılabilmektedir. Bu nedenle öz şefkatin ne olduğunu daha iyi anlayabilmek için ne olmadığını bilmek önemlidir (Neff, 2003b).

Öz şefkatin bireylerin kendi başarısızlıkları veya yetersizlikleri ile başa çıkmaları yönündeki eylemlerini azalttığına, kısaca pasif kaldığına dair spekülasyonlar olabilir. Fakat öz şefkat, bireylerin başarısızlıkları ve yetersizlikleri karşısında kendilerini sert bir dille eleştirmemeleri anlamına gelse de bu, bireylerin kendi başarısızlıklarının farkında olmadığı anlamına gelmez (Neff, 2003a). Bireyin tüm bunların farkında olmasıyla birlikte kendine karşı nazik ve sıcak bir tavır sergilemesini öz şefkat sağlar (Neff, 2003b). Farkındalık bileşeni, bu yargılayıcı olmayan farkındalığın oluşmasını sağlar. Ortak insanlık, bunun sadece bizimle ilgili olmadığını, insan olmakla ilgili olduğunu anlamamızı sağlar. Bu nedenle, insanların başarısızlık durumunda kendilerine karşı nazik olmaları, kendileri için umursamaz ve kayıtsız oldukları anlamına gelmez. Öz şefkat sahibi olmak bireyin geçmiş yaralarını iyileştirmek, hataları tekrarlamaktan kaçınmak ve daha iyisini başarmak için motivasyon sağlar (Germer ve Neff, 2013). Bundan hareketle öz şefkat, insanları pasif olmaya değil, kendilerini geliştirmek için ellerinden gelenin en iyisini yapmaya teşvik eder (Neff ve Knox, 2017).

Öz şefkatin karıştırıldığı bir başka terim de kendine acımadır (Golstein ve Kornfield, 1987). Bireyler kendilerine acıdiklarında, sorunlarıyla meşguliyetleri fazlaca olduğundan bir başkalarının da benzer durumları yaşayabileceklerini gözden kaçırabilirler. Öz şefkat, kendine acımadan çokça farklılaşır. Kendine acıma, bireylerin kendi sorunlarına fazlaca

tutunduğu ve başkalarının da benzer sorunlar yaşadığını unuttuğu bir “vay halime” tutumdur. Öz şefkat, hepimizin acı çektiğini kabul eder ve bu nedenle başkalarını da kapsayan birbirine bağlı bir fikir birliğini destekler (Germer ve Neff, 2013).

Öz şefkat kavramı, bencillik terimi ile de karıştırılabilir. Aksine öz şefkat, bireylerin yetersizliklerinin, başarısızlıklarının ve acılarının tüm insanlığın ortak bir parçası olduğunu ve tüm insanların merhamete layık olduğunu savunur (Neff, 2003a).

Bireylerin olumlu olmayan deneyimler anında kendilerine karşı hoş ve kabul edici bir yaklaşım sergilemesi ile Piaget'nin tanımladığı benmerkezci tutumu akla gelir. Benmerkezci tutum akla gelse de başarısızlık veya hatalar karşısında kendini yargılayıcı bir yaklaşımı sergilemeyen bireylerin, kendilerini diğer bireylerle benzer gözeterek, hatalı olabileceğinin bilincinde olduğunun göstergesidir (Kıcalı, 2015; Kirkpatrick, 2005). Böylece öz şefkat, kişilerin benlik algılarını abartmalarını ve kendilerini diğer insanlardan üstün görmelerinin önüne geçebilmektedir (Neff, 2011).

Literatürde öz şefkatin diğer bireylere karşı şefkat duygumuzda artış sağladığı ve bireyleri daha az yargılamamıza destek olduğu görülmektedir (Neff, 2003b). Böylelikle öz şefkatin bencillikten farklı bir terim olduğunun başka bir göstergesidir.

Sporcunun öz şefkate sahip olması; sporcunun kendine yönelik bencillik yapan, kendine acıyan veya kendine merhamet gösteren bir birey değil, aksine kendine anlayış ve nezaket gösterendir. Narsist bir kişiliğe sahip sporcunun acı veren bir durum veya olaya karşın bakış açısı utanç ve hayal kırıklığı olabilirken, öz şefkate sahip bir sporcunun, acı veren bu durum veya olaya bakış açısı; anlayışlı, nazik ve bu acı veren durumun bütün insanlığın ortak bir parçası olduğunun fark edilmesini kapsar. Öz şefkate sahip bir sporcu, kendi acısının üstünü örtmez veya hissettiği acıyı reddetmek yerine, acısını farkınan varır ve hissettiği acıyı yaşayabilmek maksadıyla kendisine alan tanımlar (Tingaz, 2020).

### **2.1.6. Sporda öz şefkat ile ilgili literatür**

Müسابaka periyodlamasında hazır döneminde fiziksel performansı geliştirilmesi kadar psikolojik becerilerinin de geliştirilmesi gerekir (Mosewich, Ferguson, McHugh ve Kowalski, 2019).

Sporcuların daha iyi bir performans sergileyebilmesi için spor psikolojisi, psikososyal müdahaleler sunmaya odaklanmıştır (Gross, Moore, Gardner, Volenin, Pess ve Marks, 2018). Sporculara özgü tasarlanan psikolojik beceri geliştirme programları detaylandırıldığında çoğunlukla imgeleme, hedef belirleme, kendi kendine olumlu konuşma, gevşeme, güven, motivasyon, dikkat, duygu kontrolü gibi becerilerin geliştirilerek optimum performans hedefine varılmaya çalışılmaktadır (Bernier, Codron ve Fournier, 2009). Öz şefkat spor psikolojisi alanında yeni bir terim olarak bizi karşılarken, öz şefkat özelinde yapılan çalışmalar tüm spor branşları, tüm sporcular ve spor paydaşları için gün geçtikçe önem kazanarak artmaktadır (Mosewich ve diğerleri, 2019). Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde, öz şefkat, benlik saygısını ve motivasyonu geliştirdiğini, sporcular ile hoş olmayan duygular arasında bir engel görevi gördüğünü ve olumlu spor deneyimlerinin büyümesini teşvik ettiği görülmüştür (Sutherland, Kowalski, Ferguson, Sabiston, Sedgwick ve Crocker, 2014).

Kendine şefkat, zorluklara boyun eğmek yerine, sporcuları sorumluluk almaya ve hedeflerine varmak için daha çok çalışmaya teşvik eder (Ferguson, Kowalski, Mack ve Sabiston, 2014). Duygusal zorluklarla karşılaştıklarında, daha yüksek düzeyde öz şefkate sahip olan sporcular yıkıcı tepkilerden ziyade yapıcı tepkiler gösterirler. Öz şefkatin, bir sporcunun mevcut performansını iyileştirmek için geçmiş performanslarından yararlanma konusunda önemli bir rol oynadığı açıktır (Mosewich ve diğerleri, 2019). Öz şefkat, zihnin çözmek için yaşanmış sorunlara tutunmasını engeller (Ferguson ve diğerleri, 2014). Düşünceleri, duyguları ve davranışları arasındaki bağlantıları tanıma yeteneği, sporcuların otomatik bir şekilde hareket etmekten kaçınmasına yardımcı olur (Gardner ve Moore, 2004).

Öz şefkati daha yüksek olan sporcuların başarısızlık yaşadıklarında fiziksel ve psikolojik olarak daha yapıcı tepkiler göstermektedir ve aynı zamanda öz şefkatin sağlık üzerinde olumlu sağlık etkileri bulunmuştur (Ceccarelli, Giuliano, Glazebrook ve Strachan, 2019).

Joen ve diğerleri (2016) yaptıkları çalışmada öz şefkat, öznel iyi oluş ve sosyal desteği incelemiştir. Araştırmaya 333 üniversiteli ve elit Koreli sporcu dahil edilmiş ve sonuç olarak öz şefkat, öznel iyi oluş ve sosyal destek arasında pozitif yönde ilişkiler olduğu raporlanmıştır.

Üniversiteli kadın sporcularda yapılan başka bir araştırmada da (Mosewich, Crocker, Kowalski ve DeLongis., 2013) negatif bilişsel durumlar ve öz şefkatin, öz şefkat uygulamalarındaki etkileri araştırılmıştır. Birçok farklı branştan 60 üniversiteli kadın sporcuları deney ve kontrol grubu olarak ayırmışlardır. Çalışmada, öz şefkat programı uygulamalarının 1 haftalık sonucunda öz şefkati pozitif yönde etkileyip arttırırken, öz eleştiri ve hata yapabilmekten korkmayı ve zihinde tekrarlayan bir şekilde devam eden olumsuz düşüncelerde azalışı saptamışlardır. Takip eden birinci ayda yapılan uygulamalarda önceki sonuçlardaki değişimlere benzer bulgular bulunmuştur.

Kadın sporcular ile yapılan bir çalışmada (Killham, Mosewich, Mack, Gunnell, ve Ferguson, 2018) öz eleştiri, öz şefkat ve algılanan sportif performanslarının birbirleriyle olan ilişkileri incelenmiştir. Farklı branşlardan 82 kadın sporcu çalışmaya katılmıştır. Bu çalışmanın sonuçlarına bakıldığında; öz şefkat ile öz eleştiri arasında ters orantılı bir ilişki bulunmuştur. Algılanan sportif performans ile ise doğru orantılı bir ilişkinin varlığı sonucuna ulaşılmıştır. Buradan hareketle öz eleştiri ile algılanan sportif performans ilişkisinde anlamlı herhangi bir sonuca rastlanmamıştır. Araştırmacılar öz şefkatin, algılanan sportif performansın %5,4'ünü açıkladığını belirtmiştir.

Öz şefkat, empati, öznel iyi oluş ve bağlanma arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya 195'i sporcu toplam 331 katılımcı dahil edilmiş ve çalışmanın sonucunda öznel iyi oluş ve bağlanma kaygısı ile bağlantısında öz şefkatin aracı rolü olduğu bulunmuştur (Wei, Liao, Ku ve Shaffer, 2011).

Spor başarısı ve öz şefkat arasındaki korelasyona bakılan bir araştırmada, spor başarısızlığını anımsarken öz şefkatin sporcuların fizyolojik ve psikolojik reaksiyonlarını incelemek ve öz şefkatin ötesinde, öz şefkat korkusunun nasıl etkiler yaratabileceğini saptamaya çalışmışlardır. Araştırmaya 91 yetişkin milli veya üniversiteli sporcu katılmıştır. Bir sporcunun strese verdiği yüksek frekanslı kalp atış hızı tepkisi, öz şefkat düzeyiyle tahmin edilir. Yüksek frekansa sahip kalp atış hızının referans aralıklara gelmesi ile öz şefkat arasında anlamlı korelasyon bulunamamıştır. Buradan hareketle, kendine merhamet uyumlu davranış tepkilerinin ve pozitif duygulanımın yordayıcısı olabilirken uyumsuz düşüncelerin olumsuz bir yordayıcısı olduğu belirtilmiştir. Birkaç uyumsuz düşünce ve davranışsal reaksiyonlarda ek bir değişken olduğu belirtilen öz şefkat korkusunun saptanan bulgulardan olduğu belirtilmiştir (Ceccarelli ve diğerleri., 2019).

Spor yaralanmaları ve öz şefkat arasındaki ilişkiyi inceleyen Huysmans ve Clement (2017) yaralanma oranının azalış göstermesi ve öz şefkat arasında ilişkide istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç ulaşılamamıştır. Aynı zamanda çalışmanın sonucunda, öz şefkatin, endişe, kaçınan olarak başa çıkma stratejileri ve somatik kaygı ile ters orantılı istatistiksel açıdan anlamlı korelasyonun varlığı belirtilmiştir.

Sporcularda öz şefkat ile çalışılırken bazı zorluklarla karşılaşılabilir. Öz şefkat uygulamaları doğu kaynaklı olduğu için spor çevreleri tarafından kabul görmeyebilir (Mosewich ve diğerleri, 2019). Öz şefkatin insanların günlük hayatına ve günlük diline uzak bir kavram olması da çalışmalar sırasında zorluklar yaşatabilir (Sutherland ve diğerleri., 2014). Sporcular öz şefkati kendilerini yeterince zorlamamak ve geliştirmemek olarak algılayabilir. Kadın sporcular, yapılan bir araştırmada öz şefkatin kendilerini pasif kılabileceği ile ilgili endişelerini belirtmişlerdir (Ferguson ve diğerleri, 2014). Başka bir araştırmada ise motivasyon eksikliğine yol açabileceğini söylemişlerdir (Sutherland ve diğerleri, 2014). Sporda başarı için öz eleştiri gerekli bir kavram olarak görülmektedir. Bu yüzden öz şefkatin kabulü zor olabilir ve her zaman yararlı olarak görülmeyebilir.

Birçok sporcu öz eleştiriye gelişimleri ve belirledikleri hedeflere ulaşmak için gerekli gördüğünü belirtmiştir. Bu sebeple her zaman nazik ve kibar bir öz tutum sporda yer bulmayabilir. Her ne kadar öz şefkatin motivasyonu azaltıp, bireyin kendisini şımartabileceğine yönelik endişeler olsa da gerçek öz şefkatin zorlukları aşmayı, hatalardan öğrenmeyi ve zoru başarmayı teşvik ettiği unutulmamalıdır (Neff, 2003b). Bunun için sporcuların öz şefkatin faydaları ile ilgili bilgilendirilmeleri önemlidir (Ingstrup, Mosewich ve Holt, 2017). Tüm bunlardan hareketle yapılacak olan çalışmalarda birtakım zorluklarla karşılaşılabilmesi göz önüne alınıp sporcular için özel bir entegrasyonun yapılması önemlidir (Ferguson ve diğerleri, 2014).

Öz şefkat ve performans arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılabilmesi ve öz şefkat uygulamalarına olumlu bir bakış açısı kazanılması için öz şefkat ile ilgili araştırmaların artması oldukça önemlidir (Ingstrup ve diğerleri., 2017).

## 2.2. Tükenmişlik

Tükenmişlik terimi “to burn out” ifadesinden türetilmiş olan İngilizce bir terimdir (Çelebi,2020). TDK (<https://www.tdk.gov.tr/tdk/>)’de ise tükenmişlik kavramı, “Gücünü yitirmiş olma, çaba göstermeme durumu” şeklinde tanımlanmaktadır.

1970’lerde ilk olarak Freudenberger tarafından ortaya çıkan tükenmişlik; çalışma hayatını belirtmek için kullanılmıştır. Bireyler özelinde farklılaşan tükenmişlik davranışlar ve fiziksel semptomları ve dereceleri olan bir kavramdır. Tükenmişlik kavramı, başarıda azalma, yıpranma, güç ve enerjide azalış, motivasyon kaybı ile açığa çıkararak bireyin karşılanamayan istek ve beklentilerinin belirginleştiği bir durumudur (Freudenberger, 1974). Maslach (2003) göre bireyler ve buldukları çalışma ortamları arasında açığa çıkan duyarsızlaşma, kişisel ve duygusal tükenme hallerinin sonucu olarak bireysel başarıda azalış, tükenmişlik olarak tanımlanmaktadır.

Maslach ve Leiter (2008) tükenmişlik kavramının, altı kaynağı olduğunu belirtmişlerdir. Bu kaynaklar; iş hayatının aşırı yoğunlaşması, karışması ve gerekli olan zamanın çoğalmasını tanımlayan aşırı iş yükü; işi kontrol edebilmeyi ve ihtiyaç halinde müdahale edebilmeyi engelleyen kontrolsüzlük; daha fazlasına karşılık daha az alabilme ve işten alınan keyfin kaybolmasını kapsayan yetersiz ödül, açık iletişim eksikliği, güven duygusu eksikliği ve çalışanlara saygı gösterilmemesi ile ortaya çıkan adaletsizlik, bireysel ilişkilerin parçalanması, bireylerin ekip çalışması yerine yalnız çalışmasını önemseyen, toplumsal durumlardan soyutlanma ve önemlilik kavramının karışıklığı ile değer karmaşası olarak belirtmişlerdir.

Tükenmişlik terimi, psikolojik ve fizyolojik olarak tükenme, atletik başarıda azalma ve sporda değersizleşmesi ile gelişebilen psikolojik temelli bir rahatsızlık olarak betimlenebilmektedir (Raedeke ve Smith, 2001).

Tükenmişlik, üç boyutu olan psikolojik bir sendrom olarak tanımlanmıştır (Maslach ve Jackson, 1981). Bu bahsedilen üç alt boyut; duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve başarı duygusu kaybı şeklinde ifade edilmiştir ve tükenmişlik ağ yapısı içinde her bir boyutun belirli bir rolü vardır (Byrne, 1994). Duygusal tükenmişlik, bireyin psikolojik ve fizyolojik sağlayıcılardaki enerjinin düşmesi ve bitmesidir. Bu boyut tükenmişliğin en vurucu özelliği

ve temel noktası olarak belirtilmektedir (Maslach ve Jackson, 1981). Duygusal tükenme, stres benzeri belirti gibi görünse de duyarsızlaşma ve bireysel başarı algısının azalması ile tükenmişlik sendromunda stresten bağımsız olarak birlikte düşünülmektedir (Çam, Ekitli, Dökmetaş ve Mercan, 2018). Duyarsızlaşma ise tükenmişliğin bireyler arası boyutunu ele alır (Maslach ve Goldberg, 1998). Duyarsızlaşma sürecinde bireyler çevrelerine, iş yerlerine ve etraflarındaki insanlara olumlu olmayan, mesafeli ve duygusuz bir tavır takınırlar. Başka bir söyleyişle duyarsızlaşma, iş hayatında, arkadaşlarına ve hizmet sağladıkları bireylere karşın küçümseyici ve olumlu olmayan bir tavır ile bilinmektedir. Bireysel başarı, bireyin etrafındakileri ve kendini olumlu olmayan bir çerçevede değerlendirmesi olarak tanımlanabilmektedir (Maslach ve Leiter, 2017). Kendilerinde 'yetersiz' hissi algılayan bireylerde büyük bir yetememe duygusu hissederler ve bu buldukları durumun değişmeyeceğine inanırlar. Bireyler bu süreçte başarılı alanlarında da başarılarını küçük ve önemsiz olarak görürler (Dalkılıç, 2014).

Tükenmişlik kavramı, duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve azalan bireysel başarı hissini içeren bir süreç olarak tanımlanmıştır (Maslach ve Jackson, 1981). Bu tanıma göre, tükenmişliği, duygusal tükenmede artış, bireyin çevresine karşı olumsuz tutumları ve bireyin başarı duygusunda azalma ile karakterizedir (Yürür ve Sarıkaya, 2011). Tükenmişlik bireylerde aniden ortaya çıkan bir durum değildir; daha ziyade zamanla gelişen ve bir sürecin sonunda ortaya çıkan bir durumdur (Meydan, Basım ve Çetin, 2011).

Alanyazında; aşırıya kaçan çalışma ve bitkinliğin fazlaca üst düzeyde olması şeklinde ifade edilse de bu terimin henüz net bir tanımının var olmadığı görülmektedir (Demirci, 2018). Tükenmişlik sürecindeki bireydeki en belirgin özellik, önceki süreçte keyif aldığı, daha sonrasında stres kaynağı olarak görülen aktivitelerden fizyolojik, psikolojik, duygusal ve sosyal olarak uzak durmasıdır (Gould ve Whitley, 2009; Smith, 1986).

