



**T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**ÜST DÜZEY VOLEYBOLCULARDA
ÖZ YETERLİK PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ
TÜKENMİŞLİK VE BAŞARI İLİŞKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SELİN ŞİMŞEK

**DANIŞMAN
DOÇ. DR. ÇALIK VELİ KOÇAK**

AKSARAY 2022

**AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**ÜST DÜZEY VOLEYBOLCULARDA
ÖZ YETERLİK PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ
TÜKENMİŞLİK VE BAŞARI İLİŞKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SELİN ŞİMŞEK

DOÇ. DR. ÇALIK VELİ KOÇAK

AKSARAY 2022

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 24(yirmi dört) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Selin

Soyadı : Şimşek

Bölümü : Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

İmza :

Teslim tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı: Üst Düzey Voleybolcularda Öz Yeterlik, Psikolojik İyi Oluş, Tükenmişlik ve Başarı İlişkisi

İngilizce Adı: The Relationship Between Self-Efficacy, Psychological Well Being, Athlete Burnout and Success in Elite Volleyball Players

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Selin Şimşek

İmza:

X X X X

T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
JÜRİ ONAY SAYFASI

202202409 öğrenci numaralı Selin ŞİMŞEK tarafından hazırlanan “Üst Düzey Voleybolcularda Öz Yeterlik, Psikolojik İyi Oluş, Tükenmişlik ve Başarı İlişkisi” başlıklı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans Dalı’nda olarak kabul edilmiştir.

İmza:

Danışman: Doç. Dr. Çalık Veli KOÇAK

Beden Eğitimi ve Spor A.B.D., Aksaray Üniversitesi

.....

Üye: Prof. Dr. Hüseyin ÜNLÜ

Beden Eğitimi ve Spor A.B.D., Aksaray Üniversitesi

.....

Üye: Doç. Dr. Rabia Hürrem ÖZDURAK SINGİN

.....

Beden Eğitimi ve Spor A.B.D., Hitit Üniversitesi

Tez Savunma Tarihi: .../.../.....

Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulu’nuntarih ve
..... sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü
Doç. Dr. Sevilay USLU DİVANOĞLU

İmza

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın yürütülmesinde değerli bilgilerini büyük bir özveriyle benimle paylaşan, değerli görüş ve önerileriyle beni yönlendiren, sabırla dinleyen, desteğini hiçbir zaman esirgemeyen tez danışmanım Doç. Dr. Çalık Veli KOÇAK hocama en içten teşekkürlerimi sunuyorum.

Lisans ve lisansüstü eğitimim süresince bilgi ve deneyimleri ile bana yol gösteren değerli Prof. Dr. Hüseyin ÜNLÜ hocama ve Dr. Metin YÜCEANT hocama teşekkürü borç bilirim.

Tamamlamış olduğum çalışmanın çeşitli aşamalarında görüş ve düşüncelerinden faydalandığım, desteklerini esirgemeyen Çağrı Mustafa TAN'a ve Arş. Gör. Öznur KARADAĞ'a teşekkürlerimi sunuyorum.

Son olarak desteklerini bir gün olsun esirgemeyen ve hayatımın her alanında yanımda olan sevgili aileme sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Selin ŞİMŞEK

Aksaray 2022

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**ÜST DÜZEY VOLEYBOLCULARDA ÖZ YETERLİK PSİKOLOJİK
İYİ OLUŞ TÜKENMİŞLİK VE BAŞARI İLİŞKİSİ**

(Yüksek Lisans)

Selin Şimşek, Aksaray 2022

ÖZET

Bu araştırmada, sporcu öz yeterliği, psikolojik iyi oluş ve sporcu tükenmişliğinin üst düzey voleybolcularda başarıyla olan ilişkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmanın evrenini, 2021-2022 sezonu Türkiye AXA Sigorta Efeler Ligi ve Misli.com Sultanlar Ligi'nde oynayan 327 erkek ve kadın voleybolcu oluşturmuştur. Örneklemi ise 93 kadın ve 97 erkek olmak üzere toplamda 190 voleybolcu oluşturmuştur. Bu araştırmanın verileri, nicel veri toplama yöntemlerinden anket yöntemi kullanılarak elde edilmiştir. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği, Sporcu Tükenmişlik Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım göstermedikleri belirlenmiş ve istatistiksel analizlerinde ise Mann Whitney U, Kruskal Wallis ve Spearman Correlation testleri kullanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi $p<0.05$, $p<0,01$ olarak kabul edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, sporcu öz yeterliği ve psikolojik iyi oluş ile başarı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yokken, sporcu tükenmişliği ile başarı arasında pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişki vardır. Tükenmişlik yükseldikçe başarı da artmaktadır. Erkek voleybolcuların sporcu tükenmişlik düzeyleri kadınlara oranla daha yüksektir. Yaşça deneyimli voleybolcuların sporcu öz yeterlik düzeyleri ve fiziksel/duygusal tükenme düzeyleri küçüklere göre daha yüksektir. Yaralanma geçiren voleybolcuların sporcu tükenmişlik düzeyleri, yaralanma geçirmeyenlere göre daha yüksektir. Sporculuk deneyimi yüksek olan voleybolcular daha deneyimsiz voleybolculara göre yüksek sporcu öz yeterliği ve sporcu tükenmişliğine sahiptirler. Milli takımlarda yer alan voleybolcuların sporcu öz yeterlik düzeyleri ve sporcu tükenmişlikleri diğer voleybolculara göre yüksektir. Milli voleybolcuların ligi bitirme sıralamaları diğer sporlara göre daha yüksektir. Voleybolcuların mevkileri ile sporcu öz yeterlikleri, psikolojik iyi oluş ve sporcu tükenmişlik düzeyleri arasında bir ilişki yoktur.

Bilim Kodu: 130105

Anahtar Kelimeler: Voleybol, sporcu öz yeterliği, psikolojik iyi oluş, sporcu tükenmişliği, başarı

Sayfa Adedi: 95

Danışman: Doç. Dr. Çalık Veli KOÇAK



AKSARAY UNIVERSITY
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCE
PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS DEPARTMENT

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY,
PSYCHOLOGICAL WELL BEING, ATHLETE BURNOUT AND
SUCCESS IN ELITE VOLLEYBALL PLAYERS**

(M.A. Thesis)

Selin Şimşek, Aksaray University 2022

ABSTRACT

In this study, it was aimed to investigate the relationship between athlete self-efficacy, psychological well-being, and athlete burnout with success in elite volleyball players. The universe of the research consisted of 319 male and female volleyball players playing in the 2021-2022 season in the Turkish AXA Sigorta Efeler League and Misli.com Sultans League. The sample consisted of a total of 190 volleyball players, 93 women and 97 men. The data of this study were obtained by using the survey method, one of the quantitative data collection methods. Personal information form, Athlete Self-Efficacy Scale Athlete Burnout Scale and Psychological Well-Being Scale were used as data collection tools. It was determined that the data did not show normal distribution and Mann Whitney U, Kruskal Wallis and Spearman Correlation tests were used for statistical analysis. The significance level in the analyzes was accepted as $p<0.05$, $p<0.01$. According to the results of the research, while there is no statistically significant relationship between athlete's self-efficacy and psychological well-being and success, there is a moderately positive relationship between athlete burnout and success. The higher the burnout, the higher the success. Athlete burnout levels of male volleyball players are higher than females. Experienced volleyball players have higher self-efficacy and physical/emotional exhaustion levels than younger ones. Athlete self-efficacy and athlete burnout levels of injured volleyball players are higher than those of non-injured volleyball players. Volleyball players with high athletic experience have higher athlete self-efficacy and athlete burnout than less experienced volleyball players. Athlete self-efficacy levels and athlete burnout of volleyball players in national teams are higher than other volleyball players. National volleyball players' league finishing rankings are higher than other sports. There is no relationship between the positions of the volleyball players and the self-efficacy, psychological well-being and burnout levels of the athletes.

Science Code: 130105

Keywords: Volleyball, self efficacy, psychological well being, athlete burnout, success

Page Number: 95

Supervisor: Assoc.: Prof. Dr. alık Veli KOÇAK



İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU	IV
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	V
JÜRİ ONAY SAYFASI	VI
TEŞEKKÜR	VII
ÖZET	VIII
ABSTRACT.....	X
TABLolar LİSTESİ	XVI
KISALTMALAR LİSTESİ.....	XVII
BİRİNCİ BÖLÜM: GİRİŞ.....	1
1.1 Giriş.....	1
1.2 Araştırmanın Amacı	2
1.3 Araştırmanın Önemi	2
1.4 Problem Durumu	2
1.5 Problem Cümlesi	4
1.5.1 Alt Problemler	4
1.6 Denenceler (Hipotezler)	5
1.7 Sınırlılıklar.....	5
1.8 Sayıtlar	6
İKİNCİ BÖLÜM: KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	7
2.1 Voleybol	7
2.2 Dünya’da ve Türkiye’de Voleybolun Tarihçesi.....	7
2.3 Öz Yeterlik	9
2.3.1 Öz Yeterlik Algısı.....	10
2.3.1.1 Kişisel Öz Yeterlik.....	10
2.3.1.2 Sonuç Beklentisi	10
2.3.2 Öz Yeterlik İnancı	11
2.3.3 Öz Yeterlik Kaynakları.....	11
2.3.3.1 Performans Başarıları.....	11
2.3.3.2 Dolaylı Yaşantılar	11

2.3.3.3 Sözel İkna.....	12
2.3.3.4 Duygusal Durum.....	12
2.3.4 Öz Yeterlik Süreçleri.....	12
2.3.4.1 Bilişsel Süreç	12
2.3.4.2 Motivasyonel Süreç	13
2.3.4.3 Duygusal Süreç	13
2.3.4.4 Seçim Süreci	14
2.3.5 Öz Yeterliği Yüksek Olan Bireyler	14
2.3.6 Öz Yeterliği Düşük Olan Bireyler	15
2.3.7 Sporda Öz Yeterlik	16
2.3.7.1 Sporcu Öz Yeterliği	16
2.4 Psikolojik İyi Oluş Kavramı.....	18
2.4.1 Ryff Psikolojik İyi Oluş Boyutları	18
2.4.1.1 Kendini Kabul Etme	19
2.4.1.2 Başkalarıyla Olumlu İlişkiler	19
2.4.1.3 Özerklik.....	19
2.4.1.4 Çevresel Uсталık.....	19
2.4.1.5 Hayattaki Amaç	20
2.4.1.6 Kişisel Gelişim.....	20
2.4.2 Psikolojik İyi Oluşun Önemi	20
2.4.3 Sporda Psikolojik İyi Oluş.....	20
2.5 Tükenmişlik.....	21
2.5.1 Tükenmişliği Etkileyen Faktörler.....	21
2.5.1.1 Bireysel Faktörler.....	22
2.5.1.2 Örgütsel Faktörler	23
2.5.2 Tükenmişliğin Belirtileri	24
2.5.3 Tükenmişlik Sendromunun Aşamaları	25
2.5.3.1 Şevk ve Coşku Evresi	25
2.5.3.2 Durgunluk Evresi	25
2.5.3.3 Engelleme Evresi	26
2.5.3.4 Umursamazlık Evresi.....	26
2.5.4 Tükenmişliğin Sonuçları	26
2.5.4.1 Bireysel Sonuçlar	26
2.5.4.2 Örgütsel Sonuçlar.....	27

2.5.5 Sporda Tükenmişlik.....	27
2.5.5.1 Sporcu Tükenmişliği.....	28
2.5.6 Başarı.....	28
2.5.6.1 Sportif Başarı	29
2.6 Araştırma Konusu ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Çalışmalar	29
2.6.1 Öz Yeterlik ve Sporcu Tükenmişliği ile İlgili Çalışmalar.....	30
2.6.2 Öz Yeterlik ve Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Çalışmalar	31
2.6.3 Tükenmişlik ve Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Çalışmalar.....	32
2.7 Araştırma Konusu ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar.....	33
2.7.1 Öz Yeterlik ve Tükenmişlik ile İlgili Çalışmalar	33
2.7.2 Öz Yeterlik ve Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Çalışmalar	34
2.7.3 Tükenmişlik ve Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Çalışmalar.....	35
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: MATERYAL VE YÖNTEM.....	36
3.1 Araştırmanın Modeli	36
3.2 Araştırmanın Evren ve Örneklemi	36
3.3 Veri Toplama Yöntemi ve Araçları.....	37
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu	37
3.3.2 Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği	37
3.3.3 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	37
3.3.4 Sporcu Tükenmişlik Ölçeği	38
3.4 Verilerin Analizi.....	38
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR.....	39
4.1 Katılımcılara Ait Kişisel Bilgiler	39
4.2 Normal Dağılım Analizi.....	40
4.3 Ölçeklerle İlgili Genel Bilgiler.....	40
4.4 Cinsiyet Değişkeni ile İlgili Analiz Sonuçları.....	41
4.5 Yaş Değişkeni ile İlgili Analiz Sonuçları.....	42
4.6 Eğitim Değişkeni ile İlgili Analiz Sonuçları	43
4.7 Mevki Değişkeni ile İlgili Analiz Sonuçları.....	44
4.8 Sporculuk Deneyim Süresi ile İlgili Analiz Sonuçları	46
4.9 Milli Takım Sporculuk Durumu ile İlgili Analiz Sonuçları	47
4.10 Spor Yaralanması Durumu ile İlgili Analiz Sonuçları	48
4.11 Lig Başarı Sıralamaları ile İlgili Analiz Sonuçları.....	49