### **2.2.1. Duygusal/fiziksel tükenmişlik**

Sürekli olarak duygusal niteliklerin azalması ve enerji kaybının yaşandığı bir durumu ifade eder. Duygusal/fiziksel tükenmişlik, bireyin psikolojik ve fizyolojik sağlayıcılardaki enerjinin düşmesi ve bitmesidir. Bu boyut tükenmişliğin en vurucu özelliği ve temel noktası olarak belirtilmektedir (Maslach ve Jackson, 1981).

İnsanlar duygusal becerileri kötüleştikçe işlerine karşı samimiyetlerini kaybetmeye başlarlar (Wright ve Bonett, 1997). Bireyler, iş ve sosyal çevrelerindeki çatışmalara çözüm bulamamakta ve bu durumları içselleştirme eğilimindedirler, çözülmemiş bu çatışmalar zincirinin birbiri ardına artarak insanları duygusal olarak yetersiz ve iş yapmak için enerjisiz kalabilirler (Baltas, 2002). Bu süreçte bireyler aktif çalışma alanlarındaki her durumdan rahatsızlık hissetmeye ve mesafeli olmaya başlarlar. İletişimde oldukları bireylerle daha önceki iletişimlerine aynı şekilde devam edemezler. Aktif görev aldıkları mevcut işler bireylerin özünde tam anlamıyla fazlalık ve külfet olarak görünmeye başlamıştır. Bireysel sorumluluklarını kendilerinden başkalarına bırakmaya ve olabildiğince her bir fırsatta görevlerinden uzaklaşma eğilimindedirler. Mesai sonrası artan enerjileri, mesai saatlerine yaklaştıkça düşmeye başlar ve kendi sosyal hayatlarından da aldıkları keyif azalır (Cordes ve Dougherty, 1993).

Duygusal olarak zorlayıcı durumlarda iş üreten ve toplumun fertleriyle birebir iletişim kuran insanlar, bu zorlu durumlara ayak uydurmak ve beklentileri aşmak niyetiyle var oldukları durumu değiştirebilmek için harcayabilecekleri enerji ve gücün sınırlarını zorlarlar. Enerjilerin sınırlarını zorlayarak süreklilik haline bürünen tükenme ve stres boyutunda olan birey, kendisini psikolojik ve fizyolojik olarak aşırı yıpranmış, işine odaklanamamış ve hizmet verdiği insanlar ya da mesai arkadaşlarına karşın sorumluluk hissini azaltmış şekilde bulmaktadır. Duygusal tükenme, stres benzeri reaksiyon olmasına rağmen stresle var olan ayırıcı özelliği, duyarsızlaşma ve kişisel başarı ile tükenmişliğin diğer bileşenleri ile birlikte değerlendirilmesidir (Çam ve diğerleri, 2018).

### **2.2.2. Duyarsızlaşma**

Tükenmişlik sürecinin ikincil aşaması olduğu varsayılır ve bireylerin kendi içlerindeki boyutu duyarsızlaşma olarak tanımlanmaktadır. Birey, bulunduğu ilk aşamada duygusal olarak becerilerini kaybederek kolayca anlaşılabilir davranış bozuklukları gösterir, birey bu aşamada farkındadır. Duyarsızlaşma sürecinde birey, çevresiyle ilgilenmeyi tamamen terk eder ve iletişimde sert ve soğuk bir dil kullanır. Sosyal çevresine ve hatta sevdiklerine karşı bile duygusal mesafeyi artırır ve onlardan uzaklaşır. Hayatta kendisini heyecanlandıran ve mutlu eden olaylara karşı bile olumsuz ve duygusuz bir tutum sergiler, bu olaylara karşı tepkisiz kalır (Maslach ve diğerleri, 2001).

Tükenmişliğin ilk aşamasında, birey kendi içsel mücadelesini ortaya koyar. Ancak bu aşamada, birey artık kendisiyle olan savaşını kaybetmiş durumdadır ve kendisi dışındaki herkese karşı anormal davranışlar sergileme eğilimine girmiştir. Duyarsızlaşma, bireyin diğer insanlardan bilişsel olarak uzaklaşmasına yol açarak kendini uzaklaştırmasını içerir. Bu durum aslında duygusal tükenmeye bir tepki ve bireyin kendisini koruma stratejisi olarak görülebilir (Dalkılıç, 2014). Bu süreçte, bireyin içsel denge ve sağlıklı ilişkileri sürdürme yeteneği zayıflar ve kendini kontrol etme becerisi azalır. Bu durum, bireyin hem kendi sağlığını hem de çevresindekilerin sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir (Budak ve Sürgevil, 2005).

### **2.2.3. Azalan başarı hissi**

Bireylerin çalışma alanlarındaki azalmış başarı ve etki duygusu tükenmişlik sendromunda öz değerlendirme boyutunu belirtir. Bireydeki yetersizlik duyguları çalışma alanındaki başarısızlık ve verimsizliği tanımlar (Maslach ve diğerleri, 2001). Üçüncü yani son aşamadır. Son aşama için mevcut iki görüş vardır. İlk görüş Lee ve Ashforth (1996) tarafından belirtilmiş olup bu görüşe göre tükenmişliğin ilk aşaması yani duygusal yetilerin tükenmesi ve ikinci aşaması yani duyarsız kalma ve hissiz kalma durumlarının beraber oluşturduğu fizyolojik ve psikolojik rahatsızlıkların artarak ortaya çıktığı, hiçbir şeyi başaramayacağını düşünen bireyin günümüz dünyasından kendini soyutladığı bir çökme aşaması olarak belirtilmiştir. Diğer görüşe göre bireysel başarılı olabilme duygusunun tükenmenin aşaması değil birinci aşamanın yani duygusal yetilerin tükenmesi ve ikinci aşama yani duyarsız kalma ve hissiz kalma durumunun ortak sonucu olarak görüldüğü bir aşama olarak belirtilmektedir (Boyar, 2011).

İkinci aşamada bireyin kendisi harici insanlara karşı duygusuz, olumlu olmayan ve küçümseyici tavırlar gösteren birey üçüncü aşamada bu davranış ve fikirleri artık kendine uygun halde görmektedir. İkinci aşamada etrafındaki bireylere karşı takındığı tavrın farkına varabilen birey yaptığı hatalarının farkında olabilmiş fakat etrafındaki az sayıda insanın varlığı gerçeğiyle baş başa kalmıştır. Az sayıdaki insanlar da artık bireyin kendisine negatif tavırlar ve tutum içerisindedir. Birey bu durumda daha çok karanlığa sürüklenir ve depresif davranışlar göstermesini sağlar. Tam bu noktada birey tüm konularda kendini başarısız olarak tanımlar. Birey hayatında artık hiçbir başarı yaşayamayacağına inanmıştır (Izgar, 2001).

Kendisinden edilen talepleri kaldıramayacak kadar büyük olduğu kanısına varır. Her ne koşul olursa olsun başarıyı yakalayamayacağını düşünen birey çok sıradan ve günlük bir problemin çözümünde dahi çok fazla fedakarlık gösterdiğini ve enerji harcadığını düşünür. Birey var olan stresin artmasıyla da uğruna çabalanan bir şeyinin olmadığına kararına vararak çaba göstermekten ve uğraşmaktan geri adım atarak vazgeçer (Işıkhan, 2003).

#### **2.2.4. Sporda tükenmişliğin rolü**

Spor ile ilgili terimler arasına da giren tükenmişlik, psikoloji literatürüne 1980’li yıllarda katılıp odak noktası haline gelmiştir. Sporcularının bir müddet sonra kendi içlerine kapandığını, geri çekildiklerini ve performanslarındaki azalışı gören antrenörler henüz tükenmişlikle ilgili sportif çalışmalar mevcut değilken kendi sporcularının tükendiğini belirtmişlerdir. Bu sporculardan bazıları gelecek vaat ederken bazıları da erken yaşta sporu bırakan becerileri gelişmiş ve yaşı genç sporculardır (Henschen, 1998).

Sporcuların tükenmişliğini fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik olarak, daha önce keyif aldıkları spor faaliyetlerinden uzaklaşma veya spordan çekilme olarak tanımlanmıştır (Gould ve Whitley 2009). Smith (1986) sporun kronik stresine karşın gösterilen negatif yönlü tepki olduğunu belirtirken, Raedeke (1997) ise uyumsuzluk içeren bir sporcu profilinin spor bağlılığının sonucu olarak tanımlamıştır. Başka bir ortak çalışmalarında Raedeke ve Smith (1986) etkileşimlerin sonuçlarında ortaya çıkan sendrom olarak tanımlamışlardır. Müsabakalara ve antrenmanlara uyum sağlayamama, bireysel farklılıklar ve kontrol etmede problemler ile bağ kurulan kişisel bir sorun şeklinde tanımlanmıştır (Coakley, 1992).

Spor performansının yükseltilmesinde fiziksel, duygusal ve sosyal birçok faktöre göre değiştiği görülmektedir. Başarıya ulaşmak ve korumak da birçok aşamalı antrenmanları gerekli kılar. Erken yaşlarda yapılmaya başlanan süresi ve yoğunluğu çoğalarak artan antrenmanlara ek olarak deplasmanlar, şampiyonlar, turnuvalar veya kamplar sporcuların rahat bir şekilde karşılayabilecekleri daha fazla yüklenilmeye sebep oluşturabilmektedir. Antrenmanın aşırılığı, kısaca “performansın azalışı ile sonuçlanan, bireylerin uyum sağlayamayacağı kadar uzun süreli ve yoğunluklu antrenmanın yükleri” şeklinde nitelendirilmektedir (Weinberg, 2015). Antrenman boyunca, standart yoğunluk ve süreli antrenmanları devam ettiremeyecek boyutta yorgunluk hissettiren, uzatmanın normal

olmayan şeyler olarak nitelendirilen aşırı antrenman terimi, bireyler bazında farklılıklar göstermektedir (Morgan, Brown, Raglin, O’connor ve Ellickson 1987). Bazı sporcular özelinde daha normal miktarda olan yüklenme süreci, bazı sporcular özelinde fazlaca uzun olabilmekte ve adaptasyonu gerçekleştirilmede zorlanılarak, aşırı antrenman çerçevesinde değerlendirilebilmektedir (Weinberg ve Gould, 2023). Aşırı antrenman sonucu gerçekleşen yoğun stres, tükenmişliğin temelini oluşturabilmektedir.

Sporcuların duygusal ve fizyolojik bakımdan becerileri önemsemeden gerçekleştirilen antrenmanların ve performans yükseltme çalışmaları sporcuların ilk olarak fiziksel anlamda zorlu koşullara maruz bıraktığı ve buradan hareketle strese bağımlı başlayan mental olumsuzluklar serüvenine başladığı bildirilmiştir (Bompa, 1999). Sporculara fazlaca yüklenmenin, ihtiyaç duyulandan oldukça fazla gerçekleştirilen antrenmanların başarı kaynağı olabileceği düşünülse de bu durumun antrenman ve yenilenme zamanları arasında dengesizlik oluşturabileceği, spor sonrası oluşabilecek yorgunluğun çokça artabileceği ve antrenmandan arta kalan sürelerin stresin yaşanmasına sebep olabileceği ön görülmektedir (Lehmann, Foster, Gastmann, Keizer ve Steinacker, 1999).

Gelişerek büyüyen spor dünyası resmen bir endüstri olmuş ve elit sporcuların elde ettikleri gelirler ciddi miktarlara ulaşmıştır. Ekonomik kazancın artışından sonra, kulüpler, antrenörler, kulüp yöneticileri ve destekleyen taraftarlarla sporcunun daha başarılı olabilmesi istenmektedir. Oluşan bu istek giderek sporcuya yüksek baskılara sebebiyet verebilmektedir (Dale ve Weinberg, 1990). Sportif anlamda tükenmişlik teriminin araştırılması ile merak konusu giderek artmaktadır. Sporu profesyonel bir ekonomik kaynak kabul etmiş sporcuların üzerindeki baskının arttığı görülmektedir. Hissedilen baskı, başarı ve performansa bağlı ortaya çıkan baskının yanında, oldukça yoğun antrenman süreçleri ve yarışma takvimleri de baskıyı arttırabilmektedir. Yanı sıra takımca gerçekleştirilen sporlarla ilgilenen sporcularda takım olabilmenin dinamikleri içinde yer alabilme isteği, sporcuda tükenmişlik sendromuna sebebiyet verebilmektedir (Isoard-Gauthieu, Guillet-Descas, Gaudreau ve Chanal, 2015).

Fizyolojik veya Psikolojik Tükenme:

- “Spor yapmaktan dolayı kendimi aşırı yorgun hissediyorum”
- “Sporun zihinsel ve fiziksel gerekliliklerinden dolayı tükendim”

#### Duyarsızlaşma:

- “Sporda harcadığım çabayı başka şeyler yapmaya harcasam daha iyi olurdu”
- “Spora karşı olumsuz hislerim var”

#### Azalan Başarı Hissi:

- “Sporda çok şeyi başaramıyorum”
- “Ne yaparsan yapayım olması gereken performansı gösteremiyorum gibi geliyor”  
(Raedeke ve Smith, 2001).

İlk semptom, psikolojik ve fizyolojik kaynak sağlayıcıların alışlagelmiş pratikler ve rekabetle ilgili olanın da ötesinde kavrananın tükenmesi ile karakterize olunur. İkinci semptom, spordaki beceriler ve başarılar bakımından daimi bir azalan bireysel başarıma hissi ile karakterize olunur. Son semptom, yapılan spora ve katılıma karşın alaycı bir davranışın gelişimini belirtir. Tükenmişlik sürecindeki sporcularda performans azalışlarına ek olarak bazı semptomlar belirebilir; motivasyon eksikliği, odaklanma problemleri, ilgi kaybı, uyku problemleri, benlik saygısında azalma, ruhsal durumlarda olumsuzluk, iniş çıkışlar, duygusal anlamda izolasyon, kaygı artışı vb. (Weinberg ve Gould, 2015).

Genç yaştaki tenisçilerde gerçekleştirilen bir araştırmada (Gould, Tuffey, Udry ve Loehr, 1996) sporcuların psikolojik ve fizyolojik bakımdan spor için ilk yatırımlarının ve motivasyonlarının oldukça yüksek olduğunu ve kazanabilmenin çekiciliği ile bu yatırımın yükseldiği ve yaşamlarındaki birçok alışılmışlıktan kendilerini alıkoyarak odaklarını sadece spora çevirdikleri bildirilmiştir. Fakat zamanla galibiyetin ve başarabilmenin getirdiği sorumlulukların çoğalmasıyla sporcuyu çok daha zor hallere sokabilecek olan stres faktörü ile yüzleşmek zorunda kalabilirler. Sorumluluklarının yükünün altında kalan ve stresi yönetebilecek gücü sağlayamayan sporcular, spor için yaptıkları ilk yatırımlardan demotivasyon olarak mesafe koymayı tercih edip tükenmişlik semptomları gösterebilecekleri bildirilmiştir.

Adölesan sporcular ile ilgili yapılan; sürantrenman, aşırı kullanımla gelişen sakatlıklar ve tükenmişlik konularını içeren bir araştırmada tükenmişlik ile sürantrenman arasında oldukça yüksek ilişkiler olduğu belirtilmiştir. Genç sporcuların tükenmişliklerinin oldukça karmaşık

yaşamalarının sebebi ile çocuk ya da adölesan dönemdeki sporculara birbirinden farklı yaklaşımlar tavsiye edilmiş, ihtiyaç halinde eğlence miktarının çoğaltılması gerekliliğini önemli hale getirmiştir. Süreantrene sürecinde, fizyolojik ve bilişsel durumlarda çeşitli farklılıklar oluşturulduğu belirtilmiştir (Brenner, 2007).

Elit ve amatör tüm sporcuların yaşamını etkilediği bilinmektedir (Raedeke, 1997; Cresswell ve Eklund, 2005; Eklund ve Cresswell, 2007). Buradan hareketle tüm sporculara, antrenörlere ve gerçekleştirilen spor organizasyonlarına, tükenmişliğin oluşumunu önleyebilecek bilgileri sağlamak oldukça önemlidir.

### 2.3. Öz Eleştiri

Eleştiri terimi (İngilizce; critical – tenkit, intikad) Yunanca “kritikos” (hüküm vermek, yargılamak, karar vermek, ayırt etmek) sözcüğünden gelmektedir (Bolay, 2018). Freud (1917), süper egonun egoya saldıran ahlaki kısmi olduğunu belirtirken; farklı bir psikodinamikçi Aronfreed (1964) öz eleştiri kavramını çocukluk çağında verilen cezaların içselleştirilmesi şeklinde belirtmiştir (Kannan ve Levitt, 2013). Bireyin kendini daima, yıkıcı ve olumsuz olarak eleştirmesi, eksiklikleri sebebiyle kendini fazlaca suçlaması, gerçekçi olmayan ve potansiyelini aşan amaçlar belirleyip kendisinden belirlediği bu amaçları gerçekleştirmesini beklemesi ve diğer insanlar açısından olumsuz bir biçimde değerlendirildiğini düşünmesi olarak aktarılmıştır (Holle ve Ingram, 2008). Thompson ve Zuroff (2004) öz eleştiriye karşılaştırma temelli öz eleştiri ve içsel öz eleştiri olarak iki farklı boyuta ayırmıştır. Karşılaştırma temelli öz eleştiri; bireyin kendini diğerleriyle kıyaslaması sonucu oluşan olumsuz bir benlik algısı oluşturmasıdır. Birey kendini sağlıklı olmayan bir şekilde, eleştirel olarak kendinden daha üstün gördüğü bireylerle karşılaştırır. Bu bireylerle temas kurmaktan ve bu bireyler tarafından değerlendirilmekten hoşnutsuzluk hisseder. İçsel öz eleştiriye baktığımızda ise bireyin bireysel ve içsel standartlarını değerlendirip karşılaştırmalar yaptığında, eksik ve olumsuz bir benlik algısı geliştirmesidir. Bu tanımlanan içsel standartlar çokça zaman bireyin karşılayamayacağı kadar yüksek olup başarısızlıkla neticelenir. Başarı, öz eleştirel bir aksiyonun bireyin kendi standartlarını daha da büyütmesine ve böylelikle başarı deneyimini hiçliğe çıkarmasını sağlar. Bireysel standartları karşılaşa dahi, birey tatmin olamaz ve başarısını kabul edip ödüllendirebilmekte zorluklarla karşılaşabilir. Bireyler kabullenmek yerine deneyimlerini başarısızlık şeklinde tekrar tanımlar ve başarının kendileri için olan tanımını oldukça üst seviyelere yükseltir. Şahar

(2015) öz eleştiriyi, bireyin yüksek standartlarına uygun performanslarını tanımlayabilmeleri için katı isteklerinin olması ve bu yüksek standartlar karşılanmadığı takdirde benliğine yönelik bir düşmanlık hissetmesi olarak betimlemiştir.

Öz eleştiri kavramı, “Kişilik Gelişimi ve Psikopatolojinin İki Kutuplu Modeli”ne göre, kişilik özelliği şeklinde tanımlanmaktadır (Blatt ve Luyten 2009). Modelde, kişilik gelişimi kendini tanımlama ve bağlılık olarak gerçekleşir. Bağlılık boyutu, diğer insanlarla bireyin uzak olmayan, tatminkar, anlamı ve derinliği olan ilişkileri kurabilme kapasitesi olarak ifade eder. Kendini tanımlama boyutu ise bireyin bütüncül, tutarlı, olumlu ve gerçekçi bir benlik anlayışını oluşturma yeteneğini semboller. Kişilik, iki boyutun kendi arasındaki etkileşimiyle şekil alır ve hayat boyu böyle devam eder. Her iki boyutta var olan ilerleme birbirini destekler niteliktedir. Fakat bazı bireyler, bir boyuta diğerinden daha çok önem verip ihmal eder ve bu dengesiz haldeki vurgu, bireyi psikolojik rahatsızlıklara daha elverişli hale getiren kişilik yapılarına sahip olmasını sağlayabilir. Bağlılık boyutuna fazlaca vurgu, bağımlı (anaklitik) kişilik yapısına neden olur. Bağımlı bir kişilik yapısındaki bireyler, sürekli bir bakım ve sevgiye muhtaç olup kişilerarası kayıplar sırasında oldukça kolay yaralanırlar ve terkedilme ve ihmal edilme korkusunu sürekli halde yaşarlar. Kendini tanımlama boyutundaki aşırı vurgu ise öz eleştirel (introjektif) kişilik şeklinin gelişmesine neden olur. Öz eleştirel bir kişiliğe sahip bireyler kendilerini eleştirme, kabul görme korkusu ve diğer insanların onayını kaybetme durumlarını sürekli yaşarlar. Aynı zamanda büyük başarıları elde etmede çokça yoğun çaba sarfederler, rekabetçi bir tarz sergileyip aşırı yüksek beklenti haline bürünürler. Fakat başarıların tatminin süresi kısa olurken; değersizlik, aşağılık ve suçluluk hisleri yoğun olarak görünür (Blatt, 1974; Blatt ve Zuroff, 1992; (Kuperminc, Leadbeater ve Blatt, 2001).

Öz eleştirel mükemmeliyetçilikteki bireylerde, davranışlarının eleştirel bir değerlendirme yapmalarının yerine, başarılı gösterdikleri alanlardaki performanslarından memnuniyet duymama ve kendi eksikliklerine aşırı odaklanma durumları sergilerler (Dunkley, Zuroff ve Blankstein, 2003). Dunkley, Blankstein, Masheb ve Grilo (2006) ise öz eleştiriyi olumsuz duygulanım, günlük stres, düşük düzeyde algılanan sosyal dayanak ve düşük seviyede olumlu duygulanımı yordadığını tanımlanmıştır.

### 2.3.1. Sporda öz eleştirinin rolü

Spor dünyası, sporcuların ruh sağlıklarına yoğun bir ilgi duymuşlardır (Chang, Putukian, Aerni, Diamond, Hong, Ingram ve Wolanin, 2020; Oliveira, Frontini, Jacinto ve Antunes, 2022; Poucher, Tamminen, Caron ve Sweet, 2020; Rice, Purcell, De Silva, Mawren, McGorry ve Parker, 2016; Wolanin, Gross ve Hong, 2015). Alanyazında, sporcuların ruh sağlığına bulunabilecek katkı faktörlerinin keşfetmenin önemi özellikle vurgulanmaktadır (Poucher ve diğerleri, 2019). Sporda, sporcuların yaşadıkları başarısızlıkları bildirdikleri duygusal sorunlar genellikle özeleştirici, ruminasyon ve kendini suçlama şeklinde ortaya çıkmıştır (Ferguson ve diğerleri, 2014; Mosewich ve diğerleri, 2013).

Sporcuların pek çoğu, rekabetçi alanlarında başarıya ulaşmak için bu mental süreçlerinin temel bir nokta olduğunu kabul eder ve onların kayıtsız olmalarını veya en iyi olabilmek için savaşımlarını sağlar (Ferguson ve diğerleri, 2014; Rodriguez ve Ebbeck, 2015; Sutherland ve diğerleri, 2014). Alanyazında başarısızlığı yönetebilmek için bu stratejik planın (öz eleştirinin) ters etki yapabileceği belirtilmiştir. Başarısızlıklara ve yanılırlara oldukça sert bir yöntemle kendi kendini cezalandırabilme ve özeleştirici şeklinde yanıt verebilme, öz düzenlemeyi, performansı, duygusal iyileşmeyi ve stres kontrolünü olumsuz etkileyebilir (Ferguson ve diğerleri, 2014; Powers, Koestner, Lacaille, Kwan ve Zuroff, 2009; Tenenbaum, Basevitch, Gersgoren ve Filho, 2013). Ayrıca spor dünyasındaki ampirik kanıtlar, özeleştirinin daha çok olumsuz sonuçlarla ilgili olabileceğini göstermiştir.

Öz eleştiri için, "öz" büyük ölçüde performans ve başarı ile tanımlanır (Blatt ve Zuroff, 1992). Özeleştirici, bireyin değerlendirme kaygılarına ve potansiyel yargılama ile eleştiriye aşırı odaklanmasını içeren bir süreçtir. Bu durum, bireyin ruh halinin algılanan performansına bağlı olarak değişebileceği varsayımını ortaya koymaktadır. Kendini başarılı olarak algılayan birey, öz benliğini iyi olarak deneyimler. Fakat başarısızlık olarak değerlendirildiğinde, benliğini hatalı ve aşağılanmaya layık olarak kabul eder. "Özeleştirici mükemmeliyetçiler" başarısızlığı ve diğer insanların olası eleştirilerini tasvir eden stres faktörlerine yönelik duygusal anlamda daha tepkisel olduklarını gösterebilmektedir (Dunkley ve diğerleri 2003). Bu bağlamda, özeleştirici yapan bireylerin değerlendirme kaygıları ve olumsuz özsaygı düzeyleri, performans algılarındaki değişkenliklere karşı duygusal tepkilerini artırabilir ve daha duyarlı hale getirebilir.

Alanyazında yapılan bir araştırmada sporcular ve müzisyenler arasında özeleştiri ile kendilerine daha uyumlu amaç motivasyonu ve amaç ilerlemesi arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu açığa çıkarmaktadır. Sonuçlar, z eleştiri ile hedef yönelimi arasında muhtemel bir bozulma olduğu ve bu var olan bozulmanın oldukça düşük düzeyde kendine uyumlu hedef motivasyonu tarafından belli derecede aracılık edilebileceğini ortaya koymaktadır. zeleştiriye gerçekleştiren bireylerin sert ve cezalandırıcı olan öz yargıları, genellikle bulunulan halden daha kötü hissetmelerine neden olur. Buna ek olarak, kötü yapma algısı, duygusal durumlarının daha da fazla kötüleşmesine sebep olur. Gittikçe kötüleşen bu duygusal durum, daha yüksek düzeyde işlevsellik sorununa ve endişe, depresyon gibi çok çeşitli psikopatolojik formlarının geliştirilme olasılığının çoğalmasına yol açabilir. Bulgular, hedef odaklı işlevsellikte kişilik ve motivasyonel dinamikler arasındaki ilişkinin değerini ne çıkarılmaktadır. Özellikle, özeleştiri, yüksek düzeyde performans sergileyenler arasında psikopatolojik durumların potansiyelini oğaltabilecek ve bireysel refahı düşürebilecek, hedef ile ilgili fonksiyonel anlamda bozulma olasılığın ileri sürmektedir (Powers ve diğerleri, 2009).

Walton ve diğerleri (2020), sporcuların psikolojik problemlerinin oldukça önemli bir belirleyici faktörü olarak öz eleştiriye değerlendirmişlerdir. z eleştiri, rekabet endişesiyle pozitif bir bağlamda ilişkilendirilmiş ve rekabet temelli algılanan tehdit unsurunun bir yordayıcısı olduğunu tanımlanmıştır. Bu sonuçlar, öz eleştirinin sporcuların mental sağlıkları üzerinde oldukça etkili bir görev aldığını ve rekabet ortamını var olan stresin bir belirteci olduğu öne çıkarılmaktadır (Pinto-Gouveia ve Xavier, 2010).

Hem genel örneklem hem de atletik örneklemde özeleştirinin, mücadelelerle ve talihsizliklerle başa çıkabilmek için uyumsuz bir duygusal düzenleme süreci olduğu ortaya çıkmıştır (Castilho, Pinto-Gouveia ve Duarte, 2015; Ferguson ve diğerleri, 2015; Gilbert ve Procter, 2006; Powers ve diğerleri, 2009; Tenenbaum ve diğerleri, 2013).

Özeleştiri düzeylerini daha yüksek olan sporcular, önceki araştırmalarla senkronize olarak oldukça depresif belirtiler ve düşük duygusal sağlık düzeyleri ortaya çıkarma eğilimindedir (Pinto-Gouveia ve Xavier, 2010; Walton ve diğerleri, 2020). Özeleştiri kavramı, duygusal ıştırapla bağdaştırılmış ve psikopatolojinin gelişimi konusunda bir risk faktörü olarak grlmştir (Ehret, Joormann ve Berking, 2015; McIntyre, Smith ve Rimes, 2018).

Sezon öncesi özeleştirisinin, sporcuların psikolojik gelişimi üzerinde olumsuz bir yordayıcısı olduğu düşünülmektedir (Ferguson, Adam, Gunnel, Kowalski, Mack, Mosewich ve Murphy, 2022a). Yapılan araştırmalar, kadın sporcuların spor alanındaki psikolojik gelişimlerinin, özeleştirisi düzeyleri arttıkça azaldığını ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, alternatif bir açıklama da şudur: Kadın sporcular arasında yüksek düzeyde psikolojik gelişme gösterenler, buna bağlı olarak düşük düzeyde özeleştirisi sergilemektedirler (Killham ve diğerleri, 2018).

#### **2.4. Sporda Öz Şefkat, Tükenmişlik ve Öz Eleştirisi Arasındaki İlişki**

Spor katılımının potansiyel faydalarına rağmen (O'Reilly, Brunette ve Bradish, 2018), rekabetçi sporun zorlu doğası, sporcuları çeşitli zorluklarla dolu bir ortama maruz bırakmaktadır. Sporcular için yoğun ve tekrarlayan antrenmanlar, fazla fiziksel yorgunluk, yarışma stresi ile başa çıkmak için yetersiz zaman, sıkılmışlık, mükemmeliyetçilik ve sporcunun antrenörü ile ilişkisini de içeren sosyal çevrenin yaklaşımları, performans sergilemekte isteksizlik ve performansta azalma, ilgisizlik, önemsememek, uyku düzensizlikleri, öz saygıda azalma, sakatlığa yatkınlık, uzun süreli yorgunluk ve baş ağrıları, iştah kaybı, mod değişimleri, artan kaygı, duygusuzluk, duygusal soyutlanma, değer ve inançlarda azalma zorluklar arasındadır ve bu zorluklar zamanla tükenmişliğe sebebiyet verebilir. (Crocker ve diğerleri, 2015; Ferguson ve diğerleri, 2014; Krane ve diğerleri., 2001; Mosewich ve diğerleri, 2014; Kelecek, 2022).

Sporcular, zorlu ve meşakkatli spor deneyimlerini yapıcı bir şekilde yönetmekte sorun yaşayabilirler (Anshel, Sutarso, ve Jubenville, 2009; Barnes, Fletcher ve Neely, 2021; Nicholls ve Polman, 2007; Warner ve Dixon, 2015). Sporun bu deneyimlerin olumsuz etkilerini ve sonuçlarını azaltmak için etkili yollar bulmak son derece önemlidir.

Öz şefkat, sporcuların zorlu ve meşakkatli spor deneyimlerini yönetmeleri için bir kaynak veya araç olarak tanımlanmıştır (Mosewich ve diğerleri, 2019). Öz şefkat sıkıntı, zorluk ve başarısızlık zamanlarında özellikle yararlı olarak tanımlanmıştır. (Neff, 2003a). Spor alanı zor deneyimlerle dolu olduğundan (Krane, Stiles-Shipley, Waldron ve Michalenok., 2001), öz şefkat spordaki aksilikleri yönetmek için bir araç olarak sporcular için özellikle ilgili bir kaynaktır (Mosewich, 2020; Mosewich ve diğerleri., 2014, 2019).

Öz şefkati yüksek olan sporcular, spordaki duygusal olarak zor durumlara karşı daha fazla “yapıcı tepkilere” (yani, pozitif, azimli ve sorumlu) sahiptir. Öz şefkati daha düşük sporcular ise “yıkıcı tepkilere” (yani, ruminatif, pasif ve kendini eleştiren) sahiptir (Ferguson, Kowalski, Mack ve Sabiston, 2015). Yapılan bir araştırmada genç kadın sporcuların spordaki psikolojik iyi oluşları için öz şefkatin önemine ve öz şefkatli sporcuların sporda zorlu deneyimlerle karşılaştıklarında nasıl tepki verebileceklerine değinmektedir. Çalışmada, öz şefkatli sporcuların, zorluklar üzerine daha az düşünerek, kendilerini sert bir şekilde eleştirmeyerek ve olumsuz yaşam olaylarının sorumluluğunu kabul ederek, öz şefkati düşük insanlardan daha etkili bir şekilde zorlu yaşam olayları ile başa çıktıklarına dair literatürdeki çalışmalarla benzer sonuçlar bulmuştur (Leary, Tate, Adams, Batts Allen ve Hancock, 2007; Neff 2003a, b; Ferguson ve diğerleri., 2015).

Mosewich ve diğerleri (2011) tarafından yapılan ilk araştırmada, öz şefkatin genç kadın sporcuların sağlıksız öz değerlendirme düşünceleri (örneğin, utanma eğilimi, başarısızlık korkusu ve sosyal fizik kaygısı) ile negatif ilişkili olduğunu bulmuştur. Bu kesitsel bulguları genişleten Mosewich ve diğerleri (2013), öz şefkat müdahalesinin öz eleştiri üzerindeki etkilerini ve öz eleştiriye yüksek oranda yapan kadın sporculardaki hatalarla ilgili endişeleri araştırmıştır. Bulgular, 7 günlük bir psikoeğitimsel ve uygulamalı öz şefkat müdahalesinin, özeleştiri, ruminasyon ve hata kaygısını etkili bir şekilde azalttığını ve aynı zamanda, kadın sporcuların öz şefkat seviyeleri test sonrası ölçüldüğünde ve bir aylık takip sırasında önemli ölçüde arttığı gözlemlenmiştir.

Araştırmalar, öz şefkatin spordaki zorlu duygusal deneyimleri etkili ve sağlıklı bir şekilde yönetmenin bir yolu olduğunu, aynı zamanda tükenmişlik ve öz eleştiriye de azaltmak için etkili bir yöntem olabileceğini göstermektedir.

### 3. GEREÇ VE YÖNTEM

#### 3.1. Katılımcılar

Çalışmaya başlamadan önce, aracı değişken modelini test edebilmek ve uygun örneklem büyüklüğünü belirlemek için Monte Carlo Güç Analizi uygulanmıştır. Monte Carlo Güç Analizi ile aracı değişken analizinin örneklem büyüklüğünü belirleyebilmek için mevcut alanyazında en iyi uygulama olarak belirtilmiştir (Schoemann, Boulton ve Short, 2017). Çalışmalardaki ana değişkenlerin ilişkisini araştıran çalışmalardan edinilen bulgulara göre değişkenlerin arasındaki ilişkilere dair korelasyon katsayıları ve standart sapma değerlerine yönelik tahminlerde bulunulmuştur. (Amemiya ve Sakairi, 2020) yaptığı çalışmada öz şefkat ile tükenmişlik semptomları ve tükenmişlik toplam puanı arasında anlamlı bir negatif korelasyon bulmuştur ( $r = -0.59$ ,  $p < .01$ ). (Killham ve diğerleri, 2018) yaptığı çalışmada sporcu öz eleştiri ölçeği ve sporcu öz şefkat ölçeği puanları arasında anlamlı negatif korelasyon bulmuştur ( $r .61$ ,  $p .001$ ). Literatürdeki öneriler doğrultusunda toplam tekrar sayısı 5000 (Mundform, Schaffer, Kim, Shaw, Thongteeraparp ve Supawan, 2011), tekrar başına Monte Carlo kura sayısı 20000 (Preacher ve Selig, 2012), güven aralığı %95 ve hedeflenen güç .80 olarak girilmiştir (Schoemann ve diğerleri., 2017) [https://schoemanna.shinyapps.io/mc\\_power\\_med/](https://schoemanna.shinyapps.io/mc_power_med/). Bulgulara bakıldığında üniversiteli sporculara ait öz şefkat ile tükenmişlik arasındaki ilişkide öz eleştirinin aracı rolünü .95 güç düzeyinde test edebilmek amacıyla en az 250 katılımcının gerekli olduğu belirlenmiştir. Ancak verilerin çevrimiçi elde edilmesi, katılımcıların çalışmadan çekilmek isteyebilmeleri ya da verilerden oluşabilecek olası hatalardan kaynaklı dahil edilmesi düşünülen katılımcı sayısı 270 olarak belirlenmiştir. Çalışmanın örneklemini 2022-2023 Akademik Yılı'nın Bahar Yarıyılında; Gazi Üniversitesi, Ankara Üniversitesi, Hacettepe Üniversitesi, Selçuk Üniversitesi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Muş Alparslan Üniversitesi, Süleyman Demirel Üniversitesi ve Afyon Kocatepe Üniversitesinde eğitim sürecini devam ettiren toplam 270 üniversiteli bireysel (Atletizm, Muay Thai, Tekvando, Wushu, Kickboks, Karate, Masa Tenisi, Cimnastik, Fitness, Güreş, Boks, Buz Pateni, Atıcılık, Halter, Yüzme, Kayak, Judo, Okçuluk, Badminton, Eskrim, Tırmanış, Yelken ve Dans) ve takım (Ragbi, Basketbol, Futbol, Voleybol, Hentbol, Futsal, Amerikan Futbolu ve Çim Hokeyi) sporcularından oluşmaktadır.

### 3.2. Prosedür

Çalışmaya başlamadan önce çalışmada kullanılacak Sporcu Durumluluk Öz Eleştiri Ölçeği (SDÖEÖ), Sporcu Öz Şefkat Ölçeği – Kısa Formu (SÖŞÖ - KF), Sporcu Tükenmişlik Ölçeği (STÖ) için Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışmasını yapan araştırmacılardan e-mail yoluyla izin alınmıştır. Veriler Google Formlar aracılığı ile toplanmıştır. Çalışmaya katılım için gerekli bağlantılar (linkler) birçok sosyal medya araçlarında paylaşılmıştır. Veri toplama aracının giriş sayfasında katılımcılara araştırmaya dair; araştırmanın amacını, kimlik bilgilerinin gizliliği, elde edilecek olan verilerin sadece bu araştırma kapsamında kullanılacağını, araştırma katılımının gönüllük esasında olduğu, herhangi bir rahatsızlık hissedildiği takdirde hiçbir yaptırım olmaksızın çalışmanın istenilen anda bırakılabileceğini ve ölçeklerde bulunan sorulardan duyulabilecek rahatsızlık koşulunda sorumlu araştırmacı ile iletişime geçilebileceğini belirten Gönüllü Katılım Formu yer almıştır. Gönüllü Katılım Formu'na ait bir örnek EK 2'de sunulmuştur. Ölçeklerin uygulanması sırasında öncelik ve sonralık etkisini kontrol etmek amacıyla ölçeklerin sıraları değiştirilmiştir. Gruplar arasında denge gözetilerek veriler toplanmıştır. Çalışma Gazi Üniversitesi Etik Kurul tarafından onaylanmıştır. İlgili etik izin EK 1'de sunulmuştur.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada, katılımcılara ait demografik özelliklere ve bilgilere ulaşabilmek için araştırmacının hazırlanmış olduğu Kişisel Bilgi Formu veri aracına eklenmiştir. Sporcuların öz şefkatlerinin değerlendirilebilmeleri amacıyla Sporcu Öz Şefkat Ölçeği - Kısa Formu (Tingaz ve Atalay, 2021), tükenmişliği değerlendirebilmek için Sporcu Tükenmişlik Ölçeği (Keleş ve diğerleri, 2016) öz eleştiriye değerlendirebilmek için ise Sporcu Durumluluk Öz Eleştiri Ölçeği (Tingaz, 2021) veri aracına eklenmiştir.

#### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu içerisinde; doğum yılı, cinsiyet, spor branşı, en yüksek yarışma derecesi, spordaki lisans yılı, öğrenim görülen üniversite ve bölüme ilişkin sorular içeren, mevcut araştırmacının tasarlanmış olduğu bir formdur. Forma dair örnek EK 3'de sunulmuştur.

### 3.3.2. Sporcu Öz Şefkat Ölçeği-Kısa Formu (SÖŞÖ)

Sporcu Öz Şefkat Ölçeği'nin orijinal haldeki formu (Neff, 2003), Öz Şefkat Ölçeği'nin sporculara yönelik uyarlanmasıyla geliştirilmiştir (Killham ve diğerleri, 2018). Orijinal olan Öz Şefkat Ölçeği'ndeki tüm popülasyona ait haldeki genel ifadeler, spora, spor yaşamına ve sporculara özgü olarak uyarlanmıştır. Killham ve diğerleri (2018) geliştirilmiş oldukları bu Sporcu Öz Şefkat Ölçeği'nin kısa form hali Tingaz ve Atalay (2021) tarafından geliştirilerek Türkçe uyarlaması sporcular üzerinde çalışılarak şekilde oluşturmuşlardır. Ölçek 12 madde ve tek bir faktörden oluşmaktadır. 5'li likert tipinde (1 = Hemen hemen hiçbir zaman, 2 = Nadiren, 3 = Ara Sıra, 4 = Çoğu zaman, 5 = Hemen hemen her zaman) hazırlanmış ölçeğin Cronbach's alpha kat sayısının .85 ve .88 arasında, test-tekrar test korelasyonunun ise  $r=.81$  ( $p<.001$ ) olarak bulunmuştur. 1,4,8,9,11,12 maddeler ters maddelerdir ve ters olarak puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puan 12'den 60'a kadardır. Araştırmada kullanılan formun bir örneği EK 4'te sunulmuştur.

### 3.3.3. Sporcu Tükenmişlik Ölçeği (STÖ)

Sporcu Tükenmişlik Ölçeği'nin orijinal haldeki formu Raedeke ve Smith (2001) tarafından geliştirilmiştir. Kelecek ve diğerleri (2016) tarafından bu ölçeğin Türkçe uyarlaması gerçekleştirilmiştir. Raedeke ve Smith (2001) tarafından geliştirilen ölçek; her biri 5 madde ile değerlendirilen “duygusal/fiziksel tükenme”, “azalan başarı hissi” ve “duyarsızlaşma” olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Kelecek ve diğerleri (2016) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan bu ölçek ise “duygusal/fiziksel tükenme”, “azalan başarı hissi” ve “duyarsızlaşma” şeklindeki alt boyutlarıyla 13 maddeden oluşmaktadır. 5'li likert tipinde (1 = hiçbir zaman, 2 = ara sıra, 3 = bazen, 4 = sık sık, 5 = her zaman) ölçek hazırlanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarından olan “duygusal/fiziksel tükenme” boyutu “spor yapmaktan dolayı kendimi aşırı yorgun hissediyorum” ve “kendimi spor anlamında tükenmiş hissediyorum” gibi 5 ifadeden (1,3,7,9,10 ifadeler) oluşmaktadır. Bu ölçekteki “azalan başarı hissi” boyutu ise “sporda çok şeyi başaramıyorum” ve “sporda kendimi başarılı hissediyorum” gibi 4 ifadeden (4,6,11,12 ifadeler) oluşmaktadır. Ölçeğin son boyutu olan “duyarsızlaşma” ise “eskisi kadar sporun içinde değilim” ve “spora karşı olumsuz hislerim var” gibi ifadelerden oluşan toplam 4 ifadeyi (2,5,8,13 ifadeler) içermektedir. Yapılan geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında Cronbach's alfa ( $\alpha$ ) iç tutarlık katsayıları her bir alt boyut için duygusal/fiziksel

tükenme için 0,87; azalan başarı hissi için 0,75; duyarsızlaşma için ise 0,83 olarak ortaya çıkmıştır. Forma dair bir örnek, EK 5'te sunulmuştur.

### **3.3.4. Sporcu Durumluk Öz Eleştiri Ölçeği (SDÖEÖ)**

Sporcu Durumluluk Öz Eleştiri Ölçeği (Mosewich ve diğerleri, 2013) tarafından geliştirilen, bireylerin öz eleştirel düşüncelerini ve duygularını ölçebilmek amacıyla tercih edilen bir günlük izleme formunun (Gilbert ve Procter, 2006) spor ortamına uyarlanmasıyla geliştirilmiştir. (Tingaz, 2021) tarafından Türkçeye uyarlanan bu ölçekte 7 madde bulunmakta ve tek boyuttan oluşmaktadır. 10'lu likert tipinde hazırlanmış olan ölçeğin Cronbach's alpha iç tutarlık katsayısı .782 olarak saptanmıştır. 7'nci madde tersten kodlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 7'den 70'e kadardır. Ölçekte elde edilen puanın artması ise, sporcularda öz eleştirinin artışına dikkat çekmektedir. Forma dair bir örnek EK 6'da sunulmuştur.

### **3.4. Verilerin Analizi**

Araştırmada ölçeklerden elde edilen veriler SPSS 23 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Başlangıçta 270 katılımcıdan toplanan veriler değerlendirildiğinde eksik ve hatalı olduğu düşünülen 7 veri seti çalışma dışında bırakılarak 263 veri seti üzerinden analizler yapılmıştır. Ardından katılımcıların demografik bilgilerinin frekans ve yüzdeler dağılımları hesaplanarak tablo haline getirilmiştir. Analizler yapılmadan önce ölçeklerden elde edilen verilerin normallik varsayımını karşılayıp karşılamadığını belirlemek için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Skewness ve Kurtosis (çarpıklık ve basıklık) değerleri  $\pm 2$  aralığında olduğu ve verilerin normal dağılım gösterdiği varsayılmıştır (HahsVaughn ve Lomax, 2020). Cinsiyet değişkeni, takım sporu sporcusu veya bireysel sporcu değişkeni gibi bağımsız iki farklı değişken için bağımsız gruplar t-testi ve değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi yapılmıştır. Aracılık analizi testi için Baron ve Kenny Aracılık Yöntemi (1986) kullanılmıştır (Baron ve Kenny, 1986). Aracılığın anlamlı olup olmadığı ise Sobel testiyle (Sobel, 1982) test edilmiştir.

## 4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgulardan ve yorumlardan söz edilmiştir. Katılımcılara ait demografik bilgiler ile bağımlı değişkenlerin bağımsız değişkenlere göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bağımlı değişkenler arasındaki ilişki de raporlar arasında yer almaktadır.

### 4.1. Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

Katılımcılara ait cinsiyet, yaş, lisanslı sporcu olma yılı, takım sporu sporcusu veya bireysel sporcu olma durumları yüzde ve frekans değerleri Çizelge 4.1’de verilmiş ve yorumlanmıştır.

Çizelge 4.1. Katılımcılara ait demografik bilgiler

<b>Cinsiyet</b>		
	n	%
Erkek	121	46,0
Kadın	142	54,0
Toplam	263	100,0
<b>Yaş</b>		
	$\bar{X}$	SS
	22,30	1,79
<b>Branş</b>		
	n	%
Bireysel	121	46,0
Takım	142	54,0
Toplam	263	100,0

Çizelge 4.1 incelendiğinde, katılımcıların 121’i erkek (%46,0) ve 142’si kadın (%54,0) bireylerdir. Katılımcıların yaş ortalaması 22,30 ve standart sapması 1,79’dur. Katılımcıların branşlarına bakıldığında bireysel branş sporcuları toplam 121 kişi (%46,0) ve takım sporcuları toplam 142 kişiden oluşur (%54,0).

## 4.2. Güvenilirlik Analizine Ait Bilgiler

Çizelge 4.2. Güvenilirlik analiz tablosu

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Cronbach's Alpha
Öz Şefkat	,70
Öz Eleştiri	,75
Tükenmişlik	,88
Duygusal/Fiziksel Tükenme	,84
Azalan Başarı Hissi	,67
Duyarsızlaşma	,79

Çizelge 4.2 incelendiğinde, güvenilirlik testleri sonucunda öz şefkat ölçeğinin iç güvenilirlik katsayısı ,707 olarak, öz eleştiri ölçeği için bu değer ,75 olarak ve tükenmişlik ölçeği için ise ,88 olarak belirlenmiştir. Alt boyutlara bakıldığında tükenmişlik ölçeğinin alt boyutları olan duygusal/fiziksel tükenme, azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma için Cronbach alfa değerleri sırasıyla ,84, ,67 ve ,79 olarak belirlenmiştir. Cronbach Alpha değerinin 0,70'nin üzerinde olması beklenmektedir (Gürbüz ve Şahin, 2015:317; Nakip, 2017:196). Bu bağlamda çıkan sonuçlara bakıldığında ölçeklerin “güvenilir” düzeyde olduğu söylenebilir.

## 4.3. Katılımcıların Cinsiyetine Göre Öz Şefkatin İncelenmesi

Sporcuların cinsiyete göre öz şefkat ölçeğinden alınan puan ortalamalarının anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı t testi aracılığı ile Çizelge 4.3'de incelenmiştir.

Çizelge 4.3. Cinsiyete göre öz şefkate ait t testi tablosu

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	t	SS	p
Öz Şefkat	Erkek	121	2,79	-1,88	261	,06
	Kadın	142	2,91			

Tabloda görülen bağımsız örneklem t testi sonucuna göre; katılımcıların öz şefkat ölçeğinden aldığı ortalama puanlar cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

#### 4.4. Bireysel Sporcuların Cinsiyetine Göre Öz Şefkatin İncelenmesi

Bireysel sporcuların cinsiyete göre öz şefkat ölçeğinden elde edilen puanların ortalamalarının anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı t testi aracılığı ile Çizelge 4.4'de incelenmiştir.

Çizelge 4.4. Bireysel sporcuların cinsiyetine göre öz şefkate ait t testi tablosu

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	t	SS	p
Öz Şefkat	Erkek	53	2,88	-,21	119	,83
	Kadın	68	2,91			

Tabloda görülen bağımsız örneklem t testi sonucuna göre; bireysel sporcuların öz şefkat ölçeğinden aldığı ortalama puanlar cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

#### 4.5. Takım Sporcularının Cinsiyetine Göre Öz Şefkatin İncelenmesi

Takım sporcularının cinsiyete göre öz şefkat ölçeğinden alınan puan ortalamalarının anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı t testi aracılığı ile Çizelge 4.5'de incelenmiştir.

Çizelge 4.5. Takım sporcularının cinsiyetine göre öz şefkate ait t testi tablosu

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	t	SS	p
Öz Şefkat	Erkek	68	2,71	-2,56	140	,01*
	Kadın	74	2,91			

\* $p<0.05$

Tabloda görülen bağımsız örneklem t testi sonucuna göre; takım sporcularının öz şefkat ölçeğinden aldığı ortalama puanlar cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma göstermektedir ( $p<0,05$ ). Kadın sporcuların puan ortalaması (2,91) erkek sporcuların puan ortalamasından (2,71) anlamlı şekilde yüksektir.

#### 4.6. Katılımcıların Bireysel Sporcu veya Takım Sporcu Sporcusu Olma Durumuna Göre Öz Şefkatin İncelenmesi

Katılımcıların bireysel sporcu veya takım sporu sporcusu olma durumlarına göre öz şefkat ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamalarının anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı t testi aracılığı ile Çizelge 4.6'de incelenmiştir.

Çizelge 4.6. Bireysel sporcu veya takım sporu sporcusu olma durumuna göre öz şefkate ait t testi tablosu

	Grup	n	$\bar{X}$	t	SS	p
Öz Şefkat	Bireysel	121	2,90	1,22	261	,22
	Takım	142	2,82			

Tabloda görülen bağımsız örneklem t testi sonucuna göre; katılımcıların bireysel sporcu veya takım sporu sporcusu olması öz şefkat ölçeğinden alınan ortalama göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma göstermemektedir ( $p>0,05$ )

#### 4.7. Katılımcıların Cinsiyetine Göre Öz Eleştirinin İncelenmesi

Sporcuların cinsiyete göre öz eleştiri ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamalarının anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı t testi aracılığı ile Çizelge 4.7'de incelenmiştir.

Çizelge 4.7. Cinsiyete göre öz eleştiriye ait t testi tablosu

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	t	SS	p
Öz Eleştiri	Erkek	121	5,43	-1,32	261	,18
	Kadın	142	5,68			

Tabloda görülen bağımsız örneklem t testi sonucuna göre; katılımcıların öz eleştiri ölçeğinden aldığı ortalama puanlar cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

#### 4.8. Bireysel Sporcuların Cinsiyetine Göre Öz Eleştirinin İncelenmesi

Bireysel sporcuların cinsiyete göre öz eleştiri ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamalarının anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı t testi aracılığı ile Çizelge 4.4'de incelenmiştir.

Çizelge 4.8. Bireysel sporcuların cinsiyetine göre öz eleştiriye ait t testi tablosu

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	t	SS	p
Öz Eleştiri	Erkek	53	5,20	-1,29	119	,19
	Kadın	68	5,57			

Tabloda görülen bağımsız örneklem t testi sonucuna göre; bireysel sporcuların öz eleştiri ölçeğinden aldığı ortalama puanlar cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

#### 4.9. Takım Sporü Sporcularının Cinsiyetine Göre Öz Eleştirinin İncelenmesi

Takım sporu sporcularının cinsiyete göre öz eleştiri ölçeğinden alınan puan ortalamalarının anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı t testi aracılığı ile Çizelge 4.4’de incelenmiştir.

Çizelge 4.9. Takım sporcularının cinsiyetine göre öz eleştiriye ait t testi tablosu

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	t	SS	p
Öz Eleştiri	Erkek	68	5,60	-,69	140	,48
	Kadın	74	5,78			

Tabloda görülen bağımsız örneklem t testi sonucuna göre; takım sporu sporcularının öz eleştiri ölçeğinden aldığı ortalama puanlar cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

#### 4.10. Katılımcıların Bireysel Sporcu veya Takım Sporü Sporcusu Olma Durumuna Göre Öz Eleştirinin İncelenmesi

Katılımcıların bireysel sporcu veya takım sporu sporcusu olma durumlarına göre öz eleştiri ölçeğinden alınan puan ortalamalarının anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı t testi aracılığı ile Çizelge 4.10 ’da incelenmiştir.

Çizelge 4.10. Bireysel sporcu veya takım sporu sporcusu olma durumuna göre öz eleştiriye ait t testi tablosu

	Branş	n	$\bar{X}$	t	SS	p
Öz Eleştiri	Bireysel	121	5,41	-1,48	261	,13
	Takım	142	5,69			

Tabloda görülen bağımsız örneklem t testi sonucuna göre; katılımcıların bireysel ya da takım sporu sporcusu olması öz eleştiri ölçeğinden alınan ortalama puana göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma göstermemektedir ( $p>0,05$ )

#### 4.11. Katılımcıların Cinsiyetine Göre Tükenmişliğin İncelenmesi

Sporcuların cinsiyete göre tükenmişlik ölçeğinden alınan puan ortalamalarının anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı t testi aracılığı ile Çizelge 4.11’de incelenmiştir.

Çizelge 4.11. Cinsiyete göre tükenmişliğe ait t testi tablosu

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	t	SS	p
Tükenmişlik	Erkek	121	2,16	-,10	261	,91
	Kadın	142	2,17			

Tabloda görülen bağımsız örneklem t testi sonucuna göre; katılımcıların tükenmişlik ölçeğinden aldığı ortalama puanlar cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

#### 4.12. Bireysel Sporcuların Cinsiyetine Göre Tükenmişliğin İncelenmesi

Bireysel sporcuların cinsiyete göre tükenmişlik ölçeğinden alınan puan ortalamalarının anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı t testi aracılığı ile Çizelge 4.12’de incelenmiştir.

Çizelge 4.12. Bireysel sporcuların cinsiyetine göre tükenmişlik ait t testi tablosu

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	t	SS	p
Tükenmişlik	Erkek	53	2,10	-,80	119	,42
	Kadın	68	2,21			

Tabloda görülen bağımsız örneklem t testi sonucuna göre; bireysel sporcuların tükenmişlik ölçeğinden aldığı ortalama puanlar cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

#### 4.13. Takım Sporcu Sporcularının Cinsiyetine Göre Tükenmişliğin İncelenmesi

Takım sporcularının cinsiyete göre tükenmişlik ölçeğinden alınan puan ortalamalarının anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı t testi aracılığı ile Çizelge 4.13’de incelenmiştir.

Çizelge 4.13. Takım sporu sporcularının cinsiyetine göre tükenmişliğe ait t testi tablosu

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	t	SS	p
Tükenmişlik	Erkek	68	2,21	,66	140	,56
	Kadın	74	2,13			

Tabloda görülen bağımsız örneklem t testi sonucuna göre; takım sporcularının tükenmişlik ölçeğinden aldığı ortalama puanlar cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

#### 4.14. Katılımcıların Bireysel Sporcu veya Takım Sporcu Sporcusu Olma Durumuna Göre Tükenmişliğin İncelenmesi

Katılımcıların bireysel sporcu veya takım sporu sporcusu olma durumlarına göre tükenmişlik ölçeğinden alınan puan ortalamalarının anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı t testi aracılığı ile Çizelge 4.14’te incelenmiştir.

Çizelge 4.14. Bireysel sporcu veya takım sporu sporcusu olma durumuna göre tükenmişliğe ait t testi tablosu

	Branş	n	$\bar{X}$	t	SS	p
Tükenmişlik	Bireysel	121	2,16	-,05	261	,95
	Takım	142	2,17			

Tabloda görülen bağımsız örneklem t testi sonucuna göre; katılımcıların bireysel ya da takım sporu sporcusu olması tükenmişlik ölçeğinden alınan ortalama puana göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

#### 4.15. Öz Şefkat, Öz Eleştiri ve Tükenmişlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Katılımcıların, öz şefkat, öz eleştiri ve tükenmişlikten elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki ilişkiyi incelemek için “Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı” kullanılmış ve Çizelge 4.15’te sunulmuştur.