4.12 Sporcu Öz Yeterliği (SÖY), Sporcu Tükenmişliği (ST) ve Psikolojik İyi Oluşun (PİO) Başarı ile İlişkisi.....	50
BEŞİNCİ BÖLÜM: TARTIŞMA	52
ALTINCI BÖLÜM: SONUÇ	56
YEDİNCİ BÖLÜM: ÖNERİLER	58
KAYNAKÇA	60
EKLER	68
TEZ DEĞERLENDİRME FORMU	78



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcıların Demografik bilgileri.....	39
Tablo 2: Araştırma Verilerinin Normallik Testi Sonuçları.....	40
Tablo 3: Ölçeklerin Frekans Analizi.....	40
Tablo 4: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Değerlendirilmesi	41
Tablo 5: Voleybolcuların Yaş Düzeyine Göre Ölçeklerin Değerlendirilmesi.....	42
Tablo 6: Voleybolcuların Eğitim Düzeyine Göre Ölçeklerin Değerlendirilmesi	43
Tablo 7: Voleybolcuların Mevki Düzeyine Göre Ölçeklerin Değerlendirilmesi.....	44
Tablo 7: Voleybolcuların Mevki Düzeyine Göre Ölçeklerin Değerlendirilmesi.....	45
Tablo 7: Voleybolcuların Mevki Düzeyine Göre Ölçeklerin Değerlendirilmesi.....	45
Tablo 8: Voleybolcuların Deneyim Yıllarına Göre Ölçeklerin Değerlendirilmesi	46
Tablo 9: Voleybolcuların Milli Takıma Göre Ölçeklerin Değerlendirilmesi	47
Tablo 10: Voleybolcuların Yaralanmalarına Göre Ölçeklerin Değerlendirilmesi.....	48
Tablo 11: Voleybolcuların Başarı Sıralamalarına Göre Ölçeklerin Değerlendirilmesi.....	49
Tablo 12 Sporcuların SÖY, ST, PİO Düzeyleri ile Başarı Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi.....	50

KISALTMALAR LİSTESİ

SÖY : Sporcu Öz Yeterliği

PİO : Psikolojik İyi Oluş

ST : Sporcu Tükenmişliği

SPSS : Sosyal Bilimler İstatistik Paketi

N : Veri sayısı

X : Aritmetik ortalama

SS : Standart sapma

f : Frekans

N : Evren büyüklüğü

n : Örneklem büyüklüğü

d : Hata payı

t : Belirli bir anlamlılık düzeyinde t tablosuna göre bulunan teorik değer

p : İncelenen olayın gerçekleşme olasılığı

q : İncelenen olayın gerçekleşmeme olasılığı

BİRİNCİ BÖLÜM: GİRİŞ

1.1 Giriş

Günümüzde her spor branşı ülkeler ve sporcular tarafından ayrı önem taşımaktadır. Spor branşlarına gösterilen farklı anlayışlar nedeniyle, sporcular belirli bir ün sahibi olma adına daha fazla performans sergilemektedirler. Sporcular performanslarını sergilerken, sadece fiziksel değil, psikolojik olarak da etkilenmektedirler (Akarçeşme, 2004).

Sporcu, her branşta performans sergilediği gibi voleybolda da belirli bir performans sergileyip bunun sonucunda fiziksel ve psikolojik etkiler yaşayabilmektedir.

Literatürde yapılan araştırmalarda sporcuların öz yeterlik düzeylerinin spordaki başarıları üzerinde etkili olabileceğine değinilmiştir. Öz yeterlik algısı ve inancı yüksek olan bireylerin, sporda başarısızlık durumu yaşama olasılığı düşük olduğu ve başarısızlığa uğrasa bile pes etmeden devam ettiği gözlemlenmiştir (Güvendi ve Demir, 2019).

Sporcuların yoğun antrenmanlara maruz kalmaları veya kazanma baskısı altında kalmaları ise sporda tükenmişlik sendromu yaşamalarına sebebiyet vermektedir. Takım sporlarıyla uğraşan sporcular tükenmişlik sendromu yaşadıkları durumlarda tükenmişliğin fiziksel, duyuşsal ve psikolojik etkilerini takım arkadaşlarına yansıtıp, takım performansında düşüşler yaşanması kaçınılmaz bir hal almaktadır (Namlı ve Tekkurşun Demir, 2019).

Spor kavramı, dışarıdan yorumlandığında fiziksel çabaya dayalı genel bir kavram olarak tanımlanmaktadır. Ancak bu kavram, sporcuların stres, kaygı gibi olumsuz duygu durumlarında da uzaklaşabileceği, sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürdürebilmeleri açısından önem taşımaktadır. Profesyonel anlamda spor yapan bireylerin motivasyonel bu yaklaşımı, spor bilimlerindeki karşılığı psikolojik iyi oluş olarak karşımıza çıkmaktadır. Sporda psikolojik iyi oluş kavramı üzerine çalışmalar incelendiğinde, alan yazında yeterli çalışma bulunmamaktadır. Ancak sporcular, sporcu kimlikleri açısından cinsiyetlerine göre incelendiklerinde kadın sporcuların psikolojik iyi oluş düzeylerinin, erkek sporculara göre değişkenlik gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (Özmen, 2019).

Çalışmanın amacı, üst düzey voleybolcuların bir sezon boyunca katıldıkları antrenmanlar ve müsabakalar boyunca öz yeterlik, psikolojik iyi oluş ve tükenmişlik düzeyleri belirlenerek, bu ölçütlerin sportif başarıyla arasında anlamlı bir düzeyde farklılık olup olmadığı incelenecektir.

Bu bölümde araştırmanın amacı, problem durumu ve araştırmayı destekleyici bilgiler üzerinde durulmuştur. Ayrıca araştırmanın problem cümlesi, alt problemleri, denenceleri, sınırlılık ve sayıtlarına yer verilmiştir.

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, voleybolcularda öz yeterlik, psikolojik iyi oluş, tükenmişlik ve başarı ilişkisini incelemektedir. Böylece sporcular üzerinde öz yeterlik, psikolojik iyi oluş, tükenmişlik ve başarı ilişkisinin arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek ve ileride yapılacak program geliştirme/düzenleme çalışmalarına ön bilgi oluşturabilecek bilimsel verilerin elde edilmesi amaçlanmaktadır.

1.3 Araştırmanın Önemi

Alanyazında sporcu öz yeterlik, psikolojik iyi oluş ve sporcu tükenmişlik düzeyinin birbirlerinden bağımsız olarak sporda başarı ile ilişkisini raporlayan çalışmalar yer almaktadır. Buradan hareketle, bu kavramların birbirlerine ve sporda başarıya etkileri düşünülebilir. Alanyazında bu kavramların birlikte araştırıldığı çalışmalara ulaşılamamıştır. Bu araştırmanın söz konusu kavramları içeren ve üst düzey voleybolcu örnekleminde gerçekleştirilmesinin ve alanyazına sağlayacağı katkının önemli olduğu düşünülmektedir.

1.4 Problem Durumu

Spor bireysel ve toplumsal bir olgu olmasıyla birlikte, bireylerin fiziksel ve zihinsel performanslarını ortaya koydukları bir olgu olarak tanımlanmaktadır. Sportif eylemlerin hemen hemen hepsinde bireyin kazanma, performansını sergileme, kendini gücünü kanıtlama ve başarıma güdülerini temel öğeler olarak değerlendirilmektedir. Kişiler yetenekleri doğrultusunda kimi zaman performanslarında artış görülüp başarıya ulaşırken, kimi zaman ise kişilerde tam aksine başarısızlık durumu yaşanabilmektedir. Bunlardan hareketle bireyler performanslarını sergilerken duygu durumları ve fiziksel durumları önemli rol oynamaktadır (Hasırcı, 1998).

Voleybol iki takım halinde oynanan spor dallarından bir tanesidir. Bu branş, diğer dallarda olduğu gibi belirli yöntem ve tekniklerle, önceden belirlenen kurallar dahilinde fiziksel ve zekâ gücüyle oynanan bir spordur (Tunçel, 2021). Oyunun amacı, rakip takımın sahasına topu hücum yaparak yollamak ve rakip takımın oyun alanı içerisinde topun zemin ile temasını sağlamaktır. Voleybol; uzun kenarı 18 metre, kısa kenarı 9 metre uzunluğunda file yardımıyla ikiye ayrılmış zemin üzerinde oynanmaktadır. Erkeklerde file uzunluğu 2,43 metre, bayanlarda ise 2,24 metre uzunluğundadır. Her iki takımda da saha içerisinde 6

oyuncu bulunup, sahada toplam da 12 oyuncu bulunmaktadır. Bir voleybol müsabakası, 5 set üzerinde oynanmaktadır. Her set 25 sayı üzerinden oynanıp, 5 setten 3 setini alan takım müsabakayı kazanmış sayılmaktadır. Beşinci sete uzayan setler tie break olarak adlandırılıp, 15 sayı üzerinden oynanmaktadır. Müsabaka sırasında top kendi sahasına geçen her takımın topa üç kez temas etme hakkı vardır. Ancak, üç kez topa temas hakkına blok vuruşu dahil değildir. Oyuna hakemin düdüğüyle ve hemen arkasından servis atışı ile başlanmaktadır. Topun yere değmesine kadar geçen bölüm ralli olarak adlandırılmaktadır. Ralliyi kazanan takım, oyuna servis atışıyla başlamışsa servis atışına devam etmektedir. Ancak rakip takım ralliyi kazanmışsa saat yönünde bir tur dönerek servis atma hakkı kazanmaktadır. Voleybolda tek servis atışı kullanmayan oyuncu liberodur (Taban, 2022).

Öz yeterlik kavramının temelleri ilk olarak Albert Bandura tarafından atılmıştır. Bandura, öz yeterliği yüksek olan bireyin daima yeni ve zor görevlere karşı kendini rahat hissedebileceğini savunmaktadır (Yıldız, 2017). Öz yeterlilik kavramı ile ilgili çalışmaların yapılması toplumun yararına bir tutum sergileyecektir. Bireylerin öz yeterlik bilincinin ve algısının oluşmasına katkı sağlayacaktır. Öz yeterliği yüksek olan bireyler toplumun her alanında fayda sağlayarak öz bilinç ve farkındalığa sahip olacaktır. Toplumun hemen hemen her alanında fayda sağlayacak olan bu kuram sporda da sporcuların güçlü yönlerini tanıyıp, kendilerini sürekli geliştirmesine fırsat verecektir. Böylece daha fazla performans sarf ederek, öz yeterlik düzeylerinde istenilen bir şekilde değişmesi sağlanacaktır. Ancak bu bahsedilen durumların tam tersi gerçekleştiğinde, bireylerin öz yeterlik kapasitelerinde istenmeyen sonuçların yaşanmasına neden olacaktır. Bu istenmeyen sonuçlar karşısında bireylerde kaygı düzeyi ve hata yapma riskleri doğacaktır. Dolayısıyla, bireylerin sportif öz yeterlik düzeyleri bireylerin becerilerinin farkındalığıyla alakalıdır (Özkan G. , 2019).

Ryff psikolojik iyi oluş kavramını, kişilik kuramcılarının ortaya attığı iyi oluş kavramından esinlenerek kişilerin ruh sağlıklarına olumlu etkilerinden yola çıkarak, psikolojik iyi oluş modelini geliştirmiştir (Deniz, 2021). Ryff'nin ortaya attığı bu modelde, psikolojik iyi oluş kavramını mutluluk olarak değil de, bireyin kendisini gerçekleştirmesi olarak tanımlamıştır (Kusan , 2017). Bu kavram anlamlı amaçlar doğrultusunda yaşamını sürdürme ve amaçları doğrultusunda kendisini gerçekleştirebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Başar ve Sarı, 2018).