Çizelge 4.15. Öz şefkat, öz eleştiri ve tükenmişliğe ait Pearson korelasyon tablosu

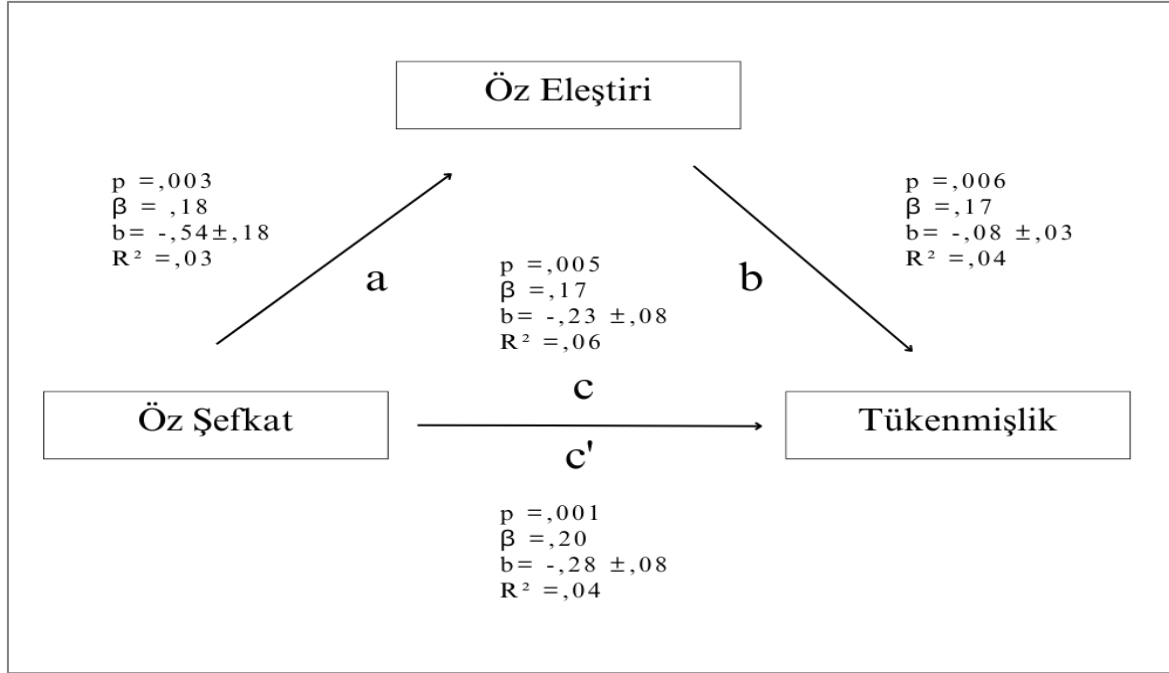
		Öz Şefkat	Tükenmişlik	Öz Eleştiri
	r	1	-,204	-,183
Öz Şefkat	p		<b>,001*</b>	<b>,003*</b>
	n	263	263	263
	r	-,204	1	,199
Tükenmişlik	p	<b>,001*</b>		<b>,001*</b>
	n	263	263	263
	r	-,183	,199	1
Öz Eleştiri	p	<b>,003*</b>	<b>,001*</b>	
	n	263	263	263

\* p&lt;0.05

Çizelge 4.8'e göre öz şefkat ve öz eleştiri arasındaki ilişkiyi anlamak için yapılan korelasyon analizine göre; iki değişken arasında negatif yönlü (-,183) ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ( $p<0,05$ ). Öz eleştiri ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi anlamak için yapılan korelasyon analizine göre; iki değişken arasında pozitif yönlü (,199) ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ( $p<0,05$ ). Öz şefkat ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi anlamak için yapılan korelasyon analizine göre; iki değişken arasında negatif yönlü (-,204) ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ( $p<0,05$ ).

#### 4.16. Öz Şefkat ile Tükenmişlik Arasındaki İlişkide Öz Eleştirinin Aracı Rolünün İncelenmesi

Katılımcıların tamamında, öz şefkat ile tükenmişlik arasındaki ilişkide öz eleştirinin aracı rolünü belirlemek üzere yapılan regresyon analizlerine ilişkin bulgular Şekil 4.1'de verilmiştir.



Şekil 4.1. Öz şefkat ile tükenmişlik arasındaki ilişkide öz eleştirinin aracı rolünün incelenmesine dair şekil

Çalışmada aracılık hipotezi kapsamında yapılan analizde değişkenlerin aracılık rolü incelenirken, Baron ve Kenny'nin (1986) yöntemi kullanılmıştır. Öz şefkatin tükenmişlik üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu ( $\beta = ,20$ ) ancak öz eleştirinin modele dahil olmasıyla  $\beta$  değerinin azaldığı görülmektedir ( $\beta = ,17$ ). Dolayısıyla öz şefkat ile tükenmişlik arasındaki ilişkide öz eleştiri kısmi aracılık rolü oynadığı görülmüştür.

Çizelge 4.16. Kısmi aracılığa ait Sobel Testi tablosu

	Test İstatistiği	Standart Hata	p
Sobel Test	-1,99	0,02	0,04

Kısmi aracılık etkisinin anlamlılığını değerlendirmek amacıyla Sobel Testi yapılmıştır. Sobel Testi sonucunda kısmi aracılığın anlamlı olduğu görülmüştür (Sobel Z= -1,99,  $p < 0,05$ ).



## 5. TARTIŞMA

### 5.1. Katılımcıların Cinsiyetine Göre Öz Şefkat, Öz Eleştiri ve Tükenmişliğin İncelenmesine Dair Tartışma

“Üniversiteli sporcuların, öz şefkat ölçeği puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşma göstermekte midir?”, “Üniversiteli sporcuların bireysel sporcularda öz şefkat ölçeği puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşma göstermekte midir?” ve “Üniversiteli sporcuların takım sporu sporcularında öz şefkat ölçeği puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşma göstermekte midir?” çalışma soruları elde edilen bulgular ile cevaplandırılmaya çalışılmıştır. Mevcut araştırma ile elde edilen bulgulara bakıldığında katılımcıların öz şefkat ölçeğinden aldığı ortalama puanlarda cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Takım sporu sporcularında kadınların öz şefkat puan ortalamaları erkeklere göre daha yüksek olduğu ancak bireysel sporlarda kadın ya da erkek arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Bu doğrultuda, H1: “Üniversiteli sporcuların öz şefkat ölçeği puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.”, H1a: “Üniversiteli bireysel sporcuların öz şefkat ölçeği puan ortalaması cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.” hipotezleri reddedilmiş, H1b: “Üniversiteli takım sporu sporcularının öz şefkat ölçeği puan ortalaması cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.” hipotezi kabul edilmiştir.

Öz şefkat kavramının cinsiyet değişkenine göre incelendiği araştırmalarda kadınların öz şefkat düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu veya tersi bir durumun ileri sürüldüğü araştırmalar yapılmıştır. Örneğin, Neff (2003b) kadınların daha yüksek öz şefkat düzeyinin olmasını, erkeklerden daha fazla ilişkisel benlik duygularının olmasının ve bu ilişkisel benlik duygularının öz şefkatlerini artırabileceğini belirtilmektedir. Neff (2003b) ruminasyon ve öz eleştiriye, kadınların yatkınlığının erkeklere göre öz şefkatlerinin daha az sahip olmalarından kaynaklanabileceği görüşünü de öne sürmektedir. Öz şefkatin cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını araştıran çalışmalarda bulguların, belirli bir tutarlılık içerisinde olmadığı görülmektedir. Benzer şekilde, taekwondo branşındaki sporcular ile yapılan bir çalışmada benzer olarak cinsiyet değişkeninin öz şefkatlerini anlamlı bir şekilde değiştirmedeği gözlemlenmiştir (Bayraktaroğlu, 2014). Öz şefkat müdahale

programının spor yaralanmaları üzerindeki etkisinin incelendiği başka bir araştırmada (Huysmans ve Clement, 2017) öz şefkatin kadın ve erkek sporcularda anlamlı şekilde farklılaşmadığı raporlanmıştır. Benzer olarak Crozier ve diğerlerinin (2019) yaptığı çalışmada takımda algılanan öz şefkat ve sporcuların öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçladıkları bu çalışmada, kadın ve erkek sporcuların öz şefkat düzeylerinde anlamlı olarak bir farklılık bulgulanmamıştır. Katılımcı cinsiyeti ve öz şefkat ile ilgili yapılan bir derleme sonucuna göre cinsiyetler arasında öz şefkate anlamlı bir fark olmadığı raporlanmıştır (Cormier, Kowalski, Ferguson, Mosewich, McHugh ve Röthlin, 2023).

Yukarıda belirtilen sonuçlardan farklı olarak öz şefkatin cinsiyete göre incelendiği bir meta-analize göre erkek bireylerin kadınlar bireylerden daha yüksek öz şefkatli oldukları saptanmıştır (Yarnell, Stafford, Neff, Reilly, Knox ve Mullarkey, 2015). Araştırma bulgularına bakıldığında erkek bireylerin, küçük bir etki büyüklüğü ( $d = 0,18$ ) ile kadınlar bireylere oranla daha fazla öz şefkatli olduğunu ortaya çıkmıştır. Üniversite takım sporcularıyla yapılan bir başka çalışmada da cinsiyetin öz şefkatin önemli bir yordayıcısı olduğu erkek sporcuların, kadın sporculardan daha yüksek düzeyde öz şefkat gösterdiği bulgulanmıştır (Lizmore, Dunn ve Dunn., 2017).

Sporcularda yapılan bir başka çalışmada, erkek sporcuların öz şefkat düzeylerinin kadın sporculardan daha yüksek olduğunu gözlemlenmiştir (Bayraktaroğlu, 2021). Öz şefkatin üniversiteli sporcularda değerlendirildiği bir araştırmada erkek sporcuların öz şefkat puanlarının, kadın sporculara göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Amemiya ve Sakairi, 2020; Stamatis ve diğerleri, 2020). Alanyazındaki araştırmalar incelendiğinde cinsiyet değişkeninin öz şefkate daha fazla sahip olma durumundaki bulgularda tutarsızlık görülmektedir.

“Üniversiteli sporcuların öz eleştiri puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?”, “Üniversiteli bireysel sporcuların öz eleştiri puan ortalaması cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” ve “Üniversiteli takım sporu sporcularının öz eleştiri puan ortalaması cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” araştırma soruları mevcut bulgular doğrultusundan cevaplandırılmaya çalışılmıştır. Mevcut çalışmamızın sonuçlarına göre katılımcıların öz eleştiri ölçeğinden aldığı ortalama puanlarda cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Hem takım sporu

sporcularında hem de bireysel sporcularda öz eleştiri ölçeği puan ortalamalarında kadın veya erkek sporcuların arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Bu doğrultuda, H3: “Üniversiteli sporcuların öz eleştiri ölçeği puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.” ve H3a: “Üniversiteli bireysel sporcuların öz eleştiri ölçeği puan ortalaması cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.” ve H3b: “Üniversiteli takım sporu sporcularının öz eleştiri ölçeği puan ortalaması cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.” hipotezleri reddedilmiştir.

Sporcular, spor yaşamlarında sosyal karşılaştırma ve değerlendirmelere (öz değerlendirme ve başkaları tarafından değerlendirme; yönetici, antrenör, seyirci, diğer sporcular vb.) maruz kalırlar ve aynı zamanda sporcu olmayanlara göre zorlu durumlarla karşılaşma olasılıkları daha yüksektir. Kadın sporcular erkeklere göre görünüm ve cinsiyet rollerine yönelik daha zorlu karşılaştırma ve sosyal değerlendirmeleri tecrübe etmek durumunda kalırlar, böylelikle olumsuz fiziksel sonuçlara ve sağlıksız davranışlara yol açılmış olur (Ferguson ve diğerleri, 2015; Mosewich ve diğerleri, 2019). Buradan hareketle, kadın sporcuların öz eleştiride bulunma ihtimali daha yüksektir (Mosewich ve diğerleri, 2013).

Ferguson ve diğerleri (2022a) kadın sporcularla yaptığı araştırmada özeleştirisinin sporda psikolojik gelişmenin olumsuz bir yordayıcısı olduğunu, optimal psikolojik işleyiş ve gelişimin yönlerinden (özerklik ve kişisel gelişim) uzaklaşabileceğini raporlamıştır. Araştırmada, özeleştirisinin sporcuların spordaki potansiyellerine ulaşmalarını engelleyebileceğine, sezon başında öz eleştirel yaklaşımın sezon sonu spor yeterliliğine, fiziksel kondisyona ve fiziksel gücü olumsuz yönde etkilediğine değinilmiştir.

Sporcu örnekleminde özeleştiri konusunda yapılan araştırmalar sınırlı olsa da farklı örneklerle yapılan araştırmalar bulguyu anlamamıza ışık tutabilir. Örneğin; sporcular ve müzisyenler arasında yapılan çalışmada müzisyenlerin sporculardan daha öz eleştirel tutum sergiledikleri bulgulanmış, yine aynı çalışmada cinsiyetler arası öz eleştiri tutumunda bir farklılık bulgulanmamıştır (Powers ve diğerleri., 2009)

Klinik olmayan katılımcı ve karma hasta tanısı alan katılımcılarla yapılan çalışmada, klinik olmayan popülasyonda erkeklerin kadınlardan daha fazla kendine güvendiği ve kendilerine daha az öz eleştiride buldukları, klinik popülasyonda ise kadın veya erkek bireyler

arasında öz eleştiride anlamlı bir şekilde farklılık olmadığı bulgulanmıştır (Baião, Gilbert, McEvan ve Carvalho, 2015).

“Üniversiteli sporcuların tükenmişlik puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” “Üniversiteli bireysel sporcuların tükenmişlik puan ortalaması cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” ve “Üniversiteli takım sporu sporcularının tükenmişlik puan ortalaması cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” araştırma soruları elde ettiğimiz bulgular doğrultusundan cevaplandırılmaya çalışılmıştır. Mevcut çalışmadan elde edilen bulgulara göre katılımcıların tükenmişlik ölçeğinden aldığı ortalama puanlarda cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Aynı zamanda bireysel ve takım sporcularında da kadın ve erkek katılımcıların tükenmişlik ölçeğinden elde ettikleri ortalama puanlarda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma gözlenmemiştir.

Bu doğrultuda, H5: “Üniversiteli sporcuların tükenmişlik ölçeği puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.”, H5a: “Üniversiteli bireysel sporcuların tükenmişlik ölçeği puan ortalaması cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.” ve H5b: “Üniversiteli takım sporu sporcularının tükenmişlik ölçeği puan ortalaması cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.” hipotezleri reddedilmiştir.

Alanyazın incelendiğinde cinsiyet değişkeni ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalarda tutarsız bulgular mevcuttur. Örneğin, Armon ve diğerleri (2008), tarafından obezite durumları ve tükenmişlik ilişkilerinin araştırıldığı bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışmada obezite ve tükenmişlik sebeplerinden bahsedilmiş, tükenmişlik ve obezite ile mücadelede egzersizin etkisine vurgu yapılmıştır. Tükenmişlik ve obezite durumlarını değerlendirdikleri bu çalışmada cinsiyet değişkeni ayırt edici bir bulgu olarak ön plana çıkmaktadır. Erkeklerin kadınlara kıyasla tükenmişlikle karşılaşmaları daha az olarak belirtilmiştir. Pedrosa ve diğerleri (2012) tarafından, sosyal becerileri araştırılan sporcularda bu sosyal becerilere yönelik destek alma durumlarını gözlemledikleri bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Bu araştırma 13 – 64 yaş aralığında 397 sporcu katılım göstermiştir. Bu çalışmanın bulgularının göstergeleri değerlendirildiğinde, sosyal destek ihtiyacı gelişen ve tükenmişlik hisseden sporculara arasında istatistiksel bakımdan, kadınların erkeklere göre daha çok skor üretmişlerdir. Tükenmişliğe uğrama süreç hızları yine erkeklere kıyasla daha yüksek olarak belirtilmiştir. Molinero ve diğerleri (2012) bir araştırma gerçekleştirerek

sporcuların duygu durumları üzerinde aşırı antrenmanın etkilerini incelemişlerdir. Bu araştırmada tükenmişliğin yanı sıra, yoğun antrenmanın bireyi mental olarak etkilediğini ve tükenmişliğin stres ile etkileşimi olduklarını belirtmişlerdir. Cinsiyet değişkenine bakıldığında kadınların anlamlı olarak tükenmişlik durumları oldukça fazladır. Heidari (2013) sporcuların tükenmişlik düzeylerini incelediği araştırmasında kadınların, erkek sporculardan daha yüksek düzeye sahip oldukları ve olumsuz çıktılarının kadınlar sporcularda daha yüksek düzeyde olduğu ifade edilmiştir.

Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde genel olarak kadınların erkeklerden daha yüksek miktarda tükendiği sonucuna varılmıştır. Bu sonuçların kadınların cinsiyet değişkeni sonucu var olan içgüdüleri ile iletişim halinde oldukları bireylere gösterdikleri önemin daha fazla olduğu düşünülmektedir (Ergin, 1992).

Alanyazının günümüze yakın araştırmaları incelendiğinde ise belirtilen çalışmalardan farklılaşarak erkeklerin tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmaktadır.

Hentbol branşında 2018-2019 sezonunu, süper lig klasmanında oynayan sporcularda gerçekleştirilen çalışmada erkek sporcuların tükenmişlik seviyelerinin kadın sporculara göre daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur (Çelebi, 2020). Voleybol branşı sporcularında gerçekleştirilen farklı bir çalışmada erkeklerin sporcu tükenmişlik seviyelerinin kadınlara göre daha yüksek miktarda olduğu öne çıkmaktadır. (Şimşek, 2022). Güreş branşı sporcularıyla yapılan bir başka araştırmada ise bulgulara benzer şekilde; erkeklerin kadınlardan daha yüksek seviyede tükendikleri raporlanmıştır. Özel olarak spor yaşamında karşılaşılan zorluklar, ulaşılmaya çalışılan başarılarla varamama ve beklentileri düzeylerini karşılayamama gibi etkenlerden erkeklerin kadınlara göre daha fazla etkilendiği ve bu yaşadıkları durumların spordan zamanla uzaklaşmalarına, başarabilmek için gerekli çabayı göstermemeye ve zaman içerisinde bireylerin kendilerini oldukça bitkin hissetmeleri gibi ortaya çıkan tükenmişlik hissini yaşamalarına neden olduğuna işaret edilmiştir (Güvendi, 2020).

Literatüre incelendiğinde yıllar ilerledikçe tükenmişliğin günümüze yakın dönemlerde erkek sporcularda daha yüksek olduğu gözlemlenmiş olup çalışmamızda ise cinsiyete bağlı bir fark bulunamamıştır.

## 5.2. Katılımcıların Takım veya Bireysel Sporcu Olma Durumuna Göre Öz Şefkat, Öz Eleştiri ve Tükenmişliğin İncelenmesine Dair Tartışma

“Üniversiteli sporcularda öz şefkat puanı bireysel sporcu veya takım sporu sporcusu olma durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” araştırma sorusu mevcut bulgular doğrultusundan cevaplandırılmaya çalışılmıştır. Mevcut çalışmadan elde edilen bulgulara göre; katılımcıların bireysel veya takım sporu sporcusu olması öz şefkat ölçeğinden alınan ortalama puana göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma göstermemektedir.

Bu doğrultuda, H2: “Üniversiteli sporcularda öz şefkat ölçeği puanı bireysel veya takım sporu sporcusu olma durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.” hipotezi reddedilmiştir.

Literatür incelendiğinde; hentbol ve bireysel sporcuların sahip oldukları öz şefkat düzeyleri futbolculara kıyasla daha düşük olarak gözlemlenmiştir (Jansen, 2020). Bayrakdaroğlu (2014) takım sporcularının, bireysel sporculardan farklı olarak belirli bir grup içerisindeki buldukları ve bunun doğal sonucu olarak, takım üyeleri ile koordine hareket ettiklerini ve bir takımın içerisinde bulunma etkisiyle bireysel sporculara kıyasla izole hissetmelerin daha az olabileceğini belirtmiştir. Alanyazındaki başka bir çalışmada algılanan takım arkadaşı öz şefkati ve sporcu öz şefkati arasındaki ilişkiyi incelemek için voleybol, futbol, hokey ve basketbol gibi takım sporlarından 108 farklı sporcuyla gerçekleştirilen nitel bir çalışmada, öz şefkatin yordanmasında takım içerisindeki arkadaşların potansiyel olabilecek önemini öne çıkarılmıştır (Crozier ve diğerleri., 2019).

Bu araştırmalardan hareketle takım sporcularının öz şefkat düzeylerinin daha yüksek olabileceği tahmin edilebilir. Ancak alanyazında bireysel veya takım sporları sporcuları arasında öz şefkat düzeylerinin farklılaşmadığına da dair araştırmalar mevcuttur. Gummelt (2017), yaptığı çalışmada bireysel olarak spor yapan sporcuların takım sporu yapan sporculara göre negatif öz şefkat alt ölçeklerinde (kendini yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme) daha yüksek puan aldığını raporlamıştır. Kanadalı sporcular üzerine yapılan bir çalışmada bireysel olarak spor yapan sporcular ile takım halinde spor yapan sporcuları kıyaslandığında anlamlı bir farkın olmadığı gözlemlenmiştir (Ferguson ve diğerleri., 2022b). Farklı spor dallarında yarışan sporcularda yapılan çalışmalarda öz şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (Huysmans ve Clement, 2017; Mosewich ve diğerleri., 2021)

18 yaş üstü takım ve bireysel kadın sporcularda yapılan bir çalışmada da takım veya bireysel spor yapanlar arasında öz şefkat ortalama puan düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmadığı bulgulanmıştır (Akgün-Ataman, 2022).

“Üniversiteli sporcularda öz eleştiri puanı bireysel veya takım sporu sporcusu olma durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” araştırma sorusu elde ettiğimiz bulgular doğrultusunda cevaplandırılmaya çalışılmıştır. Mevcut çalışmadan elde edilen bulgulara göre; katılımcıların bireysel veya takım sporu sporcusu olması öz eleştiri ölçeğinden alınan ortalama puana göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma göstermemektedir.

Bu doğrultuda, H4: “Üniversiteli sporcularda öz eleştiri ölçeği puanı bireysel veya takım sporu sporcusu olma durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.” hipotezi reddedilmiştir.

Öz eleştiri düzeylerinin bireysel ve takım sporu yapan sporcularda farklılaşp farklılaşmadığına dair literatür incelemesi yapıldığında belirli bir sonuç bulunamamıştır. Alan yazında bu anlamda yapılan ilk çalışma olarak gözetildiğinde hipotezin tekrar test edilebileceği belirtilebilir.

“Üniversiteli sporcularda tükenmişlik puanı bireysel veya takım sporu sporcusu olma durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?” araştırma sorusu elde ettiğimiz bulgular doğrultusundan cevaplandırılmaya çalışılmıştır. Mevcut çalışmadan elde edilen bulgulara göre; katılımcıların bireysel veya takım sporu sporcusu olması tükenmişlik ölçeğinden alınan ortalama puana göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma göstermemektedir.

Bu doğrultuda, H6: “Üniversiteli sporcularda tükenmişlik ölçeği puanı bireysel veya takım sporu sporcusu olma durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.” hipotezi reddedilmiştir.

Mevcut çalışmamıza benzer bir şekilde Lu ve diğerleri (2016) tarafından yapılan çok çeşitli takımlarda bulunan takım sporcuların, antrenörlerinin rehberlik ve desteğine göre, tükenmişlik ile stresle yönetebilme durumlarının incelendiği bir araştırma spor branşlarında

farklılık olmaksızın her bir sporcunun tükenebileceği ve antrenör desteğinin tükenmişlik durumlarının üstesinden gelebilmek için yararlı olabileceğini görülmektedir.

Alanyazında genellikle takım bireysel ve takım sporu sporcularının tükenmişlik seviyeleri hakkındaki sonuçların uyumsuzluğuna erişilmiştir.

Takım sporlarının kavramsal anlamda hem mevcut spor ortamlarının hem de sporcuların tükenmişlik deneyimine etki edebilecek benzersiz özelliklere sahip olduğu belirtilebilir. Ekip ortamları, belirli bir grup içerisinde önemli düzeyde sosyal bir etkileşim ve iş birliği, başarı için ihtiyaç duyulan uyum, takım çalışması ve paylaşılan başarısızlıkların deneyimleri ile karakterize olunur. (McEwan ve Beauchamp, 2020). Belirtilen bu durumun aksine; bireysel sporcular, başarı ve başarısızlıkların tüm sorumluluklarını tek başına hissedebilir. Bununla beraber ise genellikle daha yakın bir antrenör ve sporcu ilişkisi mevcuttur (Rhind, Jowett ve Yang, 2012). Takım sporu sporcularının, bireysel spor sporcuları akranlarına kıyasla daha ego odaklı bir motivasyon ikliminde yaşadıkları (Van de Pol ve Kavussanu, 2012), var olan mükemmeliyetçilik düzeylerinin daha yüksek olduğu (Nixdorf, Frank ve Beckmann., 2016) özerklik duygusu (Nia ve Besharat, 2010), pozitif olabilme, esneklik gösterebilme, öz saygı ve öz yeterlilik düzeylerinin daha düşük olduğu belirtilmiştir. Bu bulgularla, takım sporu yapan sporcuların tükenmişlik deneyimle risklerinin daha yüksek olabileceğini gözler önüne sermektedir (Woods, Dunne, Gallagher ve McNicholl, 2022).

Bu çalışmalardan farklı olarak Cremades ve Wiggins (2008), takım sporu yapan sporculardaki azalmış başarı duygusunun bireysel sporculara kıyasla daha düşük olduğunu gözlemlemiş ve takım sporu katılımının tükenmişliğe karşı koruyucu bir etken olduğunu bildirmiştir. Benzer olarak yapılan araştırmalar takım sporu sporcularının depresif semptomları daha az gösterdiği ve daha yüksek miktarlarda keyif aldıklarını, bu özellikler gözetildiğinde daha düşük tükenmişlik seviyeleri ile ilişkili olabileceğini işaret etmektedir (Nixdorf ve diğerleri, 2016; Van de Pol ve Kavussanu, 2012; Woods ve diğerleri, 2022). Ayrıca, sporcunun spora katılımın yararlarına ilişkin sistematik bir araştırmada, takım sporları katılımcılarının, bireysel sporlara katılanlara kıyasla sosyal ve psikolojik sonuçlarının daha olumlu olduğu bildirilmiştir (Eime, Young, Harvey, Charity ve Payne, 2013).

### 5.3. Öz Şefkat, Öz Eleştiri ve Tükenmişliğin İlişkisine Dair Tartışma

“Üniversiteli sporcularda öz şefkat ve tükenmişlik arasındaki ilişkide öz eleştiri anlamlı bir aracı değişken midir?” çalışmanın ana sorusuna mevcut bulgular dahilinde cevap verilmeye çalışılmıştır. Mevcut çalışma bulgularında, öz şefkat ile öz eleştiri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu; öz şefkat ölçeğinin, öz eleştiri ölçeği puanlarını negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Öz şefkat ile tükenmişlik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu; öz şefkat ölçeğinin, tükenmişlik ölçeği puanlarını negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Öz eleştiri ile tükenmişlik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu; öz eleştiri ölçeğinin, tükenmişlik ölçeği puanlarını pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Öz şefkatin tükenmişlik üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu, öz eleştirinin bu duruma aracılık ettiği bulunmuştur.

Bu doğrultuda H10: “Üniversiteli sporcularda öz şefkat, öz eleştirinin negatif yönde anlamlı bir yordayıcısıdır.”, H11: “Üniversiteli sporcularda; öz eleştiri tükenmişliğin pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısıdır.”, H12: “Üniversiteli sporcularda; öz şefkat tükenmişliğin negatif yönde anlamlı bir yordayıcısıdır.”, H13: “Üniversiteli sporcularda öz şefkat ve tükenmişlik arasındaki ilişkide öz eleştiri anlamlı bir aracı değişkendir.”, H7: “Üniversiteli sporcularda; öz şefkat ve öz eleştiri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.”, H8: “Üniversiteli sporcularda; öz eleştiri ve tükenmişlik arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki vardır.” ve H9: “Üniversiteli sporcularda; öz şefkat ve tükenmişlik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezleri kabul edilmiştir.

Spora katılımı ile ilgili pek çok olası avantaj bulunmasına rağmen sporun kendisi sporcularda stresli uyaranlara (kayıplar, hayal kırıklıkları ve başarısızlıklar) maruz kalmayı arttırabilir. Bu da zamanla birçok sporcunun tükenmişlik gibi zararlı olabilecek sonuçları olan olumsuz deneyimlere yol açabilir (Smith, 1986). Stresli uyaranlara; sporcuların ve antrenörlerin yönetilmesi zor olabilecek aşırı performans beklentileri ve değerlendirmeleri örnek gösterilebilir. Sporcuların karşılaşılabilecekleri zorluklar, genellikle özeleştiri ile ilgili olarak sürekli ve bazen de sert bir dille öz değerlendirme şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Öz eleştiri, kavramsal bir bakış açısından; gerçekçi olmayan kendi kendine beklentilerle birlikte uyumsuz düşünce kalıplarına dayanır, kendine yönelik mükemmeliyetçilik, kaygı, ruminasyon ve hatta spor performansını teşvik etmek yerine olumsuz etkileyebilecek spor tükenmişliği ile ilgilidir (Cormier ve diğerleri, 2023). Sporcular, başarısızlık korkusu, kendi

beden algılarıyla ilgili endişeler, istek dışı antrenman, kronik yaralanma gibi özeleştirici ile ilgili başka zorluklarla karşılaşabilirler (Killham ve diğerleri, 2018). Birey bu olumsuz deneyimler sırasında kendine şefkatle yaklaşması spora katılımı gerçekleştirirken kendi acısının farkındalığı ve bu acıyı hafifletme arzusu ile sporun doğal uyumsuz duygusal deneyimlerine karşı kendini korumayı gerçekleştirebilir (Cormier ve diğerleri, 2023).

Mevcut araştırmamızın sonucunda elde edilen öz şefkatin öz eleştirisi ve tükenmişlik ile negatif yöndeki ilişkili olduğunu dahası öz şefkat ve tükenmişlik arasındaki bu ilişkiye öz eleştirinin aracılık edebileceğine dair literatürde benzer bulgular da yer almaktadır. Örneğin, Ackeret ve diğerleri (2022) ile Amemiya ve Sakairi (2020) öz şefkatin tükenmişlikle negatif yönde ilişkili olduğunu raporlayanlar arasındadır. Öz şefkatin, olumsuz deneyimlere karşı dayanıklılığı arttırdığını (Bluth ve Neff, 2018) ve tükenmişliğe karşı tampon görevi gösterebileceği yine bulgular arasında yer almaktadır (Killham ve diğerleri, 2018). Bunun aksine düşük öz şefkatli bireylerin ise daha öz eleştirel olabileceği ve bu durum tükenmişliğin artmasına sebep olabileceği (Amemiya ve Sakairi, 2020) veya tükenmişlik özeleştiriyi artırdığı için öz şefkati sekteye uğratabileceği bildirilmiştir (Chen ve Kao, 2013). Yapılan bazı çalışmalarda sporcuların öz eleştirel tutumlarının sporda faydalı katkı sağlayabileceğini öne sürmüşlerdir (Ferguson ve diğerleri, 2014; Sutherland ve diğerleri, 2014) ancak farklı bir çalışmada öz eleştirinin sporda psikolojik gelişmenin olumsuz bir yordayıcısı olmaktan öteye gidemeyeceği bulunmuştur (Ferguson ve diğerleri, 2022b). Aynı zamanda öz eleştirisi, tembelliğe sebebiyet verme ve ardından performansı düşürme potansiyeline sahip olan sporda başarısızlık korkusu ve olumsuz değerlendirilme korkusu ile ilişkilendirilmiştir (Mosewich ve diğerleri, 2013; Ferguson ve diğerleri, 2015; Sutherland ve diğerleri, 2014). Mosewich ve diğerleri (2011) tarafından yapılan bir araştırmada, öz şefkatin genç kadın sporcuların olumsuz öz değerlendirme düşünceleri (örneğin, utanma eğilimi, başarısızlık korkusu ve sosyal fizik kaygısı) ile negatif ilişkili olduğunu bulmuştur. Bu kesitsel bulguları genişleten Mosewich ve diğerleri (2013), öz şefkat müdahalesinin öz eleştirisi üzerindeki etkilerini ve öz eleştiriyi yüksek oranda yapan kadın sporculardaki hatalarla ilgili endişeleri araştırmıştır. Bulgular, 7 günlük bir psikoeğitim ve uygulamalı öz şefkat müdahalesinin, özeleştirisi, ruminasyon ve hata kaygısını etkili bir şekilde azalttığını ve aynı zamanda, kadın sporcuların öz şefkat seviyeleri test sonrası ölçüldüğünde ve bir aylık takip sırasında önemli ölçüde arttığı gözlemlenmiştir. Bu çalışmayla aynı doğrultu da sprint öncesi ve sonrası öz eleştirisi düzeyleri ve biyomekanik geri bildirimini inceleyen Alipour-Ataabadi ve diğerleri (2022) yaptığı çalışmada, daha yüksek öz şefkat düzeyine sahip

sporcuların daha yüksek düzeyde öz saygı, hatalar konusunda daha az endişe ve daha düşük öz eleştirisi seviyeleri gösterdiklerini bulmuşlardır.

Leary ve diğerleri (2007) yaptığı çalışmada, öz şefkatin bireylerin kendilerini daha net ve doğru bir şekilde algılamalarına yardımcı olabileceğini bildirmişlerdir, bu da öz şefkatin sporcuların bir müsabakadan sonra sportif performanslarını değerlendirirken daha dengeli ve gerçekçi bakış açılarına sahip olmalarına yardımcı olabileceğini göstermektedir. Benzer olarak, araştırmacılar daha yüksek öz şefkatli bireylerin varsayımsal, hayali veya gerçek olumsuz spor deneyimlerine daha olumlu ve kolaylaştırıcı tepkiler ve daha az olumsuz tepkiler verdiği tekrar belirtilmiştir (Ferguson ve diğerleri, 2015; Reis ve diğerleri, 2015, 2019; Barczak ve Eklund, 2018). Spora özgü olumsuz durumlara (düşük performans, performansta platolar ve yaralanma) yanıt olarak öz şefkatin kullanımını inceleyen çalışmalar, öz şefkatin sporcuları olumsuz durumlardan sonra etkili bir şekilde toparlanmalarına yardımcı olmada etkili olduğunu raporlamıştır (Ferguson ve diğerleri, 2014; Kim ve diğerleri, 2020; Reis ve diğerleri, 2022; Sutherland ve diğerleri, 2014; Wilson ve diğerleri, 2019). Öz şefkatin bileşenlerinden biri olan bilinçli farkındalık ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada da farkındalık düzeyi yüksek olan aktif sporcu öğrencilerin daha düşük tükenmişlik seviyelerine sahip olduğu bulunmuş olup bu durum farkındalığın tükenmişliği azaltmada rol oynayabileceğini göstermektedir (Metin, Uzgür, Akkoyunlu ve Konar, 2023). Zhang ve diğerleri (2016) yüksek bilinçli farkındalığı olan bir sporcunun, var olan performans göstergelerini incelerken mümkün olan en uyumlu odaklanmayı devam ettirdiğini, stresi oluşturan değişkenleri ve bazı deneyimlere içsel tepkilerini gözlemleyebileceğini ve gereksiz öz eleştirisi yapmaktan kaçınabileceğini bulgulamışlardır.

Bu araştırmalar, öz şefkatin spordaki zorlu duygusal deneyimleri etkili ve sağlıklı bir şekilde yönetmenin bir yolu olduğunu, aynı zamanda tükenmişlik ve öz eleştiriyi de azaltmak için etkili bir yöntem olabileceğini göstermektedir. Sonuç olarak, her ne kadar kesitsel desende yapılmış bu araştırma sonucunda nedensel bir çıkarım yapmak zor olsa da, mevcut araştırma grubundaki sporcular için, öz şefkati daha yüksek olan sporcuların daha az öz eleştirel düşüncelere sahip olabileceği ve kısmi olarak bu yolla da daha az sporda tükenmişlik yaşayabileceği görülmüştür.



## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmamızdan elde ettiğimiz bulgulara göre aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Sporcuların öz şefkat ölçeğinden aldığı ortalama puanlarda cinsiyete göre bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.
2. Bireysel sporcuların öz şefkat ölçeğinden aldığı ortalama puanlar cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.
3. Takım sporcularında kadınların öz şefkat ölçeği ortalama puanı, erkek sporculara kıyasla istatistiksel olarak daha yüksek bulunmuştur.
4. Sporcuların bireysel ya da takım sporcusu olması öz şefkat ölçeğinden alınan ortalama puana göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.
5. Sporcuların öz eleştiri ölçeğinden aldığı ortalama puanlarda cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.
6. Bireysel sporcuların öz eleştiri ölçeğinden aldığı ortalama puanlar cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.
7. Takım sporcuların öz eleştiri ölçeğinden aldığı ortalama puanlar cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.
8. Sporcuların bireysel ya da takım sporcusu olması öz eleştiri ölçeğinden alınan ortalama puana göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.
9. Sporcuların tükenmişlik ölçeğinden aldığı ortalama puanlarda cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.
10. Bireysel sporcuların tükenmişlik ölçeğinden aldığı ortalama puanlar cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.
11. Takım sporcuların tükenmişlik ölçeğinden aldığı ortalama puanlar cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.
12. Sporcuların bireysel ya da takım sporcusu olması tükenmişlik ölçeğinden alınan ortalama puana göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.
13. Öz şefkat ile öz eleştiri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu; öz şefkat ölçeğinin, öz eleştiri ölçeği puanlarını negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur.
14. Öz şefkat ile tükenmişlik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu; öz şefkat ölçeğinin, tükenmişlik ölçeği puanlarını negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur.

15. Öz eleştiri ile tükenmişlik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu; öz eleştiri ölçeğinin, tükenmişlik ölçeği puanlarını pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur.
16. Öz şefkatin tükenmişlik üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu, öz eleştirinin bu duruma aracılık ettiği bulunmuştur.

Mevcut çalışmamızın bulguları doğrultusunda aşağıdaki öneriler oluşturulmuştur:

1. Mevcut çalışmamızda sporcuların cinsiyet değişkeni, yaş, lisans yılı, bireysel sporcu veya takım sporu sporcusu olma durumları ele alınarak öz şefkat, öz eleştiri ve tükenmişlikleri incelenmiştir. Gelecekteki çalışmalarda spor yılı, alınan en iyi derece ve profesyonel veya amatör olma durumu da eklenerek öz şefkat, öz eleştiri ve tükenmişlik incelenebilir.
2. Mevcut çalışmanın örneklemini üniversiteli sporcular oluşturmuştur. Gelecekteki çalışmalarda elit sporcularla yapılabilecek araştırmalar literatüre katkı sağlayabilir.
3. Sporculara, antrenörlere ve spor paydaşlarına öz şefkat ve sporcu tükenmişliği ile ilgili seminerler verilebilir.
4. Mevcut çalışmada öz şefkati daha yüksek olan sporcuların daha az öz eleştirel düşüncelere sahip olabileceği ve kısmi olarak bu yolla da daha az sporda tükenmişlik yaşayabileceği görülmüştür. Sonucun doğrulanabilmesi ve literatürün zenginleştirilebilmesi için ileriki çalışmalarda öz şefkat, tükenmişlik, öz eleştiri kavramlarının beraber incelendiği konularda daha kapsamlı çalışmalar yapılabilir.