Sporcular başarıya ulaşmak veya başarılarını devam ettirmek adına yüksek oranda çaba harcamaktadırlar. Bunlara ulaşmaya çalışırken, zor ve uzun bir süreçten geçmektedirler. Bu süreçler esnasında fiziksel ve psikolojik yıpranmalar yaşanmaktadır. Yaşanılan bu zorluklar, tükenmişlik kavramı olarak tanımlanmıştır (Kelecek ve Göktürk, 2017). Tükenmişlik, ilk

olarak 1970 yılında Amerika’da insanlara hizmet verilen iş yerlerinde çalışan bireylerde görülmeye başlanmıştır (Gündüz, 2005). Literatürde hangi alanda olursa olsun bireylerin maruz kaldığı baskı, strese karşı vermiş olduğu halsizlik, tatminsizlik, işe yaramaz hissetme gibi psikolojik duygu durumları olarak tanımlanmaktadır (Özcoşan, 2018).

Voleybolcuların Ağustos ayında başlayıp Mayıs-Haziran ayında sonlanan, uzun, bir o kadar da yorucu yarışma ve antrenman süreçleri vardır. Voleybolcuların bu uzun ve yorucu sezon içerisinde fiziksel ve zihinsel olarak yıprandıkları bilinmektedir.

Sportif ortamda hedeflerine ulaşan sporcuların, öz güvenleri hızla yükselmektedir. Ancak sportif ortamda hedeflediği başarıyı elde edemeyen sporcu, bu durumu içerisinde bulunduğu ortama yansıtmaktadır (Işık, 2018). Buradan hareketle bu çalışma kapsamında, zihinsel olarak dayanıklı ve sağlıklı voleybolcuların diğer voleybolculardan daha başarılı olacağı öngörülmüştür. Bu doğrultuda voleybolcuların sporcu öz yeterliği, psikolojik iyi oluş ve sporcu tükenmişlik düzeylerinin sezon sonunda, takımlarının ligdeki başarı sıralamasına etkisinin olabileceği düşünülmektedir.

Bu konu ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde; sporcu öz yeterliği, psikolojik, iyi oluş, sporcu tükenmişliği ve sportif başarı değişkenlerinin bir arada kullanıldığı araştırmalara ulaşılamamıştır. Buradan hareketle söz konusu değişkenlerin voleybolcular örnekleminde araştırılması amaçlanmıştır. Bu araştırma voleybolcuların psikolojik süreçlerinin başarıya etkisinin incelenmesi ve alanyazına sağlayacağı katkı bakımından önem taşımaktadır.

1.5 Problem Cümlesi

Üst düzey voleybolcularda öz yeterlik, psikolojik iyi oluş, tükenmişlik ve başarı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.5.1 Alt Problemler

Üst düzey voleybolcularda öz yeterlik, psikolojik iyi oluş, tükenmişlik ve başarı arasında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık var mıdır?

Üst düzey voleybolcularda öz yeterlik, psikolojik iyi oluş, tükenmişlik ve başarı arasında yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık var mıdır?

Üst düzey voleybolcularda öz yeterlik, psikolojik iyi oluş, tükenmişlik ve başarı arasında eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık var mıdır?

Üst düzey voleybolcularda öz yeterlik, psikolojik iyi oluş, tükenmişlik ve başarı arasında oynanılan mevkiye göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık var mıdır?

Üst düzey voleybolcularda öz yeterlik, psikolojik iyi oluş, tükenmişlik ve başarı arasında sporculuk deneyim süresine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık var mıdır?

Üst düzey voleybolcularda öz yeterlik, psikolojik iyi oluş, tükenmişlik ve başarı arasında milli sporculuk durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık var mıdır?

Üst düzey voleybolcularda öz yeterlik, psikolojik iyi oluş, tükenmişlik ve başarı arasında bu sezon içerisinde spor yaralanması geçirilmesi durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık var mıdır?

1.6 Denenceler (Hipotezler)

Üst düzey voleybolcularda öz yeterlik, psikolojik iyi oluş, tükenmişlik ve başarı arasında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Üst düzey voleybolcularda öz yeterlik, psikolojik iyi oluş, tükenmişlik ve başarı arasında yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Üst düzey voleybolcularda öz yeterlik, psikolojik iyi oluş, tükenmişlik ve başarı arasında eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Üst düzey voleybolcularda öz yeterlik, psikolojik iyi oluş, tükenmişlik ve başarı arasında mevkiye göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Üst düzey voleybolcularda öz yeterlik, psikolojik iyi oluş, tükenmişlik ve başarı arasında sporculuk deneyiminize göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Üst düzey voleybolcularda öz yeterlik, psikolojik iyi oluş, tükenmişlik ve başarı arasında milli takımda yer alma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Üst düzey voleybolcularda öz yeterlik, psikolojik iyi oluş, tükenmişlik ve başarı arasında bu sezon içerisinde ciddi bir spor yaralanması geçirilmesi durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

1.7 Sınırlılıklar

Bu araştırmanın evreni, 2021-2022 yarışma sezonunda AXA Sigorta Efeler Ligi ve Misli.com Sultanlar Ligi'nde oynayan toplam 327 Türk voleybolcu ile örnekleme ise 2021-2022 yarışma sezonunda AXA Sigorta Efeler Ligi ve Misli.com Sultanlar Ligi'ndeki 93 kadın ve 97 Erkek voleybolcu ile sınırlıdır. Araştırmanın verileri Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği, Sporcu Tükenmişlik Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile elde edilen verilerle sınırlıdır.

1.8 Sayıtlar

Bu araştırmada kullanılan lme araçlarının geçerlik ve güvenirlik çalışmalarından elde edilen sonuçlara göre sporcu öz yeterliğini, psikolojik iyi oluşu ve sporcu tükenmişliğini ölçtükleri kabul edilmiştir. Katılımcıların, veri toplama araçlarına tarafsız yanıtlar verdikleri varsayılmıştır.



İKİNCİ BÖLÜM: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın konusuyla ilgili kavram ve konuların açıklamasına yer verilmiştir.

2.1 Voleybol

Spor, belirli kurallar çerçevesinde bireysel veya takım halinde kazanma, güç harcama, eğlenme amacıyla yapılan etkinliklerdir (Sarıdere, 2018). Voleybol takım halinde oynanan spor branşlarından bir tanesidir (Tunçel, 2021). Voleybol, fiziksel ve zekâ gücü gerektiren belirlenen yöntem ve tekniklerle, belirli kurallar çerçevesinde takım halinde oynanan bir spordur. Bunun yanında diğer takım sporlarına göre temas gerektirmeyen bir spor branşıdır. Servis atışıyla birlikte oyun başlamaktadır (Yolaç, 2020). Fileyle ayrılmış iki bölümden oluşan sahalardan oluşmaktadır. Voleybolun amacı, rakip takımın sahasına en fazla üç pas yapmak şartıyla topun rakip sahaya yollanmasıyla, topun karşı takımın zeminine temasını sağlamaktır. Karşı takımın sahasının zeminine topun temasını sağlayan takım bir puan almaktadır (Tunçel, 2021).

2.2 Dünya’da ve Türkiye’de Voleybolun Tarihçesi

Voleybol sporu ilk olarak 1895 yılında “Mintonette” adı ile Amerika’da oynanmıştır. Okulu bitirmemiş beden eğitimi öğretmeni William G. Morgan tarafından Genç Hristiyanlar Birliği’nde iş adamlarını çalıştırmak amacıyla görevlendirilmiştir (Eren, 2010). Yunan Hristiyanlar Birliği’nde görev almış olan James Naismith’in, 1891’de bulduğu basketbol oyunundan yararlanmak isteyen Morgan, çok fazla vücut vücuda çarpışma içerdiği için bu oyunu oynatmaktan vazgeçmiştir. Tenis oyunundan esinlenen Morgan, tenis filesini yükselterek 1,80 – 1,90 metre fileyi germiştir. Basketbol topunun iç lastiğini çıkartıp, topa hafiflik kazandırarak yeni bir top imal etmiştir. O zamanlar oyun alanı ve oyuncu sayısı sınırlı olmayıp olan kişiler ikiye bölünmüştür (Bahr ve Reeaser, 2003).

Mintonette oyununu izleyen Profesör Albert T. Halstead, bu isim yerine “Volley Ball” ismi ile adlandırılmasını önermiştir. 1916 yılında Amerika Birleşik Devletleri tarafından voleybol kuralları ilk olarak kitap haline getirilmiştir. 1922 yılında ilk resmi voleybol müsabakaları Amerika ve Kanada’ da gerçekleştirilmiştir. Amerika Birleşik Devletleri 1928 yılında Voleybol Birliği’nin kurulmasına katkı sağlamıştır. 1947 yılında ise Paris’te FIVB (Uluslararası Voleybol Federasyonu) kurulmuştur. 14 ülke temsilci olmuştur (Yolaç, 2020). 1952 yılında Amerika’da bu isim benimsenip, bu iki kelimeyi birleştirerek “Volleyball” adı ile yapılmasına karar verilmiştir (Eren, 2010).

Bu süreçten sonra hızla gelişmeye başlayan voleybola belirli kurallar getirilmeye başlanmıştır. İlk değişiklik, oyuncu sayısı sınırı olmayan voleybola altı oyuncu sayısı ile mücadele edileceği şeklinde sınırlandırılmıştır. 1960'lı yıllara gelindiğinde ise arka savunma bölgesinde bulunan oyuncuların blok yapamayacağı kuralı gelmiştir. Ayrıca sahada aynı takımda bulunan oyuncuların her birisinin farklı numaraları baskılı forma giyeceği kuralı getirilmiştir. 1964 yılında voleybol ilk kez Tokyo Olimpiyatları'na dahil edilmiştir. Erkeklerde Sovyetler Birliği, bayanlarda ise Japonya birinci olmuştur (Yolaç, 2020). Bu tarihten sonra voleybol Batı'da da oynanmaya başlanmıştır (Eren, 2010).

FIVB (Uluslararası Voleybol Federasyonu), düzenlemiş olduğu organizasyonlarına her geçen yıl ilgi artmakta olup, kalitesini daha da arttırmaktadır. Günümüzde voleybolun daha popüler bir şekil alabilmesi adına her yıl Dünya Kulüpler Şampiyonası (FIVB Club World Championship), 3 grupta olmak üzere Dünya Ligi, FIVB World Grand Prics ve her dört yılda bir Dünya Şampiyonası organizasyonlarını düzenlemektedir. Voleybol branşı, Olimpiyat Oyunları'nda da yer almaktadır (Gürsoy, 2018).

Türkiye'deki voleybol tarihinin başlangıcı ise, 1. Dünya Savaşı sırasında yaygınlaşmıştır. 1919-1925 yılları arasında Amerikalı Dr. Deaver, spor salonunda voleybol oynatmıştır ve ilerleyen zamanlarda bu durum beden eğitimi öğretmenlerinin dikkatini çekmiştir. Böylece voleybol ülkede oynanmaya başlanmıştır. 1920-1924 yılları arasında Cağaloğlu'ndaki Erkek Muallim Mektebi'nde, beden eğitimi öğretmeni olan, Selim Sırrı Tezcan bu oyunu temiz bir salon oyunu olarak benimseyerek oynatmaya başlamıştır. 1924-1944 yıllarında İstanbul Teknik Üniversitesi, voleybolun merkezinde yer almaktaydı (Erhan, 1995).

1970'li yıllara kadar Türkiye Voleybol Şampiyonası devam etmiştir. 1970-1971 sezonunda Türk voleybolu noktasında yeni dönüm noktası olmuştur. Bu sezonda, Türkiye Deplasmanlı Voleybol Ligi'nde Galatasaray şampiyon olmuştur. 1921 yılında, Türkiye'de voleybol kuralları ilk defa yazılı halde yayımlanmıştır. A Bayan Milli Takımımız 2003 yılında ülkemizde düzenlenen Avrupa Şampiyonası'na katılmıştır. Bu şampiyonada milli takımımız finale kalıp, ikinci olmuştur. Ülkemiz erkek voleybolundaki ilk 2005 yılında Üniversite Erkek Milli Takımı, 23. Üniversiteler Yaz Oyunları'nda birincilik elde etmiştir. 2006 yılında ise Yıldız Milli Takımımız Dünya ikinciliği almıştır. 2011 yılında Türkiye'de gerçekleştirilen Dünya Şampiyonası'nda Yıldız Milli Takımımız birinci olmuşlardır. 2011 yılında düzenlenen Avrupa Gençlik Oyunları'nda, Genç Erkek Milli Takımımız şampiyonluk getirmiştir (Yolaç, 2020). A Bayan Milli Takımı'mız 2013 yılında Grand Prix'sini sekizinci sırada bitirmiş olup, aynı yıl içerisinde Avrupa Şampiyonası'nda çeyrek

finale kadar yükselerek, rakibi Rusya'ya yenilerek turnuvayı yedinci sırada bitirmiştir. A Erkek Milli Takımı'mız, 2014 yılında gerçekleştirilen Dünya Şampiyonası'nı ikincilikle bitirmişlerdir. 2018 yılında, FIVB (Uluslararası Voleybol Federasyonu), düzenlemiş olduğu organizasyonda A Bayan Milli Takımı'mız ÷lkemize gümüş madalya getirmişlerdir. Aynı yıl içerisinde gerçekleştirilen CEV (Avrupa Voleybol Konfederasyonu) Avrupa Ligi müsabakaların, A Erkek Milli Takımı'mız bronz madalya kazanmışlardır.

Kulüpler uluslararası bayan turnuvalarında ise, 1999 yılında Avrupa Kupa Galipleri Kupası'nda, Eczacıbaşı Bayan Voleybol Takımı, 2011 yılında gerçekleştirilen Avrupa Şampiyonlar Ligi Şampiyonluk Kupası'nı, Vakıfbank Güneş Sigorta Türk Telekom Spor Kulübü Bayan Voleybol takımı kazanmıştır. 2012 yılında Avrupa Şampiyonası'nda şampiyonluk getiren Fenerbahçe Spor Kulübü Bayan Voleybol Takımı olmuştur (Koçak, 2012). Vakıfbank Bayan Voleybol Takımı, 2014 yılında üst üste en çok maç kazanan voleybol takımı olarak Guinness Rekorlar Kitabı'na girerken, 2020 yılında da üst üste 73 maç galibiyet alarak Guinness Rekorlar Kitabı'na girmeye tekrardan hak kazanmıştır. Vakıfbank Bayan Voleybol Takımı 2021 yılında dördüncü kez Dünya Şampiyonu olmuştur.

Kulüpler uluslararası erkek turnuvalarında 2008-2009 yıllarında Arkas Spor Kulübü Erkek Voleybol Takımı, Avrupa Challenge Cup' da şampiyonluk getirmiştir. Arkas Spor Kulübü diğer bir başarısını 2011-2012 yıllarında düzenlenen Avrupa Şampiyonlar Ligi'nde dördüncülük elde etmiştir (Koçak, 2012). 2013 yılında kulüplerarası düzenlenen, CEV Cup turnuvasında Fenerbahçe Erkek Voleybol Takımı ikinci olup, Halkbank Erkek Voleybol Takımı birinci olmuştur.

2.3 Öz Yeterlik

Öz yeterlik kavramı, kişinin bir işi yapabilme kapasitesinin farkında olma inancıdır. Bu inanç bireyin gerçekte ne olduğuna değilde, insanların neyi doğru kabul ettiğine bağlıdır (Kurbanoğlu, 2004).

İnsanlar sahip oldukları yetenekleri algılayıp, çeşitli yargılarda bulunmaktadırlar. Bu durum bireylerin öz yeterlik düzeylerini oluşturmada önem arz etmektedir. Oluşturdukları öz yeterlik düzeyleride, bireyin davranışları ve motivasyonu üzerinde etkili rol oynamaktadır. Öz yeterlik seviyesinin farkında olan birey, olası durumlar karşısında kendi sınırlarını çizip, algıları ve yargılarıyla durumu şekillendirmektedir (Bandura, 1982).

Albert Bandura öz yeterlik kavramının kurucusudur. Bandura 20 yıla aşkın çalışmasının sonucu olan, öz yeterlik inancı yüksek olan bireylerin yapmaya karar verdiği işlerde daha

başarılı olacağı ve daha sağlıklı, etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bireylerde yeterlik kavramı yaşam içerisinde karşılaştıkları durum ve olaylara karşı gösterdikleri çaba sonucunda ne kadar ısrarcı olurlarsa, öz yeterlik algısı gösterdikleri çabalara karşı algıları o kadar yüksek olacaktır. Olaylara karşı çaba gösteren bireyler, beklenti ve korkularını uzun süre korumaktadır (Bandura, 1977).

2.3.1 Öz Yeterlik Algısı

Öz yeterlik algısı, bireyin duygu, düşünce ve davranışlarının kendisi üzerinde gerçekleştirebilme inancına dayanmaktadır. Bu inanç, her bireye göre değişkenlik göstermektedir. Bir işi yerine getiren birey işi yaparken, gerekli potansiyele sahip veya o potansiyele sahip olmadığına kendisi karar vermektedir. Bu verilen karar, bireyin öz yeterlik algısıdır (Baysal, 2010).

Literatüre bakıldığında, araştırmalarda genellikle öz yeterlik algısı başarı ile ilişkilendirilmiştir. Öz yeterlik algısı yaşamın her alanında geçerlidir. Günümüzde bireyler, çeşitli durumlar karşısında problemin üstesinden gelebilmeli, kendisini yönetip, yaşam boyunca kendisine yenilikler katabilirse bu durum öz yeterlik algılarını olumlu yönde geliştirecektir (Akkoyunlu ve Kurbanoglu , 2003). Bireyin yaşamı boyunca her yaşın getirdiği yeterlik durumları farklılık göstermektedir. Her yaşın getirdiği bu farklı dönemlerde, bireyler yeterliklerini olabildiğince etkili ve bilinçli bir şekilde yönetebilmelidir (Çubukçu ve Girmen, 2007). Olumlu şekilde yöneten bireylerin öz yeterlik algısı pozitif şekilde gelişecektir.

Bandura, öz yeterlik algısını kişisel öz yeterlik ve sonuç beklentisi olmak üzere iki başlık altında incelemiştir.

2.3.1.1 Kişisel Öz Yeterlik

Bireyin, bir işi yapabilme durumuna göre kendisini değerlendirmesidir (Duman, 2018). Örneğin; uzun bir süredir önemli bir müsabakaya hazırlanan bir atletin müsabaka günü o müsabakayı kazanabileceğine dair düşünceleri barındırması, sporcunun kişisel öz yeterlik düzeyinin yüksek olmasına dair bir işarettir.

2.3.1.2 Sonuç Beklentisi

Bireyin yaşayacağı bir olumsuzluğa dair kendisini değerlendirmesidir (Duman, 2018). Yani, bir olumsuzluk karşısında yeterince güçlü olup olamayacağına dair düşüncesidir. Örneğin;

müsabakaya katılan atletin yarışacağı gün havanın yağışlı olmasına rağmen, birey yine son gücüyle yarışabileceğini düşünmesi örnek olarak gösterilebilmektedir.

2.3.2 Öz Yeterlik İnancı

Bandura, öz yeterlik inancıyla ilgili çeşitli çalışmalar yapmış olup, bunun arkasından birçok araştırmacı bu çalışmalar ışığında öz yeterlik inancıyla ilgili çalışmalar yapmıştır. Bu inanç, belirli bir olay karşısında isimlendirilmesine rağmen genel inanç olarak kabul edilmektedir. Yeterli derecede öz yeterlik inancına sahip olan bireyin, olaylar karşısında sabırlı ve etkili bir biçimde sürdürüp, yönetebileceği ancak öz yeterlik inancı düşük olan bir bireyin, zorluklar karşısında yeterli düzeyde sabır ve hassasiyetle bu süreci yönetemeyecektir (Baysal, 2010). Bireyin kişisel gelişimi üzerinde önemli bir rol oynayan öz yeterlik inancı, aynı zamanda bireylerin yaşam kalitesini arttırarak olumlu etkiler yaratmaktadır (Topçuoğlu, 2018). Literatürde, öz yeterlik inancıyla ilgili son zamanlarda farklı alanlarda kullanılan bir değişken olmuştur (Akbal, 2016).

2.3.3 Öz Yeterlik Kaynakları

Öz yeterlik kaynakları, dört ana etken başlık altında toplanmaktadır. Bu kaynaklar; performans başarıları, dolaylı yaşantılar, sözel ikna ve duygusal durum kaynaklarıdır.

2.3.3.1 Performans Başarıları

Kendi çabasıyla bir işin üstesinden gelen ve o işte başarı gösteren bireyin öz yeterliği güçlenecektir (Maddux, 2012). Örneğin; beden eğitimi dersinde öğrencinin, öğretmen tarafından takdir alması, o öğrencinin öğrenmeye olan eğiliminin artmasını sağlayacaktır. Öz yeterlik inancında da artış olacaktır. Başka bir deyişle, bireyin bir işte başarı göstermesi öz yeterliği arttırmakta olup, ilerleyen işin devamında da benzer başarıyı göstereceği anlamına gelmektedir (Baysal, 2010).

2.3.3.2 Dolaylı Yaşantılar

Bireyin öz yeterliğini geliştirmesinin ikinci en etkili yollarından bir tanesi, dolaylı yaşantılardır. Bireyin, kendi yeterliğine yakın gördüğü kişiyi gözlemlerken, gözlemlediği kişinin olaylar karşısında başarılı olduğunu gördüğünde kendi yeterliğine ait inancı artacaktır. Ancak gözlemlediği bireyin başarısızlık durumuna şahit olursa, gözlem yapan kişinin öz yeterlik düzeyinde olumsuz yargılar artacaktır. Model alınan bireyin yaşadığı her durum karşısında öz yeterlik üzerinde güçlü bir algıya sebep olmaktadır (Bandura, 1997).

2.3.3.3 Sözel İkna

Bireylerin, öz yeterlik inançlarını arttırmanın üçüncü en etkili yolu sözel iknadır. Bir işte başarılı olabilmek için bazen bireylerin sahip oldukları inançları güçlendirmek için ikna edilmesi gerekmektedir. Böylece, bireyler sahip olduğu inançlara karşı ikna olup öz yeterliklerine dair inançları artmaktadır. Yeterliklerinin farkında olan birey, işlerde daha başarılı ve daha hırslı bir tutum sergileyecektir (Bandura , 1997).

2.3.3.4 Duygusal Durum

Bireylerin öz yeterlik düzeylerini etkileyen son kaynak duygusal durumlardır. Bireyler, fiziksel ve duygusal durumlarına göre yeteneklerini değerlendirmektedir. Bir durum karşısında yaşanan stres ve gerilimlerin sonucu o duruma karşı zayıf düşme olarak değerlendirilmektedir. Hem fiziksel hem de duygusal olarak yetersiz kalan bireyler, kişisel yeterlik yargılarını etkilemektedir. Bu durumların tam tersine, fiziksel ve duygusal olarak kendisini yeterli gören bireyin öz yeterlik inancı yüksek olacaktır (Bandura , 1997).

2.3.4 Öz Yeterlik Süreçleri

Öz yeterlik süreçleri kendi arasında dört farklı süreçten oluşmaktadır. Bu süreçler, öz yeterlik üzerinde gündelik yapılarda rol oynamaktadır. Bu süreçler birbirinden farklı olarak süreçler olsalar da genellikle uyum içerisinde çalışmaktadırlar. Bunlar; bilişsel süreç, motivasyonel süreç, duygusal süreç, seçim sürecidir (Bandura, 1997).

2.3.4.1 Bilişsel Süreç

Öz yeterlik kavramı, bireyin zihninde düşünerek niteliğini ve niceliğini belirleyerek şekillenmesini etkilemektedir. Öz yeterlik kavramının şekillenmesinde bilişsel süreç önem taşımaktadır. Birey, davranışlarını zihninin bilişsel süzgecinden geçirip, kendi davranışlarına özgü yakın ve uzak sonuçlarda tahminde bulunmaktadır. Bu kararlar sayesinde birey harekete geçer veya hareketlerinden vazgeçmektedir. Sonuç olarak, verdiği kararlar doğrultusunda bireyin yaşamını etkilemektedir. Ayrıca bir davranışı sergilemeden önce bilişsel süzgeçten geçirmek öz yeterlik inancını olumlu yönde etkilemektedir (Aykaç, 2007).

Bu süreç, insanların hayatları üzerine kararlar verirken hayatlarını kontrol altına almalarını sağlamaktadır. Çoğu eylem davranışa dönüştürülmeden önce, düzene sokulur. İnsanlar kendilerine özgü yeterlik durumlarına göre yaşamlarını şekillendirmektedirler. Öz yeterlik duygusu yüksek olan bireyler düşüncelerini olumlu şekilde senaryolaştırmaktadır. Öz

yeterlik düzeyi düşük olan bireyler ise, düşüncelerini başarısız bir biçimde hayatlarına yansıtmaktadırlar. Bilişsel süreç sayesinde, bireyler düşüncelerini uygulamaya geçirmeden önce tahmine dayalı ve düzenleyici bir şekilde karar vermeyi öğrenmektedir (Bandura, 1994).