## KAYNAKLAR

- Ackeret, N., Röthlin, P., Allemann, M., Krieger, T., Berger, T., Znoj, H. and Horvath, S. (2022). Six-month stability of individual differences in sports coaches' burnout, self-compassion and social support. *Psychology of Sport And Exercise*, 61.
- Akgün-Ataman, A. (2022). *Takım ve Bireysel Kadın Sporcuların Öz Şefkat ile Bilinçli Farkındalık Durumlarının İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Lokman Hekim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 34-35.
- Alipour Ataabadi, Y., Cormier, D. L., Kowalski, K. C., Oates, A. R., Ferguson, L. J. and Lanovaz, J. L. (2022). The associations among self-compassion, self-esteem, self-criticism, and concern over mistakes in response to biomechanical feedback in athletes. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4, 868576, 3-4.
- Amemiya, R. and Sakairi, Y. (2020). The role of self-compassion in athlete mindfulness and burnout: Examination of the effects of gender differences. *Personality And Individual Differences*, 166, 110167, 8-9.
- Anshel, M. H., Sutarso, T. and Jubenville, C. (2009). Racial and gender differences on sources of acute stress and coping style among competitive athletes. *The Journal Of Social Psychology*, 149(2), 159-178.
- Armon, G., Shirom, A., Berliner, S., Shapira, I. and Melamed, S. (2008). A prospective study of the association between obesity and burnout among apparently healthy men and women. *Journal of Occupational Health Psychology*, 13(1), 43.
- Baião, R., Gilbert, P., McEwan, K. and Carvalho, S. (2015). Forms of Self-Criticising/Attacking & Self-Reassuring Scale: Psychometric properties and normative study. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 88(4), 438-452.
- Baltaş, Z. (2002). Tükenmenin Ardındaki Çıkılmaz. *Kaynak Dergisi*. Baltaş Bilgievi Yayını, İstanbul. 11, 1-3.
- Barnes, F. B., Fletcher, D. and Neely, K. C. (2021). Stress-Related Growth in Elite Sport Performers: Qualitative Differentiators in Psychosocial Mechanisms. *The Sport Psychologist*, 35(4), 293-304.
- Baron RM, Kenny DA (1986) The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology* 51:1173-82.
- Barczak, N., Mosewich, A. and Eklund, R. C. (2018, August). Self-compassion and sport performance. In *Journal of Sport & Exercise Psychology* (Vol. 40, pp. S74-S74). 1607 N Market St, Po Box 5076, Champaign, Il 61820-2200 Usa: Human Kinetics Publ Inc.
- Bayraktaroğlu, A. (2021). *Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Öz Şefkat*, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 19-24.

- Bayraktaroğlu, S. (2014). *Tekvandocuların psikolojik sağlamlık ve öz-anlayış düzeylerinin takım sporcularıyla karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla, 31-34.
- Bernier, M., Thienot, E., Codron, R. and Fournier, J. F. (2009). Mindfulness and acceptance approaches in sport performance. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 320-333.
- Blatt, S. J. (1974). Levels of object representation in anaclitic and introjective depression. *The Psychoanalytic Study of The Child*, 29(1), 107-157.
- Blatt, S. J. and Zuroff, D. C. (1992). Interpersonal relatedness and self-definition: Two prototypes for depression. *Clinical Psychology Review*, 12(5), 527-562.
- Bluth, K. and Neff, K. D. (2018). New frontiers in understanding the benefits of self-compassion. *Self and Identity*, 17(6), 605-608.
- Boyar, E. (2011). *Türkiye’de Muhasebe Meslek Mensuplarının Mesleki Tükenmişlik Durumlarının Araştırılması*, Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Sakarya, 158-163.
- Budak, G. ve Sürgevil, O. (2005). Tükenmişlik ve tükenmişliği etkileyen örgütsel faktörlerin analizine ilişkin akademik personel üzerinde bir uygulama. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 20(2), 95-108.
- Byrne, B. M. (1994). Burnout: Testing for the validity, replication, and invariance of causal structure across elementary, intermediate, and secondary teachers. *American Educational Research Journal*, 31(3), 645-673.
- Castilho, P., Pinto-Gouveia, J. and Duarte, J. (2015). Evaluating the multifactor structure of the long and short versions of the self-compassion scale in a clinical sample. *Journal of Clinical Psychology*, 71(9), 856-870.
- Ceccarelli, L. A., Giuliano, R. J., Glazebrook, C. M. and Strachan, S. M. (2019). Self-compassion and psycho-physiological recovery from recalled sport failure. *Frontiers in Psychology*, 10, 1564.
- Chang, C., Putukian, M., Aerni, G., Diamond, A., Hong, G., Ingram, Y. and Wolanin, A. (2020). Mental health issues and psychological factors in athletes: detection, management, effect on performance and prevention: *American Medical Society for Sports Medicine Position Statement—Executive Summary*. *British Journal of Sports Medicine*, 54(4), 216-220.
- Chen, C. F. and Kao, Y. L. (2013). The connection between the hassles–burnout relationship, as moderated by coping, and aberrant behaviors and health problems among bus drivers. *Accident Analysis & Prevention*, 53, 105-111.
- Cordes, C. L. and Dougherty, T. W. (1993). A review and an integration of research on job burnout. *Academy of Management Review*, 18(4), 621-656.

- Cormier, D. L., Kowalski, K. C., Ferguson, L. J., Mosewich, A. D., McHugh, T.-L. F. and Röthlin, P. (2023). Self-compassion in sport: a scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-40.
- Costa, J., Marôco, J., Pinto-Gouveia, J., Ferreira, C. and Castilho, P. (2016). Validation of the psychometric properties of the Self-Compassion Scale. Testing the factorial validity and factorial invariance of the measure among borderline personality disorder, anxiety disorder, eating disorder and general populations. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 23(5), 460-468.
- Crozier, A. J., Mosewich, A. D. and Ferguson, L. J. (2019). The company we keep: Exploring the relationship between perceived teammate self-compassion and athlete self-compassion. *Psychology of Sport and Exercise*, 40, 152-155.
- Cremades, J. G. and Wiggins, M. S. (2008). Direction and intensity of trait anxiety as predictors of burnout among collegiate athletes. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 10(2), 11-13.
- Çam, M. O., Ekitli, G. B., Dökmetaş, T. B. ve Mercan, N. (2018). Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinin Tükenmişlik Düzeyinin İncelenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 34(3), 89-102.
- Çelebi C. (2020) *Türkiye Süper Lig Hentbol Oyuncularında Tükenmişlik Durumu*, Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Çanakkale, 51-64.
- Dalkılıç, O. S. (2014). *Çalışma hayatında: tükenmişlik sendromu: tükenmişlikle mücadele teknikleri*. Ankara: Nobel Yayıncılık, 45-53.
- Deniz, M., Kesici, Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 36(9), 1151-1160.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Masheb, R. M. and Grilo, C. M. (2006). Personal standards and evaluative concerns dimensions of “clinical” perfectionism: A reply to Shafran et al. (2002, 2003) and Hewitt et al.(2003). *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 63-84.
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C. and Blankstein, K. R. (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 84(1), 234.
- Ehret, A. M., Joormann, J. and Berking, M. (2015). Examining risk and resilience factors for depression: The role of self-criticism and self-compassion. *Cognition and Emotion*, 29(8), 1496-1504.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J. and Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity*, 10(1), 1-21.

- Ergin, C. (1992, Eylül 22). *Doktor ve hemşirelerde tükenmişlik ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin uyarlanması*. VII. Ulusal Psikoloji Kongresinde sunuldu Ankara, 55-60.
- Ferguson, L. J., Adam, M. E., Gunnell, K. E., Kowalski, K. C., Mack, D. E., Mosewich, A. D. and Murphy, N. (2022a). Self-compassion or self-criticism? Predicting women athletes' psychological flourishing in sport in Canada. *Journal of Happiness Studies*, 23(5), 1923-1939.
- Ferguson, L. J., Kowalski, K. C., Mack, D. E. and Sabiston, C. M. (2014). Exploring self-compassion and eudaimonic well-being in young women athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(2), 203-216.
- Ferguson, L. J., Kowalski, K. C., Mack, D. E. and Sabiston, C. M. (2015). Self-compassion and eudaimonic well-being during emotionally difficult times in sport. *Journal Of Happiness Studies*, 16, 1263-1280.
- Ferguson, L. J., Saini, S. and Adam, M. E. (2022b). Safe space or high stakes environments: Comparing self-compassion in differing sport contexts in Canada. *International Journal of Sport Psychology*, 53, 1-24.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165.
- Gardner, F. L. and Moore, Z. E. (2004). A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior Therapy*, 35(4), 707-723.
- Germer, C. K. (2005). Teaching mindfulness in therapy. *Mindfulness and Psychotherapy*, 1(2), 113-129.
- Germer, C. K. and Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856-867.
- Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind*, London: Constable & Robinson, 55-61.
- Gilbert, P. and Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 13(6), 353-379.
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E. and Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment. *The Sport Psychologist*, 10(4), 322-340.
- Gross, M., Moore, Z. E., Gardner, F. L., Wolanin, A. T., Pess, R. and Marks, D. R. (2018). An empirical examination comparing the mindfulness-acceptance-commitment approach and psychological skills training for the mental health and sport performance of female student athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(4), 431-451.
- Gummelt, G. S. (2017). The emotional needs of women in sports: An exploration of self-efficacy, self-compassion, and self-conscious emotions. *Journal of Issues in Intercollegiate Athletics*, 2017(Special Issue), 57-71.

- Gunaratana, B. (1999). *Mindfulness. Voices of insight: Teachers of Buddhism in the west share their wisdom, stories, and experiences of insight meditation*, ed. Sharon Salzberg. Boston: Shambhala Publications, 12-18.
- Gustafsson, H., Hassmén, P., Kenttä, G. and Johansson, M. (2008). A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(6), 800-816.
- Güvendi, Y. (2020). *Milli güreşçilerin psikolojik becerilerinin tükenmişlik düzeyleri ile ilişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul, 47-53.
- Hahs-Vaughn, D. L., Lomax, R. G., Hahs-Vaughn, D. L. and Lomax, R. G. (2020). Multiple linear regression. *Statistical Concepts*, 527-599.
- Heidari, S. (2013). Gender differences in burnout in individual athletes. *European Journal of Experimental Biology*, 3(3), 583-588.
- Huysmans, Z. and Clement, D. (2017). A preliminary exploration of the application of self-compassion within the context of sport injury. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 39(1), 56-66.
- Ingstrup, M. S., Mosewich, A. D. and Holt, N. L. (2017). The development of self-compassion among women varsity athletes. *The Sport Psychologist*, 31(4), 317-331.
- Isoard-Gauthieu, S., Guillet-Descas, E., Gaudreau, P. and Chanal, J. (2015). Development of burnout perceptions during adolescence among high-level athletes: A developmental and gendered perspective. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 37(4), 436-448.
- Işıkhan, V. (2003). *Çalışma hayatında stres ve başa çıkma yolları*. Ankara: Sandal Yayınları, 10-12.
- Izgar, H. (2001). Okul yöneticilerinin tükenmişlik düzeyleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 27(27), 335-346.
- İnternet: Oxford English Dictionary. (2023). Compassion, n. In OED Online. Oxford University Press. Web: <https://www.oed.com/viewdictionaryentry/Entry/37475> adresinden 15 Mayıs 2023'de alınmıştır.
- İnternet: Schoemann, A. M. Monte Carlo Power Analysis. Web: [https://schoemanna.shinyapps.io/mc\\_power\\_med/](https://schoemanna.shinyapps.io/mc_power_med/) adresinden 1 Haziran 2023'de alınmıştır.
- İnternet: Türk Dil Kurumu. (2023). Tükenmişlik. Web: <https://www.tdk.gov.tr/tdk/> adres 30 Mart 2023'de alınmıştır.
- Jansen P. (2020) Self-compassion and repetitive thinking in relation to depressive mood and fear of the future; An investigation during the 2020 coronavirus pandemic in semiprofessional football players. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 51:232-236

- Jeon, H., Lee, K. and Kwon, S. (2016). Investigation of the structural relationships between social support, self-compassion, and subjective well-being in Korean elite student athletes. *Psychological Reports*, 119(1), 39-54.
- 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.
- Killham, M. E., Mosewich, A. D., Mack, D. E., Gunnell, K. E. and Ferguson, L. J. (2018). Women athletes' self-compassion, self-criticism, and perceived sport performance. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 7(3), 297.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Constructivism in the Human Sciences*, 8(2), 73.
- Krane, V., Stiles-ShIPLEY, J. A., Waldron, J. and Michalenok, J. (2001). Relationships among body satisfaction, social physique anxiety, and eating behaviors in female athletes and exercisers. *Journal of Sport Behavior*, 24(3).
- Kuperminc, G. P., Leadbeater, B. J. and Blatt, S. J. (2001). School social climate and individual differences in vulnerability to psychopathology among middle school students. *Journal of School Psychology*, 39(2), 141-159.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A. and Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887.
- Lee, R. T. and Ashforth, B. E. (1996). A meta-analytic examination of the correlates of the three dimensions of job burnout. *Journal of Applied Psychology*, 81(2), 123.
- Lehmann, M., Foster, C., Gastmann, U., Keizer, H. and Steinacker, J. M. (Eds.). (1999). *Overload, performance incompetence, and regeneration in sport*. New York: Springer US, 28-63.
- Lizmore, M. R., Dunn, J. G. and Dunn, J. C. (2017). Perfectionistic strivings, perfectionistic concerns, and reactions to poor personal performances among intercollegiate athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 33, 75-84.
- Lu, F. J., Lee, W. P., Chang, Y.-K., Chou, C.-C., Hsu, Y.-W., Lin, J.-H. and Gill, D. L. (2016). Interaction of athletes' resilience and coaches' social support on the stress-burnout relationship: A conjunctive moderation perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 202-209.
- Maslach, C. (2003). Job Burnout: New Directions in Research and Intervention. *Current Directions in Psychological Science*, 12(5), 189-192.
- Maslach, C. and Goldberg. (1998). Prevention of burnout: New perspectives. *Applied and Preventive Psychology*, 7(1), 63-74.
- Maslach, C. and Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113.

- Maslach, C. and Leiter, M. P. (2008). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*: John Wiley & Sons, 33-35.
- Maslach, C. and Leiter, M. P. (2017). Understanding Burnout. In *The Handbook of Stress and Health*, 36-56.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. and Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422.
- McEwan, D. and Beauchamp, M. R. (2020). Teamwork in youth sport. In *The Power of Groups in Youth Sport*, 183-202.
- McIntyre, R., Smith, P. and Rimes, K. A. (2018). The role of self-criticism in common mental health difficulties in students: A systematic review of prospective studies. *Mental Health & Prevention*, 10, 13-27.
- Metin, S. N., Uzgur, K., Akkoyunlu, Y. ve Konar, N. (2023). The relationship between burnout levels and mindfulness of university students-athletes. *Physical Education of Students*, 27(3), 97-103.
- Meydan, C. H., Basım, H. N. ve Çetin, F. (2011). Örgütsel adalet algısı ve örgütsel bağlılığın tükenmişlik üzerine etkisi: Türk kamu sektöründe bir araştırma. *Türk Dünyası Sosyal Bilimler Dergisi*, 57, 175-200.
- Molinero, O., Salguero, A. and Márquez, S. (2012). Estrés-recuperación en deportistas y su relación con los estados de ánimo y las estrategias de afrontamiento. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 163-170.
- Morgan, W. P., Brown, D. R., Raglin, J. S., O'connor, P. J. and Ellickson, K. A. (1987). Psychological monitoring of overtraining and staleness. *British Journal of Sports Medicine*, 21(3), 107-114.
- Mosewich, A. D., Crocker, P. R., Kowalski, K. C. and DeLongis, A. (2013). Applying self-compassion in sport: An intervention with women athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35(5), 514-524.
- Mosewich, A. D., Dunn, J. G., Causgrove Dunn, J. and Wright, K. S. (2021). Domain-specific grit, identity, and self-compassion in intercollegiate athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 10(2), 257.
- Mosewich, A. D., Ferguson, L. J., McHugh, T.-L. F. and Kowalski, K. C. (2019). Enhancing capacity: Integrating self-compassion in sport. *Journal of Sport Psychology in Action*, 10(4), 235-243.
- Mosewich, A. D., Kowalski, K. C., Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A. and Tracy, J. L. (2011). Self-compassion: A potential resource for young women athletes. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 33(1), 103-123.
- Mundform, D. J., Schaffer, J., Kim, M.-J., Shaw, D., Thongteeraparp, A. and Supawan, P. (2011). Number of replications required in Monte Carlo simulation studies: A synthesis of four studies. *Journal of Modern Applied Statistical Methods*, 10(1), 4.

- Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. and Costigan, A. P. (2014). Self-compassion, wellbeing, and happiness. *Psychologie in Österreich*, 2(3), 114-119.
- Neff, K. and Germer, C. (2018). *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*: Guilford Publications, 12-14.
- Neff, K. and Tirsch, D. (2013). Self-compassion and ACT. *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being*, 78-106.
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52(4), 211.
- Neff, K. D. and Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*, 121-137.
- Neff, K., and Davidson, O. (2016). Self-compassion: Embracing suffering with kindness. In *Mindfulness in positive psychology*, 47-60.
- Nia, M. E. and Besharat, M. A. (2010). Comparison of athletes' personality characteristics in individual and team sports. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 808-812.
- Nixdorf, I., Frank, R. and Beckmann, J. (2016). Comparison of athletes' proneness to depressive symptoms in individual and team sports: Research on psychological mediators in junior elite athletes. *Frontiers in Psychology*, 7, 893.
- Oliveira, J., Frontini, R., Jacinto, M. and Antunes, R. (2022). Barriers and motives for physical activity and sports practice among trans people: a systematic review. *Sustainability*, 14(9), 5295.
- O'Reilly, N., Brunette, M. and Bradish, C. (2018). Lifelong female engagement in sport: A framework for advancing girls' and women's participation. *Journal of Applied Sport Management*, 10(3), 6.
- Özcoşan, V. (2018). *Farklı spor dallarındaki sporcuların tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenlere göre araştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya, 60-62.
- Özhan, E. (2021). *Sporcularda zihinsel dayanıklılığın yordayıcısı olarak öz-anlayış*, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 40-45.
- Pedrosa, I., Garcia-Cueto, E. and Suarez-Alvarez, J. (2012). Spanish adaptation of a perceived Social Support Scale in sportspeople. *Psicothema*, 24(3), 470-476.