2.3.4.2 Motivasyonel Süreç

Bireylerde öz yeterlik inancının yüksek düzeyde olmasının en önemli öğelerinden birisi de motivasyondur. Bireyler, motivasyonu zihinlerinde bilişsel yolla üretmektedirler. Bireyler ürettikleri düşüncelere kendilerini inandırarak motive olurlar. Böylece bireyler, kendilerine hedef belirler ve bu eylemler hakkında plan yaparlar. Kendisini yüksek düzeyde motive eden bireyin öz yeterlik düzeyi yüksek olur. Motivasyonu yüksek olan birey, kendi hedeflerine meydan okur. Bu durumla ilgili çok sayıda kanıt, açık ve zorlu hedeflerin motivasyonu yüksek düzeyde arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Kendisini motive eden birey, aynı zamanda hedeflerine karşı ısrarcı olup, davranışlarına yön vermektedir. Öz yeterlik algısı, motivasyon üzerine katkısı bulunmaktadır. Yeteneklerine inanan bireyler, karşılaştıkları engeller onlara yıldıracı olmamaktadır. Yeteneklerine karşı olan inancı ağır basıp, azim ve performanslarıyla hedeflerini gerçekleştirmeye çalışırlar. Yeteneklerine inancı düşük olan bireyler ise, karşılaştıkları engel ve başarısızlıklarda pes ederler (Bandura, 1994).

2.3.4.3 Duygusal Süreç

İnsanların sahip olduğu öz yeterlik inançları sayesinde, içerisinde bulunduğu çeşitli zor durumlar karşısında inançları sayesinde stres ve motivasyon düzeylerini belirlerler. Öz yeterlik inancı, kaygı seviyesini uyandırmada merkezi bir rol üstlenmektedir. Olaylar karşısında kendisini kontrol edebilen bireyler, rahatsız edici düşünce kalıplarına takılmazlar. Ancak duygu durumlarını kontrol altına alamayan bireyler ise, rahatsız edici düşüncelere takılıp, yüksek kaygı durumu içerisine girerler. Öz yeterlik duygusu güçlü olan bireyler, kendisini zorlayacak olan faaliyetlerden asla kaçınmayıp cüretkâr hareket ederler. Stres ve depresyonu düzenlemede öz yeterlik inancı kilit faktördür. Bir sıkıntının kaynağı, o stresin sıklığı değil, o stresi kontrol edilememesinden kaynaklanmaktadır. Olaylar karşısında kaygıyı ve kaçınma davranışını kontrol altına alan bireylerde başa çıkma öz yeterliği ve düşünce kontrol yeterliği birlikte çalışmaktadır (Bandura, 1994).

Sonuç olarak, yüksek öz yeterlik düzeyine sahip olan bireylerde karşılaştığı zorlu durumlar karşısında olaylarla başa çıkma potansiyeli daha yüksektir. Ancak öz yeterlik potansiyeli düşük olan bireylerde ise, karşılaştıkları bilişsel depresyon ve stres durumlarında olumsuz

deneyimler yaşayarak, olumlu duygulara sahip olmaktansa, yüksek kaygı düzeyine sahiptirler. (Aykaç, 2007).

2.3.4.4 Seçim Süreci

İnsanlar, büyüdükleri çevrenin bir ürünüdür. Bulundukları çevre şartlarına göre belirlediği yaşam kişilerin kendi seçimlerinden ibarettir. İnsanlar, kendi öz yeterlik inançlarıyla seçimler yapmaktadır. Bu seçimler doğrultusunda, kendi yaşamlarını şekillendirmektedirler. Bireyler kendi yeterliklerini aşan durumlardan kaçınmaktadırlar. Ancak kolayca üstesinden gelebileceklerine inandıkları durumları seçerler. Bireyin yaşamı boyunca yaptığı her seçimi ilerleyen dönemde yaşamının diğer bölümünü etkileyebilmektedir. Bu yüzden seçimler yapılırken birbirini destekleyecek kararlar verilmelidir. Öz yeterlik inanç gücünün, en ağır bastığı seçim türü örneklerinden birisi de kariyer seçimidir. Bireyin, öz yeterlik seviyesi ne kadar yüksekse kariyer seçiminin yelpazesi bir o kadar geniş olmaktadır. Birey seçtiği meslek doğrultusunda yaşamının büyük bir kısmını yapılandırmaktadır (Bandura, 1994).

Küçük yaşlardan itibaren öz yeterlik algısı gelişmiş olan bir bireyin, yaşamının kritik dönemlerinde kontrollü seçimler yaparak kariyerini ön planda tutup, seçtiği hedeflere ulaşmak adına daha fazla çaba harcayacaktır (Aykaç, 2007).

2.3.5 Öz Yeterliği Yüksek Olan Bireyler

Öz yeterlik algısı üzerine yapılan araştırmalar sonucunda bireylerin öz yeterlik algısının yüksek veya düşük olmasında bireyin içerisinde bulunduğu durum, duruma yaklaşım tarzı, duruma karşı gösterdiği çaba sonucu başarı ve başarısızlık durumlarını farklı yerlere bağladığına ulaşılmıştır (Aykaç, 2007). Öz yeterlik algısının bireyde yüksek olması sadece yeteneklerine bağlı olmayıp, bireyin güdülenmesi ve içerisinde bulunduğu işi sabırla sürdürmesi bağlıdır. (Baysal, 2010).

Yüksek seviyede öz yeterlik seviyesine sahip olan bireyler, tercihlerini zor hedeflerden yana kullanırlar. Ayrıca olaylara karşı tümden gelim yöntemi kullanarak her konuyu alt başlıklarıyla ele alıp ayrıca değerlendirirler. Bu şekilde yaklaşan öz yeterliği yüksek olan bireylerin, hedeflerinde daha başarılı sonuçlar elde ettiklerine ulaşılmıştır (Duman, 2018).

Güçlü öz yeterlik algısına sahip bireylerde, kişisel refah düzeyleri oldukça yüksektir. Hedefleri ne kadar zorlayıcı olursa olsun, bunları bir tehdit mekanizması olarak değil, üstesinden gelebileceği görevler olarak algılamaktadır. Bu zorlu görevler karşısında, başarısızlık durumuyla karşılaşsalar bile bu başarısızlıktan kendilerine ders çıkarıp,

hedeflerine güçlü bir şekilde bağlı kalırlar. Başarısızlıklarının sebebini, yetersiz çabaya veya eksik elde edilen bilgi olarak sınıflandırır (Bandura, 1994).

Öz yeterliği yüksek olan bir bireyin, kişisel gelişimi sağlıklı olmaktadır. Aynı zamanda kendisine özgü olan becerileri çeşitlenmektedir. Öz yeterlik algı seviyesi yüksek olan bireyler, hedeflerinde başarılı oldukları durumlarda çevreden olumlu dönütler aldıktan sonra sahip oldukları öz yeterlik inançlarının daha da artmasını sağlarlar. Bireyler, başarısızlık durumu gösterdiklerinde ise öz yeterlik inançlarını düşürmezler. Tam aksine bu durumu kendi eksikliği olarak değil, uyguladığı yöntem ve stratejilerin yanlış olmasına bağlarlar (Yıldırım ve İlhan, 2010).

2.3.6 Öz Yeterliği Düşük Olan Bireyler

Öz yeterlik kavramı, bireyin bir işe karşı sahip olduğu yetenek ve becerileri değildir. Bu kavram, bireyin bir işte kendisine verilen işi yapabilme kapasitesine sahip olup olmamasıyla ilgilidir. Bireye verilen iş karşısında ne düşündüğü, nasıl motive olduğu ve verilen iş karşısında hareketleri ise öz yeterliği ve öz yeterlik inancını belirlemektedir (Duman, 2018).

Öz yeterlik kapasitesinin bireylerde düşük olmasının sebebi, bireye verilen işin becerilerine uygun olmaması veya bu işe karşı yeterli gayreti gösterememesi durumlarında başarısızlıkla sonuçlanabilmektedir. Bu sebepten dolayı, bireylerin öz yeterlik kapasiteleri düşük olabilmektedir (Kurbanoglu, 2004). Öz yeterliği düşük olan bireyler, kendilerine verilen zorlu görevlerde yeteneklerinden şüphe duymaktadır. Ayrıca görevlere karşı isteklilikleri oldukça düşüktür. Görevler karşısında nasıl başarılı olacaklarını düşünmektense, karşılaçakları engelleri ve kişisel eksiklikleri üzerinde durmaktadırlar. Eksiklikleri üzerinde durdukça çabalarında yavaşlamalar olup, bu durum da hedeflerinde çabucak pes etmelerine neden olacaktır. Bu durumda, başarısızlık elde eden bireyin öz yeterlik algısı düşmektedir. Bu bireyler, her zaman yeteneklerini yetersiz olarak görüp, yeteneklerine karşı inançlarını kaybetmektedirler. İnancını kaybeden bireyler, çok daha fazla başarısızlıkla yüz yüze gelmektedir (Bandura, 1994). Zayıf öz yeterlik kapasitesine sahip olan bireyler, daima bir davranıştan kaçınacaktır (Baysal, 2010). Bu durumlardan hareketle, bireylerin küçük yaşlardan itibaren öz yeterlik kapasitelerinin kuvvetlendirilebilmesi için, başarısızlık durumlarıyla karşılaştıklarında daha sağlıklı ve istikrarlı başa çıkabilme becerileri kazanmasına yardımcı olunmalıdır (Sakız, 2013).

2.3.7 Sporda Öz Yeterlik

Spor psikolojisinde son zamanlar üzerinde durulan konulardan birisi de öz yeterlik algısı olup, bu algı birçok araştırmacının dikkatini çekmektedir. Ayrıca birçok araştırmaya konu olmaktadır (Köksal, 2008). Günümüzde, spor ve öz yeterlik ilişkisi üzerine kısıtlı araştırma bulunmaktadır. Ancak öz yeterlikle ilişkili olan öz güven, sosyal yetkinlik ve benlik saygıları gibi ilişkileri inceleyen birçok araştırma bulunmaktadır. Bu yapılan araştırmalarda, sporun çevre faktörlerine ve ruhsal açıdan evrelerine ışık tutmasını sağlamaktadır (Eyüboğlu, 2012).

Spor yapan bireylerin, yüksek öz yeterlik düzeyine sahip olmaları bireylerin bir aktiviteyi gerçekleştirirken karşılaştığı zorlu durum karşısında gerçekleştireceği aktiviteyi öz yeterlik inancı sayesinde başarılı olarak yerine getirebilmesini sağlayacaktır (Doğru , 2017). Öz yeterliği geliştirmeye yönelik birçok ölçek tasarlanmaktadır. Bu ölçekler genellikle uygulama alanı fazla olan spor, tıp gibi alanlarda yapılmaktadır (Doğru , 2017).

Spor bilincini aşıl原因an eğiticilerin, yani antrenörlerinde yeterli öz yeterlik kapasitesine sahip olması gerekmektedir. Antrenörlerin öz yeterlikleri ve spor dalları arasındaki ilişkiye bakıldığında bireysel spor eğitimi veren antrenörlerin öz yeterlik seviyelerinin, takım sporlarıyla ilgilenen antrenörlerden daha yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Köksal, 2008). Sporda, antrenörün mesleki öz yeterlik inancı düzeyi ne kadar yüksek olursa verdiği spor eğitimi, teknik eğitimi, sporcunun öğrenmeye istekli olmasını ayrıca sporcunun kişisel ve ahlak gelişimini doğrudan etkileyebilmektedir. Bu durumda, yüksek öz yeterlik inancına sahip bir antrenörün bireysel ve takım sporlarında üst düzeyde sporculara fayda sağlayabileceği düşünülmektedir. Mesleki öz yeterlik inancı yüksek olan antrenörlerin, verilen sorumluluk ve görevleri başarıyla yerine getirebilecektir (Koçak ve Güven, 2018).

2.3.7.1 Sporcu Öz Yeterliği

Spor psikolojisi alanında, Bandura'nın (1977, 1997) teorisi, sporda öz-yeterlik çalışmalarında en yaygın olarak kullanılan yaklaşımlardan biridir (Feltz, 1982; Feltz, Landers ve Raeder, 1979; Vealey, 1986; Weinberg, Gould ve Jackson, 1979; Weinberg, Gould, Yukelson ve Jackson, 1981; Weinberg, Yukelson ve Jackson, 1980). Başarı deneyimleri (örneğin, çaba ve azim yoluyla bir engelin üstesinden gelebilmek) genellikle bireylerin kişisel yeterliğe olan inançlarını arttırırken, başarısızlık deneyimleri onları düşürür (Bandura, 1997; Maddux, 1995). Ancak, çeşitli bireysel ve durumsal özelliklerin (örneğin bir görevin zorluğu) değerlendirilme ve yorumlanma yolları, başarıların (veya

başarısızlıkların) öz-yeterlik inançları üzerindeki etkisine aracılık edebilir (Bandura, 1997; LaForge-MacKenzie ve Sullivan, 2014).

Koçak (2020)'a göre öz yeterlik inancının başarı ve performansla ilişkisi, böyle bir ilişkinin sporcular için de geçerlidir. Sporcu öz yeterliği, sporcuların ilgilendikleri spor dalına ilişkin kendi yeteneklerine yönelik inançları olarak kavramsallaştırılmıştır.

Koçak (2020)'e göre sporcu öz yeterlik inancı yüksek olan sporcular, sporcu görevleri ile ilgili daha gerçekçi hedefler belirleyebilirler. Öz yeterliği yüksek sporcular başarılı olmak için daha fazlasını yapabilir, zorluklara karşı daha dirençli olabilir, motivasyonlarını daha iyi koruyabilir ve stresi etkin bir şekilde yönetebilir. Aynı zamanda yeteneklerinin de katkısıyla yüksek performans göstererek başarı hedeflerine daha kolay ulaşabilirler. Öte yandan, öz yeterlik inancı düşük olan sporcular, başarabilecekleri görevlerde ve üstesinden gelebilecekleri sorunlar karşısında bile güvensiz bir tutum sergileyebilmektedir. Bu sporcular daha kısa sürede strese ve depresyona yenik düşebilirler. Ayrıca başarısızlık, yeterlik inancı düşük olan sporcuların yeterlik algısını azaltabilir. Bu durum sporcunun diğer alanlarda da başarısız olmasına neden olabilir. Ayrıca sporcuların başa çıkma güçlerini azaltarak spordan kopmaya gidebilecek davranışlar sergilemelerine neden olabilir.

Koçak (2020)'a göre sporcu öz yeterliği; spor dalı yeterliği, psikolojik yeterlik, profesyonel düşünce yeterliği ve kişilik yeterliği alt bileşenlerinden oluşan bir yapıdır.

Spor Dalı Yeterliği: Sporcunun, kendi spor dalı için gerekli olan fiziksel uygunluk, motor beceriler ve teknik becerilere sahip olması, bireysel ve takım taktiklerini uygulayabilmesine yönelik öz yeterlik inancıdır.

Psikolojik Yeterlik: Sporcunun, kendini ve takım arkadaşlarını motive etme, duygularını kontrol etme, antrenman ve müsabaka sırasında zorluklara karşı direnme becerilerine ilişkin öz yeterlik inancıdır.

Profesyonel Düşünce Yeterliği: Sporcunun, kariyer ve performans hedeflerine ulaşmak ve performansını sürdürmek için yaşamını organize edebilmesine ilişkin öz yeterlik inancıdır.

Kişilik Yeterliği: Sporcunun, sporda ve sosyal hayatta başkalarından ayıran kişilik özelliklerine sahip olup olmadığına ilişkin öz yeterlik inancıdır.

2.4 Psikolojik İyi Oluş Kavramı

Psikolojik iyi oluş, bireyin kendi sınırlarının farkında olması, pozitif ruh yapısına sahip olması, içerisinde bulunduğu yaşam şartlarını kabullenmesi, kendi özel ihtiyaçlarını kendisinin karşılayabilmesi, toplumdaki diğer fertlerle olumlu ilişkiler sürdürebildiği, hayatı adına verdiği kararları kendisinin alabilmesi, yetenek ve kapasitelerinin farkında olduğu, ayrıca bu farkında olduğu yeteneklerini ve kapasitelerini geliştirmeye özgü çalışmalar içerisinde olduğu yaşam süreci olarak adlandırılmaktadır. İnsanlar, yaşamları boyunca bir kısmı bu boyutları geliştirmeye yönelik çaba sarf ederken, bir kısmı ise bu boyutların farkında olmadan yaşamlarını devam ettirmektedir. Ancak, hayatta insanların ortak amacı psikolojik iyi oluş düzeylerini yüksek tutmaktır (Albayrak, 2013).

Psikolojik iyi oluş kavramı, genellikle pozitif psikoloji içerisinde ele alınmaktadır. Bu kavramda, bireyin kendisi odaklı olumlu ve olumsuz şartlar altında kendisini gerçekleştirmesi ve kendi yeteneklerini gerçekleştirmelerini değerlendirmektedir (Küçük, 2020).

Bireylerin yaşamları boyunca karşılaştıkları durumlar karşısında, psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olabilmesi için; kendisiyle barışık olması, çevresiyle olumlu ilişkiler kurabilmesi, ben merkezli bir yaşam sürdürmesi, yaşamda amaçları uğruna yaşayabilmesi ve hayatının her anında gerekli kararları bireyin kendisi verebildiği durumlarda psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek bir birey olarak yaşamına devam edecektir (Karcıoğlu, 2020).

Bireyler psikolojik iyi oluş kavramını yaşamları boyunca iki genel sebep dolayı yüksek tutmak istemektedirler. Bunlar; mutluluğa odaklanan ve acıdan kaçma eğilimleri olmak üzere iki genel başlık altında türetilmektedir (Ryan and Deci, 2001).

Psikolojik iyi oluş kavramı, kuramcılar tarafından etkilenecek farklı boyutlarda ele alınmıştır. Ryff çok boyutlu psikolojik iyi oluş modelini, Maslow kendini gerçekleştirme modelini, Erikson psikososyal gelişim aşamalarını ve Rogers ise yeniliklere açık olma kuramlarından etkilenecek psikolojik iyi oluş kavramını ele almışlardır (Küçük, 2020).

2.4.1 Ryff Psikolojik İyi Oluş Boyutları

Ryff, psikolojik iyi oluş modelinde birçok kuramdan etkilenecek oluşturmuştur. Bu oluşturduğu boyutlar, altı boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; kendini kabul etme, başkalarıyla olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel ustalık, hayattaki amaç ve kişisel gelişim olmak üzere ele alınmıştır (Albayrak, 2013).

2.4.1.1 Kendini Kabul Etme

Psikolojik iyi oluş boyutlarından kendini kabul etme boyutu, bireyin yaşamı boyunca fiziksel ve psikolojik anlamda sahip olduğu tüm özelliklerin olduğu gibi kabul edilmesidir. Aynı zamanda, birey kendi özelliklerine göre hayatını şekillendirmektedir. Duygularını her zaman kontrol altında tutmaktadır (Güvenç, 2021). Kişi kararlarıyla geleceğini belirlerken, geçmişte yaşadığı olumlu durumları da düşünüp hayatını değerlendirmektedir (Ryff ve Keyes, 1995).

2.4.1.2 Başkalarıyla Olumlu İlişkiler

Başkalarıyla olumlu ilişkiler boyutu ise, bireyin çevresindeki diğer bireylerle kaliteli bir iletişim kurması ve kaliteli ilişkiler içerisinde olması durumudur (Ryff ve Keyes, 1995). Diğer beş boyutta bireysellik ön plandayken, bu boyutta bireyin kişilerarası iletişimi ele alınmaktadır. Başkalarıyla olumlu ilişkiler kuran bireyler, olgun olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca kendisini gerçekleştiren bireylerin çevrelerine daha hâkim oldukları, güçlü ilişkiler kurdukları, etrafındaki bireylerle empati kurma duygusunun geliştiği, dostluk ve sevgi kavramlarıyla özdeşleşme yeteneklerine sahip olan bireyler olarak görülmektedirler. Her boyutun önemli olduğu kadar, psikolojik iyi oluşun bu boyutu ayrıca önemsenmektedir (Ryff, 1989).

2.4.1.3 Özerklik

Boyutların üçüncüsü olan bu kavram, bireyin yaşamı boyunca yetiştiği kültürden, içerisinde bulunduğu toplumdan kendisini ayrı tutma durumu, özerklik olarak ifade edilmektedir. Birey, hayatta her zaman kendi kararlarını kendisi vermektedir. Kişi başkasının kararları altında kalmayıp, içsel değerlendirme yoluna odaklanmaktadır. Kısaca özerklik kavramı bireyin kaderini kendisinin tayin etme durumudur. Özerklik duygusunu yoğun bir şekilde yaşayan bireyler, hayatlarının ilerleyen dönemlerinde içine kapanma gibi sorunlarla karşı karşıya gelebilmektedirler (Ryff, 1989).

2.4.1.4 Çevresel Ustalık

Bireyin, içerisinde bulunduğu çevreyi yönetme durumu olarak tanımlanmaktadır (Ryff ve Keyes, 1995). Bireylerin olgunluk kavramı altında değerlendirilebilmesi için belirli bir çevreye dahil olmasını gerektirmektedir. Çevresel ustalık kavramı için, bireyin belli bir çevreye ait olması ve aktif bir katılımcı olmasını öne sürmektedir (Ryff, 1989).

2.4.1.5 Hayattaki Amaç

Bireyin, yaşamının daima bir amaç içerisinde olduğu inancı kapsamaktadır. Yaşam boyu bireyin üretken ve yaratıcı olmasını, aynı zamanda ilerleyen yaşlarında duygusal olarak bütünleşmesini sağlayarak çeşitli hedeflerine yönelmesine katkıda bulunmaktadır. Bireye, hayatın anlamlı olduğunu hissettiren ve yön duygusunun kazandırmada anlamlı bir katkıda sağlamaktadır (Ryff, 1989).

2.4.1.6 Kişisel Gelişim

Bireyin diğer boyutlarda psikolojik gelişmeye ihtiyacı olduğu kadar, hayatı boyunca gelişmeye ve genişlemeye de devam etmesi gerekmektedir. Kendisini gerçekleştiren ve kapasitelerinin farkına varabilmesi için birey kişisel olarak gelişim sağlayarak kendi sınırlarının da farkına varması gerekmektedir. Yaşamı boyunca birey her yaşında yeni bir göreve ve farklı sorumlulukların altına girmektedir. Bireylerin üzerine düşen bu görev ve sorumluluklar karşısında psikolojik olarak hazır olması kadar gerekli büyümeyi de göstermiş olması gerekmektedir (Ryff, 1989).

2.4.2 Psikolojik İyi Oluşun Önemi

Bireyin yaşamı boyunca psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olması, bireyin kendisine ve çevresine olumlu etkiler yaratmasını sağlayacaktır. Psikolojik iyi oluş seviyesi yüksek olan bireyin yaşam kalitesi daha yüksek olmasıyla beraber, yaşamının her alanında doyumunun yüksek olmasını sağlamaktadır. Yüksek seviyede psikolojik iyi oluş seviyesine sahip olan birey, aynı zamanda iş hayatında da olumlu anlamda katkıda bulunmasını sağlayacaktır (Konuk, 2021).

Bireylerin psikolojik iyi oluş boyutları; kişinin ekonomik durumu, fiziksel ve ruhsal yapısı, içerisinde bulunduğu çevre, kişilik özellikleri ve demografik değişkenler gibi etkenlerden etkilenip bireyin yüksek seviyede psikolojik iyi oluş düzeyine ve düşük seviyede psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olmasını etkilemektedir (Acar, 2021).

2.4.3 Sporda Psikolojik İyi Oluş

Spor, bireylerin bedensel ve ruhsal gelişimleri üzerinde önemli bir faktördür. Erken yaşlardan itibaren spor yapan bireyler, sporun olumlu etkilerini hayatları üzerinde hissedebilmektedirler. Sporun olumlu etkilerini fiziksel olarak hisseden bireyler, aynı zamanda psikolojik olarak da faydalarını görebilmektedirler (Şahin , Baş, ve Çelik, 2019).

Psikolojik iyi oluş kavramı, bireyin kendisini gerçekleştirme olarak tanımlanabilmektedir. Her alanda olduğu gibi sporda da bireyin psikolojik iyi oluş durumları sadece performans sergilediği spor alanında değil, sporcunun günlük yaşamına da etki edebilmektedir. Bu etkiler, bireyin kendisini ve çevresini etkilemektedir. Psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek olan sporcular, dışa dönük hareketler sergileyip, mutlu bir kişilik yapısına sahip olmaktadır. Sporcuların, böyle olumlu tutumlar sergileyebilmesi çevresel ve coğrafi faktörler önem arz etmektedir. Ayrıca sporcuların, spor yaşamları boyunca performanslarıyla doğru orantılı olarak karar verme süreçlerinin sağlıklı olabilmesi adına psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olması son derece önemlidir (Özmen, 2019).