- Poucher, Z. A., Tamminen, K. A., Caron, J. G. and Sweet, S. N. (2020). Thinking through and designing qualitative research studies: A focused mapping review of 30 years of qualitative research in sport psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 163-186.
- Powers, T. A., Koestner, R., Lacaille, N., Kwan, L. and Zuroff, D. C. (2009). Self-criticism, motivation, and goal progress of athletes and musicians: A prospective study. *Personality and Individual Differences*, 47(4), 279-283.
- Preacher, K. J. and Selig, J. P. (2012). Advantages of Monte Carlo confidence intervals for indirect effects. *Communication Methods and Measures*, 6(2), 77-98.
- Raedeke, T. D. and Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of sport and exercise psychology*, 23(4), 281-306.
- Reis, N. A., Kowalski, K. C., Mosewich, A. D. and Ferguson, L. J. (2022). 'That's how I am dealing with it—that is dealing with it': exploring men athletes' self-compassion through the lens of masculinity. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 14(2), 245-267.
- Rhind, D. J., Jowett, S. and Yang, S. (2012). A comparison of athletes' perceptions of the coach-athlete relationship in team and individual sports. *Journal of Sport Behavior*, 35(4), 433.
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D. and Parker, A. G. (2016). The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. *Sports Medicine*, 46, 1333-1353.
- Sas-Nowosielski, K. and Budzisz, A. (2017). Adaptive and maladaptive perfectionism and athletes' attitudes toward doping and anti-doping policy in sport. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 9(2), 8.
- Schoemann, A. M., Boulton, A. J. and Short, S. D. (2017). Determining power and sample size for simple and complex mediation models. *Social Psychological and Personality Science*, 8(4), 379-386.
- Siegel, D. J. (2010). *The mindful therapist: A clinician's guide to mindsight and neural integration*: WW Norton & Company, 18-20.
- Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(1), 36-50.
- Sobel, M. E. (1982). Asymptotic confidence intervals for indirect effects in structural equation models. *Sociological Methodology*, 13, 290-312.
- Stamatis, A., Deal, P. J., Morgan, G. B., Forsse, J. S., Papadakis, Z., McKinley-Barnard, S. and Koutakis, P. (2020). Can athletes be tough yet compassionate to themselves? *Practical Implications for NCAA Mental Health Best Practice no. 4. Plos one*, 15(12), 18-19.

- Sutherland, L. M., Kowalski, K. C., Ferguson, L. J., Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A. and Crocker, P. R. (2014). Narratives of young women athletes' experiences of emotional pain and self-compassion. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 6(4), 499-516.
- Şimşek, S. (2022). *Üst düzey voleybolcularda öz yeterlik psikolojik iyi oluş tükenmişlik ve başarı ilişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray, 30-32.
- Tenenbaum, G., Basevitch, I., Gershgoren, L. and Filho, E. (2013). Emotions–decision-making in sport: Theoretical conceptualization and experimental evidence. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(2), 151-168.
- Tingaz, E. O. (2020). *Spor bilimleri fakültesindeki sporcu öğrencilerde bilinçli farkındalık ve öz şefkatin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin, 20-22.
- Tingaz, E. O. (2021). Sporcu Durumluk Öz Eleştiri Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 135-144.
- Tingaz, E. O. and Atalay, Z. (2021). Sporcu Öz Şefkat Ölçeği-Kısa Formu: Türkçeye Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 12(3), 305-318.
- Van de Pol, P. K. and Kavussanu, M. (2012). Achievement motivation across training and competition in individual and team sports. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(2), 91.
- Walton, C. C., Baranoff, J., Gilbert, P. and Kirby, J. (2020). Self-compassion, social rank, and psychological distress in athletes of varying competitive levels. *Psychology of Sport and Exercise*, 50, 101733.
- Wei, M., Liao, K. Y. H., Ku, T. Y. and Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, 79(1), 191-221.
- Weinberg, R. S. and Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology: Human kinetics*, 25-28.
- Wolanin, A., Gross, M. and Hong, E. (2015). Depression in athletes: prevalence and risk factors. *Current Sports Medicine Reports*, 14(1), 56-60.
- Woods, S., Dunne, S., Gallagher, P. and McNicholl, A. (2022). A systematic review of the factors associated with athlete burnout in team sports. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-41.
- Wright, T. A. and Bonett, D. G. (1997). The contribution of burnout to work performance. *Journal of Organizational Behavior. The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 18(5), 491-499.

- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C. and Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499-520.
- Yürür, S. ve Sarıkaya, M. (2011). Sosyal Çalışmacıların Sosyal Destek Algılarının Tükenmişliğe Etkisi/The Effect of Social Workers' Social Support Perceptions on Burnout. *Ege Akademik Bakış*, 11(4), 537.
- Zhang, C. Q., Si, G., Duan, Y., Lyu, Y., Keatley, D. A. and Chan, D. K. (2016). The effects of mindfulness training on beginners' skill acquisition in dart throwing: A randomized controlled trial. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 279-285.



## **EKLER**

## EK-1. Gazi Üniversitesi Etik Komisyonu

Evrak Tarih ve Sayısı: 28.02.2023-E.598533



T.C.  
GAZİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Etik Komisyonu

Sayı : E-77082166-302.08.01-598533  
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı

28.02.2023

**Dağıtım Yerlerine**

Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı **Yüksek Lisans Öğrencisi Semra YATAK'ın, Doç.Dr.Emre Ozan TİNGAZ'ın** danışmanlığında yürüttüğü "*Üniversiteli Sporcularda Öz Şefkat ile Tükenmişlik Arasındaki İlişkide Öz Eleştirinin Aracılık Rolü*" adlı tez çalışması ile ilgili konu Komisyonumuzun **21.02.2023** tarih ve **03** sayılı toplantısında görüşülmüş olup,

İlgilinin çalışmasının, yapılması planlanan yerlerden izin alınması koşuluyla yapılmasında etik açıdan bir sakınca bulunmadığına oybirliği ile karar verilmiş ve karara ilişkin imza listesi ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Araştırma Kod No: 2023 - 215

**Prof. Dr. İsmail KARAKAYA**  
**Komisyon Başkanı**

Ek: 1 Liste  
DAĞITIM  
Gereği:  
Sayın Doç. Dr. Emre Ozan TİNGAZ

Bilgi:  
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne

Belge Doğrulama Kodu :BSF77161R3

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/gazi-universitesi-ebys>

Emniyet Mahallesi Bandırma Caddesi No :6/1 06560 Yenimahalle/ANKARA  
Tel:0 (312) 202 20 57 - 0 (312) 2... Faks:0 (312) 202 38 76  
İnternet Adresi :<http://etikkomisyon.gazi.edu.tr/>  
Kep Adresi: [gaziuniversitesi@hs01.kep.tr](mailto:gaziuniversitesi@hs01.kep.tr)

Bilgi için :Ayfer Çekmez  
Genel Evrak Sorumlusu  
Telefon No:202 38 81



Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

## EK-1. (devam) Gazi Üniversitesi Etik Komisyonu (devamı)

Evrak Tarih ve Sayısı: 28.02.2023-E.598533 **GAZİ ÜNİVERSİTESİ**  
**ETİK KOMİSYONU KATILIM LİSTESİ**

<b>TOPLANTI TARİHİ : 21.02.2023</b>		<b>TOPLANTI SAYISI : 03</b>
<b>ADI – SOYADI</b>		
<b>Prof. Dr. İsmail KARAKAYA BAŞKAN</b>		
<b>Prof.Dr.Zehra GÖÇMEN BAYKARA BAŞKAN YRD.</b>		
<b>Prof.Dr.C.Haluk BODUR</b>		
<b>Prof.Dr.Seçil ÖZKAN</b>		
<b>Prof.Dr.Cevriye TEMEL GENCER</b>		
<b>Prof.Dr.İlkay ULUTAŞ</b>		
<b>Prof.Dr.Aymelek GÖNENÇ</b>		
<b>Prof.Dr.Kemalettin DENİZ</b>		
<b>Prof.Dr.Makbule GEZMEN KARADAĞ</b>		
<b>Prof.Dr.İlyas OKUR</b>		
<b>Prof.Dr.Nihan KAFA</b>		
<b>Doç.Dr.Melek Gülşah ŞAHİN</b>		
<b>Doç.Dr. Gökhan DELİCEOĞLU</b>		
<b>Doç.Dr.Elvan İNCE AKA</b>		

## EK-2. Gönüllü Katılım Formu

Değerli katılımcı,

Sizi Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenman Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı Antrenman ve Hareket Bilimleri Program yüksek lisans tezi kapsamında Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Beden Eğitimi ve Spor Bölümü öğretim görevlilerinden Doç.Dr. Emre Ozan TİNGAZ danışmanlığında, Araştırma Görevlisi Semra YATAK tarafından yürütülen “Üniversiteli Sporcularda Öz Şefkat İle Tükenmişlik Arasındaki İlişkide Öz Eleştirinin Aracılık Rolü” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkında sahipsiniz. Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen formlardaki soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek kişisel bilgiler tamamen gizli tutulacak ve yalnızca araştırma amacı ile kullanılacaktır.

### **Çalışmaya Katılım Onayı:**

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya/gönüllüye verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım. Çalışma hakkında yazılı açıklama yukarıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı, soru sorma ve tartışma imkanı buldum ve tatmin edici yanıtlar aldım. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları yazılı olarak anlatıldı. Bu çalışmayı istediğim zaman ve herhangi bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabileceğimi ve bıraktığım takdirde herhangi bir olumsuzluk ile karşılaşmayacağımı anladım.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

## EK-3. Kişisel Bilgi Formu

**Kişisel Bilgi Formu**

Bu bölüm size ait kişisel bilgileri belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Lütfen her bir madde için size uygun yanıtı veriniz.

<b>KİŞİSEL BİLGİLER</b>	
Cinsiyetinizi belirtiniz. tanımlamıyorum ( )	Kadın ( ) Erkek ( ) Kadın ya da erkek olarak
Doğum yılınız? (örn. 1997)	
Hangi üniversitede öğrenim görmektesiniz?	
Hangi bölümde okumaktasınız?	
Branşınız Nedir?	
Kaç yıldır lisanslı olarak bu branşı yapıyorsunuz? (En uzun süredir yaptığınız branşı yazınız)	
Altığınız en yüksek derece nedir? (Bölgesel, Ulusal, Uluslararası, Avrupa, Dünya vb.)	

## EK-4. Sporcu Öz Şefkat Ölçeği- Kısa Formu (SÖŞÖ)

## SPORCU ÖZ ŞEFKAT ÖLÇEĞİ-KISA FORMU

Zor zamanlarda genel olarak kendime nasıl davranıyorum?

	1	2	3	4	5
	Hemen hemen hiçbir Zaman	Nadiren	Ara Sıra	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
1. Sporda benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda yetersizlik hissiyle tükenirim.					
2. Sporcu kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.					
3. Sporda acı verici bir olay yaşadığımda, duruma dengeli bir bakış açısıyla bakmaya çalışırım.					
4. Kendimi kötü hissettiğimde, diğer sporcuların çoğunun benden mutlu olduğunu düşünme eğilimindeyim.					
5. Spordaki başarısızlıklarımı, sporcu olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım.					
6. Sporda zor zamanlar yaşadığımda, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm.					
7. Sporda bir şey beni üzdüğünde, duygularımı dengede tutmaya çalışırım					
8. Sporda bir şeyde başarısız olduğumda, bu başarısızlığın yalnız benim başıma geldiğini hissetme eğiliminde olurum.					
9. Bir sporcu olarak kendimi kötü hissettiğimde, sporla alakalı bütün hatalarıma takılma ve onları kafamda kurma eğilimindeyim.					
10. Sporda kendimi yetersiz hissettiğimde, çoğu sporcunun bu yetersizlik duygusunu yaşayabileceğini kendime hatırlatmaya çalışırım.					
11. Bir sporcu olarak, hatalarıma ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcıyım.					
12. Sporcu kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım.					

## EK-5. Sporcu Tükenmişlik Ölçeği (STÖ)

## SPORCU TÜKENMİŞLİK ÖLÇEĞİ

Yapmakta olduğunuz spor branşı hakkındaki hislerinizi göz önünde bulundurarak, aşağıdaki ifadelere ait yanıt niteliğindeki derecelendirmelerden size uygun olanı işaretleyiniz.

	1	2	3	4	5
	Hiçbir Zaman	Ara Sıra	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
1. Antrenman yapmaktan dolayı kendimi o kadar yorgun hissediyorum ki, başka şeyleri yapmak için enerji bulmakta zorlanıyorum.					
2. Sporda harcadığım çabayı başka şeyler yapmaya harcasam daha iyi olurdu.					
3. Spor yapmaktan dolayı kendimi aşırı yorgun hissediyorum.					
4. Sporda çok şeyi başaramıyorum.					
5. Sportif performansımı eskisi kadar çok önemsemiyorum.					
6. Sporda yeteneğim kadar performans göstermiyorum.					
7. Kendimi spor anlamında (bitmiş) tükenmiş hissediyorum					
8. Eskisi kadar sporun içinde değilim.					
9. Spordan dolayı kendimi fiziksel olarak bitkin hissediyorum.					
10. Sporun zihinsel ve fiziksel gerekliliklerinden dolayı tükendim.					
11. Ne yaparsam yapayım olması gereken performansı göstermiyorum gibi geliyor.					
12. Sporda kendimi başarılı hissediyorum.					
13. Spora karşı olumsuz hislerim var.					

## EK-6. Sporcu Durumluluk Öz Eleştiri Ölçeği (SDÖEÖ)

## SPORCU DURUMLUK ÖZ ELEŞTİRİ ÖLÇEĞİ

Öz eleştiri, kişilerin görünüşleri, kişilik özellikleri ya da performansları gibi kendilerinin farklı yönlerini inceledikleri ve <b>kendilerini olumsuz olarak yargıladıkları</b> bir öz değerlendirme sürecidir. <b>Son bir haftada sporda</b> yaşadığınız ve sizi kişisel olarak zorlayan <b>en önemli olumsuz olayı</b> düşününüz (bir aksilik veya başarısızlık gibi).												
1. Yakın zamanda sporda yaşadığınız olumsuz bir olay hakkında <b>ne sıklıkla öz eleştirel</b> düşünceleriniz oldu?	Hiç olmadı	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Çoğu zaman
2. Yakın zamanda sporda yaşadığınız olumsuz bir olay ile ilgili <b>öz eleştirel</b> düşünceleriniz <b>ne kadar güçlüydü</b> ?	Hiç güçlü değildi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Çok güçlüydü
3. Yakın zamanda sporda yaşadığınız olumsuz bir olay ile ilgili <b>öz eleştirel</b> düşünceleriniz <b>ne kadar istem dışıydı</b> ?	Hiç istem dışı değildi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Çok istem dışıydı
4. Yakın zamanda sporda yaşadığınız olumsuz bir olay ile ilgili <b>öz eleştirel</b> düşünceleriniz <b>ne kadar sürdü</b> ?	Anlıktı	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Günün çoğunda
5. Yakın zamanda sporda yaşadığınız olumsuz bir olay ile ilgili <b>öz eleştirel</b> düşünceleriniz size <b>ne kadar sıkıntı verdi</b> ?	Hiç sıkıntılı değildi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Çok sıkıntılıydı
6. Yakın zamanda sporda yaşadığınız olumsuz bir olay ile ilgili <b>öz eleştirel</b> düşünceleriniz <b>ne kadar öfkeli/düşmancaydı</b> ?	Hiç öfkeli/düşmanca değildi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Çok öfkeli/düşmancaydı
7. Yakın zamanda sporda yaşadığınız olumsuz bir olay ile ilgili <b>öz eleştirel</b> düşüncelerinizden kendinizi <b>uzaklaştırmak</b> ne kadar kolay oldu?	Hiç kolay olmadı	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Çok kolay oldu

## EK-7. Sporcu Öz Şefkat Ölçeği- Kısa Formu (SÖŞÖ) ve Sporcu Durumluluk Öz Eleştiri Ölçeği (SDÖEÖ) Kullanım İzni

Emre Ozan Tingaz <

Alıcı: ben ▾

18 Ocak Çar 15:08 ☆ ↶ ⋮

Sayın Semra Yatak,

Sporcu Öz Şefkat ve ve Sporcu Durumluluk Öz Eleştiri ölçeklerini tezinizde kullanmanızda bir mahsur yoktur. Sağlıkla.

--

**Assoc. Prof. Dr. Emre Ozan Tingaz**  
**Gazi University Faculty of Sports Sciences**

**e-mail:**

**Phone:** .....

Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi  
Gazi Mahallesi Abant Sokak No:12  
06330 Yenimahalle/Ankara / Turkey



Sender notified by

[Mailtrack](#)

## EK-8. Sporcu Tükenmişlik Ölçeği (STÖ) Kullanım İzni

**Selen Kelecek**

Alıcı: ben

Semra merhaba

Nezaketin ve etik anlayışın için teşekkür ederim, ilgili ölçeği çalışmada kullanabilirsin. Ekte gerekli dokümanları iletiyorum.

İyi çalışmalar, kolaylıklar dilerim.

Semra Yatak

14 Ara 2022 Çar, 20:38 tarihinde şunu yazdı:

\*\*\*

Dr. Selen KELECEK  
Başkent Üniversitesi  
Sağlık Bilimleri Fakültesi  
Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü

PhD. Selen KELECEK  
Başkent University  
Faculty of Health Sciences  
Department of Exercise and Sport Sciences

 Selen  
Kelecek

15 Ara 2022 Per 14:16



## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : YATAK, Semra  
Uyruğu : T.C.

### Eğitim

Derecesi	Okul/Program	Mezuniyet Yılı
Yüksek Lisans	Gazi Üniversitesi / Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı	Devam Ediyor
Lisans	Ankara Üniversitesi / Antrenörlük Bölümü	2020
Lise	50.Yıl Sağlık Meslek Lisesi	2016

### İş Deneyimi

Yıl	Yer	Görev
2022-devam ediyor	Şırnak Üniversitesi / Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu / Beden Eğitimi ve Spor Bölümü	Araştırma Görevlisi

### Yabancı Dili

İngilizce

### Yayınlar

1. Karayiğit R., Yatak S., Şahin F.N., Ersöz G. (2017, 07-09 Mayıs). *Kafein alımı ve ağızda çalkalanmasının kadın takım sporcularında dikey sıçrama performansına etkileri*. 5. Uluslararası Spor Bilimleri Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongresi, Manisa, Türkiye, (Sözel Sunum).
2. Karayiğit R., Yatak S., Ersöz G. (2018, 31 Ekim-03 Kasım). *Kafein alımının fiziksel aktif kadınlarda sprint güç çıktısına etkisi*. 16. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, Türkiye, (Poster Sunum).
3. Karayiğit R., Yatak S., Ersöz G. (2019, 13-16 Kasım). *Karbonhidratın ağızda çalkalanmasının kadın sporcularda kuvvet ve kassal dayanıklılık performansına etkisi*. 17. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, Türkiye, (Poster Sunum).

4. Pekel A.Ö., Çaredar N., Yatak S., Aydos L., Öztürk E.N. (2022, 19-20 Mart). *Genç Sporcuların Ragbi Yaklaşımı*. 12.Uluslararası Sosyal Beşeri ve Eğitim Bilimleri Kongresi, İstanbul, Türkiye, (Sözel Sunum).
5. Yatak S., Tingaz E.O., Erul B. (2023, 24-25 Haziran). *Sporcular öz şefkat kavramını nasıl algılıyor? Bir metafor çalışması*. 1. Bilsel Uluslararası Dünya Bilim ve Araştırma Kongresi, İstanbul, Türkiye, (Sözel Sunum).

## **Hobiler**

Tai Chi



*GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR..*