2.5 Tükenmişlik

Bireyler ve bireylerin çalışma ortamı arasında meydana gelen duyarsızlaşma, kişisel ve duygusal tükenme durumları sonucu kişisel başarıda azalma durumu, tükenmişlik sendromu olarak adlandırılmaktadır (Maslach, 2003). Tükenmişlik kavramı, ilk olarak 1970'li yıllarda sosyal bir problem olarak görülmesiyle birlikte, bireyler üzerindeki zihinsel ve fiziksel enerjinin tükenmesi olarak kabul edilmektedir. Ayrıca, birçok araştırmacının üzerinde çalıştığı konulardan birisi olmuştur (Gülay, 2019). Tükenmişlik sendromu üzerine 1974 yılında Freudenberg'in makalesinde ilk olarak literatürde yayımlanmıştır (Sağlam Arı ve Çına Bal, 2008). Günümüzde bireylere sunulan imkanlar beraberinde, özel yaşamda ve iş yaşamlarında çeşitli zorlu durumlar meydana getirebilmektedir. Bu zorlu durumlar karşısında, bireylerin kendilerine olan öz saygıları yüksek olsa da zaman içerisinde isteksizleşme ve umutsuzluğa kapılma gibi durumlarla karşı karşıya gelebilmektedirler. Bununla beraber, bireylerde fiziksel ve ruhsal çöküntü aynı zamanda enerji kaybı oluşabilmektedir. Yaşanılan bu fiziksel ve ruhsal kayıplar sonucu bireyi negatif anlamda etkileyip, tükenmişlik sendromu yaşamasına sebep olabilmektedir (Arıkan, 2018). Tükenmişlik, bireylerin içerisinde bulunduğu iş yaşamı ve diğer bireylerle ilişkileri sırasında yaşanabilecek önemli bir sorun haline gelmiştir. Son zamanlarda ise tükenmişlik kavramı ile ilgili yapılan çalışmalar artış göstermektedir (Eroğlu, 2014). Tükenmişlik sendromu her yaştan, her bireyde meydana gelebilmektedir (Arıkan, 2018).

2.5.1 Tükenmişliği Etkileyen Faktörler

Bireylerde tükenmişlik durumunu yaşamasını etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bu faktörler bireysel ve örgütsel faktörler olmak üzere iki başlık altında ele alınmaktadır. Tükenmişliği etkileyen bu birçok neden tespit edilerek, bireylerin tükenmişlikle başa çıkması konusunda tükenmişliği etkileyen faktörler önem arz etmektedir.

2.5.1.1 Bireysel Faktörler

Tükenmişliği etkileyen faktörlerin ilk başlığı olan, bireysel faktörler kişinin kendisinden kaynaklanan durumlar karşısında göstermiş olduğu tükenmişlik durumudur (Ardıç ve Polatçı, 2009). Bireylerin yaşadığı tükenmişlik sendromları karşısında her bireyin olaylara gösterdiği tepki dereceleri kişinin özelliklerine göre farklılık göstermektedir. Bu durumda, aynı zorluklar karşısında her bireyin uygulayacağı yöntemler kişilerin yapısına göre değişiklik gösterecektir. Tükenmişliği etkileyen bireysel faktörler ise; yaş, eğitim, medeni durum, cinsiyet, kişilik yapısı, kendine güven ve öz yeterlik olarak sıralanmaktadır. Bu faktörler arasında, yaş faktörü üzerine yapılan araştırmalar sonucunda çalışan bireyler arasında bulunan genç yaştaki çalışanların, tükenmişlik duygusunu daha fazla yaşadıkları sonucuna ulaşmışlardır. Bireylerin eğitim düzeylerine göre tükenmişlik duygusu yaşama durumları ise, eğitim düzeyi arttıkça tükenmişlik düzeylerinde daha fazla artış görüldüğüne ulaşılmıştır (Elitok, 2016). Ayrıca bireylerin medeni durumlarından yola çıkarak tükenmişlik seviyelerine bakıldığında, bireyler aynı şartlar altında olsalar dahi, evli bireylerin tükenmişlik duygusunu daha az yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır (Ardıç ve Polatçı, 2009). Tükenmişlik ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi bakıldığında, kadınlara yüklenen görev ve sorumlulukların getirdiği sıkıntılarla birlikte, kadınların erkeklere oranla daha yüksek düzeyde tükenmişlik duygusuyla karşı karşıya görülmüştür (Gümüş, 2013). Tükenmişliğe neden olan kişilik yapıları, genellikle iki tip kişilik yapısıyla incelenmektedir. Bu tipler A tipi kişilik ve B tipi kişiliklerden oluşmaktadır. A tipi kişilik yapısına sahip olan bireyler, işlerine düşkün ve aceleci kişilik yapısına sahipken, B tipi kişilik yapısına sahip olan bireyler, zaman kaygısı içerisinde olmayan, işlerine aşırı düşkün olmayan kişilikten oluşmaktadır. Bu kişilik tiplerinin tükenmişlik düzeylerine bakıldığında, A tipi kişilik yapısına sahip olan bireylerin tükenmişliğe daha yatkın olduğuna ulaşılmaktadır. Ancak bireyler hangi kişilik tipine sahip olduğuna bakılmaksızın, zayıf kişilik özelliklerine sahip olan bireylerin tükenmişlik düzeyleri daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Karadağ, 2013).

Bireylerin yaşadıkları tükenmişlik durumları karşısında mücadeleleri sırasında yaşamları boyunca önem verdikleri değerler onların kaybolan enerjilerinin yerine gelmesini sağlamaktadır. Böylece bireylerin sahip olduğu değerlerin onları tükenmişliğe karşı koruyup, duygusal anlamda beslemektedir (Elitok, 2016).

2.5.1.2 Örgütsel Faktörler

Tükenmişliği etkileyen faktörlerden ikincisi örgütsel faktörlerdir. Bu örgütsel faktörler; iş yükü, kontrol, ödül, aidiyet, adalet ve değer olmak üzere altı başlığa ayrılmaktadır (Karadağ, 2013).

Tükenmişlik ve iş yükü arasındaki ilişki incelendiğinde bireyden yapabileceği iş yükünden fazlası talep edildiğinde veya sorumluluğundan daha fazla sorumluluk yüklendiği durumlarda, tükenmişlik düzeyinde artış yaşanmaktadır (Maslach, Schaufeli, ve Leiter, Job Burnout, 2001). Aynı zamanda bireyin mesai saatlerinin içerisinde üstlenebileceği sorumluluktan daha azını vermek de tükenmişliğe yol açmaktadır. Çünkü, birey verilen işi zamanından erken bitirip, mesai saatleri içerisinde zamanının artması durumunda vaktinin kalan kısmını değerlendirememesi onun körelmesine yol açmaktadır (Gümüş, 2013). Tükenmişliğin örgütsel faktörlerinden diğer bir faktör olan, kontrol uyumsuzluğu tükenmişlikle doğrudan ilişkilidir. Kontroldeki uyumsuzluklar sonucunda, yetersiz kontrole veya gereğinden fazla kontrolün olduğu ortamlarda tükenmişlik seviyesinde artış meydana gelmektedir (Maslach vd., 2001). Kontrol eksiliğinden kaynaklanan tükenmişlik durumlarının önüne geçilebilmesi için kontrolü sağlayan yöneticilerin dengeli bir kontrol sistemi geliştirmesi gerekmektedir.

Örgütsel faktörlerin üçüncüsü ise ödüldür. Bireylerin, emekleri karşılığında yeterli maaş ve sosyal yardımı alamamaları durumunda tükenmişlik düzeylerinde artışa neden olmaktadır. Birey emeğinin değersizleştiğini düşünüp, çevre tarafından takdir görememesi tükenmişlik durumuyla yakından ilişki içerisine girmektedir (Maslach vd., 2001).

Bireyin çalışma hayatı boyunca iletişim halinde bulunduğu kişiler iş arkadaşlarıdır. Bireyin beraber çalıştığı iş arkadaşı olarak adlandırdığı topluluk bireye destek olabileceği gibi, olumsuz yönde de etkileyebilmektedir. Araya rekabet denilen bireysel çıkarların dahil olduğu durumlar girdiğinden bireylerde olumsuz duygular devreye girebilmektedir. Bu negatif yönde durumlardan birisi de tükenmişlik düzeylerinde artışa sebep olmaktadır (Karadağ, 2013).

Adalet, bireylerin birbirlerine saygılarının topluluk üzerindeki ortak adı olarak anılmaktadır. Adaletin olmadığı yerde, bireyler arasında ciddi uyumsuzluk durumları ortaya çıkmaktadır. Ortak çalışma ortamlarında kişiler arası iş yükünü ayarlayamama veya ücret eşitsizliği yaşanması durumlarında bireylerin birbirlerine olan karşılıklı saygılarından söz edilememektedir (Maslach vd., 2001). Yaşanılan bu durumlar karşısında bireyler yoğun stres

altına girmektedirler. Ayrıca bireylerin tükenmişlik düzeylerinin artmasına neden olmaktadır (Karadağ, 2013).

Tükenmişliği etkileyen örgütsel faktörlerden altıncısı değer faktörüdür. Her kurumun ve kuruluşun kendisine özgü vizyon ve misyon felsefesi bulunmaktadır. Ayrıca her kurum ve kuruluş belirlediği hedefler doğrultusunda çalışanlarından bu kurallara göre hareket etmelerini istemektedirler. Çalışanlar kendi amaçları doğrultusunda bir yol çizdiklerinde o hizmetin aksamasına yol açmaktadırlar. Böylece, çalışan ile kurum arasında uyumsuzluk yaşanmaktadır. Bu uyumsuzlıktan kaynaklı çalışan bireyler, tükenmişlik durumuyla karşı karşıya gelebilmektedirler (Gümüş, 2013).

2.5.2 Tükenmişliğin Belirtileri

Tükenmişliğin belirtileri, her bireyde farklı sonuçlar göstermektedir. Tükenmişlik yaşayan bireyler, çevresindeki ilişkileri keser ve kendisini etrafındaki bireylerle mukayese etme çabası içerisine girmektedirler. Tükenmişlik sonuç olarak, her bireyde olumsuz etkiler yaratmaktadır (Akkaya, 2019). Tükenmişliğin belirtileri ise fiziksel, psikolojik ve davranışsal olmak üzere üçe ayrılmaktadır.

Tükenmişlik sendromu yaşayan bireyler, bu durumdan bazı zamanlar fiziksel olarak etkilenebilmektedirler. Fiziksel olarak etkilerini gören birey, bunun farkında olmasa da ilerleyen dönemlerde bu durum kronik hastalıkların baş göstermesine kadar uzanabilmektedir. Bu durumda bireylerin sağlıklarını olumsuz anlamda tehdit edebilmektedir. Yorgunluk ve bitkinlik hissiyle başlayan bu belirtiler zaman içerisinde yeterli tedbirler alınmadığı durumlarda, koroner kalp rahatsızlıklarına kadar neden olabilmektedir (Aksu, 2010).

Tükenmişliğin belirtilerinden olan psikolojik belirtiler gösteren bireylerde, ruhsal anlamda olumsuz duygu durumları yaşamaktadırlar. Ayrıca bu yaşadıkları bu tükenmişlik durumu, çalıştıkları örgütü de olumsuz etkileyebilmektedir. Tükenmişlik yaşayan bireyler, görev aldıkları örgüt içerisinde örgütün amaçlarını gerçekleştirmesine engel olacaktır ve aynı iş ortamında çalıştıkları arkadaşlarına da olumsuz duygular beslemelerine yol açmaktadır. Bu durumlar karşısında bireyler sosyalliklerini kaybetmektedirler. Ayrıca sahip oldukları öz güven duygularının da bir zaman sonra azaldığı gözlemlenecektir (Aksu, 2010). Davranışsal olarak bireylerde istek, heves ve iç motivasyonları çökmektedir. Bu durumlar beraberinde memnuniyetsizliği de getirmektedir (Akkaya, 2019). Psikolojik dengenin bozulduğu birey bu durumlarda huzursuzlaşma, taraf tutma, duygusuzlaşma ve katı tavırlar sergileme gibi

tepkiler sergilemesi yol açmaktadır (Burnak, 2007). Öz güveni azalan birey, kendisini başarısız ve işe yaramaz görmektedir (Ardıç ve Polatçı, 2009).

Tükenmişliği etkileyen belirtilerden olan davranışsal belirtiler, kendisini fiziksel ve psikolojik belirtilere göre daha fazla belli etmektedir. Davranışsal belirtiler gösteren bireyler, diğer bireylerle ikili ilişkilerini kesmektedirler. Aynı zamanda işlerini ihmal etmektedirler. Diğer belirtilere göre, dışarıya kendisini hissettiren davranışsal belirtiler gösteren bireyler duygusal dalgalanmalarda yaşamaktadırlar (Aksu, 2010). Bu belirtileri gösteren bireyler yaptıkları hiçbir işten zevk almamaya başlayacaklardır. Bunun sonucunda, yaşadığı huzursuzluğu azaltmak adına yeme içmede artış, alkol tüketiminde artış, kafein tüketiminde artış yaşamaktadırlar. Tüm bunlardan hareketle davranışsal olarak gelişen belirtiler zaman içerisinde bireylerin sağlık sorunlarıyla yüz yüze gelmesine neden olmaktadır (Ardıç ve Polatçı, 2009).

2.5.3 Tükenmişlik Sendromunun Aşamaları

Edelwich'in tükenmişlik anlayışına göre tükenmişliğin dört evresi bulunmaktadır. Bu evreler; şevk ve coşku evresi, durgunlaşma evresi, engelleme evresi ve umursamazlık evresidir (Gümüş, 2013).

2.5.3.1 Şevk ve Coşku Evresi

Bu evrenin en belirgin özelliği, birey için iş her şeyden önce gelmektedir. Bireyde çalışma isteği üst düzeydedir (Karadağ, 2013). Birey, bu süreç içerisinde işe karşı bitmek bilmeyen bir enerjisi, mesleğine dair gerçeklik payı olmayan yüksek beklentiler içerisinde bulunmaktadır. Hayatın diğer yönlerinden mahrum kalan birey bu duruma kendisini adapte etme sürecindedir (Tarhan, 2014). Birey belli bir süre sonra işkolikliğinden dolayı çevreden olumsuz eleştiriler almaya başlayacaktır. Yavaş yavaş bu evrenin sonuna gelip durgunluk evresine girmeye başlayacaktır (Gümüş, 2013).

2.5.3.2 Durgunluk Evresi

Bu evrede, birey şevk ve coşku evresinde yaşadığı işkolikliği ve mesleğine dair gerçekçi olmayan duygulara karşı inancını kaybetmeye başlamaktadır. Hayatının merkezinde gördüğü işe karşı artık isteksiz duymaya başlamaktadır. Birinci evrede işe düşkünlüğü yüzünden sosyalliğini kaybeden birey, bu evrede tekrar sosyalleşme çabası içerisine girmeye çalışmaktadır (Gümüş, 2013). İşten hiçbir beklentisi kalmayan birey geleceğine dair hayallerini kaybedip, geleceğinin belirsizliği düşüncesi içerisine girmektedir (Karadağ, 2013).

2.5.3.3 Engelleme Evresi

İkinci evrede işine karşı koşulları sorgulayan birey, bu evrede artık bu mesleği yapıp yapamayacağına dair kendisini sorgulamaya başlamaktadır. Ayrıca mesleğini değersiz görüp, birey içerisinde bulunduğu hayat koşullarına göre mesleğini şekillendirmeye çalışacaktır. Bunu yapmaya çalışırken birey ilk evrede olduğu gibi çevresine karşı sosyalliğini tekrar kaybetmeye başlayacaktır. Sosyalliğini kaybeden birey katı, duyarsız ve donuk davranışlar sergileyecektir. Bu sebeplerden dolayı, bireyde tükenmişlik duygusunun artmasına neden olacaktır. Tükenmişliğin son aşamasına girerken birey, içerisinde bulunduğu durumu düzeltmeye çalışırken işine ve çevresine karşı olumsuz dönütler vermeye başlayacaktır (Yılmaz, 2017).

2.5.3.4 Umursamazlık Evresi

Tükenmişliğin dördüncü ve son evresi olan umursamazlık evresinde birey artık tamamen mesleğinden kopmuş duruma gelip, işini maddi çıkarları doğrultusunda yapmaktadır. Bireyin diğer evrelerde gösterdiği kendini gerçekleştirme yetisini tamamen kaybetmektedir (Tarhan, 2014). Birey tamamen vazgeçmiş bir tutum sergilemektedir. Umutsuzluk ve inançsızlık eşiği en üst düzeydedir (Karadağ, 2013).

2.5.4 Tükenmişliğin Sonuçları

Tükenmişlik sendromu yaşayan birey, ilk olarak etkilerini kendi üzerinde olumsuz olarak hissedecektir. Daha sonrasında ise yaşadığı umutsuzluk ve mutsuzluk durumlarını özel hayatına ve çevresine olumsuz olarak yansıtacaktır. Tükenmişlik sendromunun sonuçları, bireysel ve örgütsel olmak üzere iki alt başlıkta incelenmektedir (Yücel, 2021).

2.5.4.1 Bireysel Sonuçlar

Bireyler yaşamları boyunca gerek özel hayatlarında gerek çalışma ortamlarında stres ve çeşitli baskılara maruz kalabilmektedirler. Bireyin bulunduğu ortamlara uyum sağlama mücadelesi sırasında yaşadığı tükenmişlik durumları, bireyin yıpranmasına yol açmaktadır. Ayrıca tükenmişlik sendromunun sonucunda birey, çok ciddi boyutta kişisel olarak yıpranmalar yaşamaktadır (Dolgun , 2010).

Tükenmişliğin bireysel sonuçlarında ise; devamlı kaygı durumu, öz benliğine saygıda azalma, uyku bozuklukları, ani öfkeli çıkışlar, solunum yolu rahatsızlıkları, alkol ve kafein tüketiminde artış, alınganlık gibi durumlarının artması ön plana çıkmaktadır (Dinçerol, 2013).

Tükenmişlik yaşayan bireyler, aynı zamanda her şeyi kendisinin bildiği ve her şeyi yapma gücüne sahip olduklarını düşünmektedir. Bu düşünceler, bireyi daha fazla olumsuz düzeyde etkileyip mutsuzluk yaşamasına sebep olmaktadır (Özdemir, 2019).

2.5.4.2 Örgütsel Sonuçlar

Tükenmişlik sendromu yaşayan kişiler bireysel etkiler yaşadığı gibi, bu olumsuzlukları çevresine de yansıtmaya başlayacaktır. Bireyin sosyalleşmesi adına gününü en çok geçirdiği yer olan çalışma ortamı bu durumdan ilk sırada etkilenmektedir. Tükenmişliğin çalışma ortamlarına yansmasıyla beraber; çalışanın işine odaklanmaması, hizmette düşüş yaşanması, iş birlikli çalışmalarda azalma, işe gelmede isteksizlik, iş ortamına karşı memnuniyetsizlik durumları ön plana çıkmaktadır. Bu durumları yaşayan birey, yaratıcılık ve yeniliklere uyum sağlama yetisini de kaybetmektedir. Bu yetileri kaybeden birey mesleki olarak da başarısızlıklar yaşamaya başlamakta olup, tükenmişlik süreci içerisine girmektedir. Bireyin tükenmişlik durumu yaşaması örgütü olumsuz olarak etkilemektedir (Dolgun , 2010).

Tüm bu yaşanan durumların neticesinde, tükenmişlik durumu yaşayan bireylerin iş yerlerinden ayrılma ihtimali yükselecektir. Bireyin işine son verilmesiyle birlikte, iş yerinde bulunan eleman açığının doldurulması için iş yeri yeni bir eleman arayışı içerisine girecektir. Yeni işe başlayan elemana işin öğretilmesi, adaptasyonunun sağlanması ve eğitilmesi zaman alacaktır. Bu durumda, iş yeri geçen süre göze alındığında ciddi bir sekteye uğrayacaktır (Kır, 2018).

2.5.5 Sporda Tükenmişlik

Bir başarıya ulaşmak veya performansının devamlılığını sağlamak adına sporcular yoğun fiziksel ve psikolojik şartlar altında hedeflerine ulaşmaya çalışırlar. Bu zorlayıcı şartlar sırasında pek çok farklı durumla karşılaşp fiziksel ve psikolojik yıpranmalar yaşayabilmektedirler. Yıpratıcı durumlar karşısında kalan sporcu bunu sportif performansına yansıtmaktadır. Sporda yaşanan bu duygu durumu, sporda tükenmişlik kavramı olarak adlandırılmaktadır (Kelecek ve Göktürk, 2017).

Tükenmişlik durumunun sporda ortaya çıkmasının sebepleri; yarışmalarda ve müsabakalarda kazanma isteği, yapılan yüksek şiddetli antrenmanlar, kazanma ve kaybetme hırsı sporda tükenmişlik sendromu yaşanmasını tetiklemektedir. Tükenmişlik yaşayan sporcu fiziksel, psikolojik ve davranışsal etkilerini sadece kendisi yaşamamaktadır.

Sporcunun içinde bulunduğu bu durumun yansımaları, takım arkadaşlarına ve rakip takıma kadar yansıyacaktır (Namlı ve Tekkurşun Demir, 2019).

Sporda tükenmişlik sendromunun yaşanmasının diğer bir nedeni ise, sporcunun spora bağlı olma durumudur. Küçük yaşlardan başlayıp üst liglere kadar gelmiş spor bilinciyle yetişmiş bir sporcunun, sporda tükenme durumu yaşaması daha düşük bir ihtimal barındırmaktadır. Ancak sporcunun yaşadığı sakatlık durumları veya psikolojik durumlar sporcuya tükenmişlik sendromu yaşamasına sebep olabilmektedir (Kelecek ve Göktürk, 2017).

2.5.5.1 Sporcu Tükenmişliği

Her sporcu, branşının gerektirdiği bilgi beceriyi yerine getirmek istemektedir. Bu durum, sporcunun uğraştığı branşa karşı ilgisinin azalmasının önüne geçmesini sağlamaktadır. Ayrıca sporcunun uğraştığı branşa karşı yeni teknik ve taktikler öğrenmesine de kolaylık sağlamaktadır. Sporcuların branşlarına karşı ilgi, istek ve heyecan duymaları hedefledikleri üst düzey performansa ulaşmalarını da kolaylaştırmaktadır. Sporun, sporcu da bıraktığı bu olumlu duygu durumları sporcuların tükenmişlik ve spora karşı yabancılaşma duygularının da engellenmesini sağlayacaktır (Kelecek ve Göktürk, 2017).

Sporcu tükenmişliği ölçeği, ilk olarak 2001 yılında (Raedeke ve Smith, 2001), geliştirmiştir. 236 yüzücüden oluşan 13-18 yaş aralığındaki genç yüzücülerin duygusal, fiziksel tükenmelerini ve azalmış yüzme başarılarının sonuçlarıyla tükenmişlik boyutlarını ortaya çıkarmışlardır.

Literatürde yapılan sporcu tükenmişlik düzeylerinin artmasında, sporcuların güdülenme duygularının azaldığı (Smith, Gustafsson, ve Hassmen, 2010) ve stres faktörünün arttığı (Tabei, Fletcher, ve Goodger, 2012) sonuçlarına ulaşılmıştır. Ayrıca sporcularının kendilerini motive etme yeterliliği (Gauthier Isoard, Descas Guillet, ve Duda , 2013) ve mükemmeliyetçilik ruhuna (Aghdasi, 2014) sahip sporcu bireylerin tükenmişlik düzeylerinin de daha yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

2.5.6 Başarı

Kişinin kendi yetenekleri doğrultusunda kendisini geliştirebilmesi başarı olarak adlandırılmaktadır. İnsanoğlu için başarı kavramı bir gereksinim olup, bazı kişiler psikolojik açıdan sürekli başarılı olma gereği duymaktadır. İnsanların böyle hissetme sebepleri genellikle öz güven eksikliği ve bireyin doyumsuzluğundan kaynaklanmaktadır. Ancak öz güveni yerinde olan bireyler başarısızlıkla karşılaşsalar bile, bu durumdan ders çıkarmaktadırlar (Sarı, 2016).

Genel anlamda başarı kavramı, bireyin yaptığı eylemler sonucunda ortaya koyduğu ürün veya sonuç olabilmektedir. Başarı kavramı eylem türüne veya eylemin gösterildiği alana bağlı olarak değişiklik şekillerde isimlendirilebilmektedir. Başarı çeşitleri isimlendirilecek olursa; kültür felsefesi açısından, pedagojik açıdan, hekimlik açısından, fizik ve mekanik açıdan, öğrenme teorisi açısından, antropolojik açıdan, ekonomik açıdan ve sportif başarılar olmak üzere başarı kavramı farklı başlıklar altında isimlendirilebilmektedir (Mutlutürk, 2001).

2.5.6.1 Sportif Başarı

Başarı kavramı, bireylerin bir işe karşı gösterdikleri çabaları sonucu ortaya konulan performansın olumlu sonucu olarak tanımlanmaktadır. Her alanda olduğu gibi sporda da sportif başarı söz konusu olabilmektedir (Bora, 2013). Ancak başarı kavramının tanımlanması topluma, kültüre ve kişiye göre değişkenlik gösterebilmektedir (Baysal, 2020).

Kişinin kendi performans ve yetenekleri doğrultusunda seçmiş olduğu spor dalı doğru bir şekilde gerçekleştirildiği takdirde ruhsal ve fiziksel özelliklerini geliştirdiği gibi hayattan zevk almalarını seviyesinin de artmasını sağlayacaktır. Bunun sonucunda, yüksek hayat standardına sahip olan birey beraberinde sportif başarıyı da getirecektir (Yıldız, 2019).

Günümüz dünyasında spor, rekabet içeren alanlardan birisi haline gelmiştir. Sporcuların uluslararası başarıları ülkelerin gurur kaynağı olmakla beraber, ülkelerinde siyasi başarıları olarak da kabul görmektedir. (Saatçioğlu ve Karaca, 2012). Ülkelerin spor camiasında başarı göstermesi prestijlerinin artmasına ve reklam yapma fırsatını kazanmaktadır. Sportif başarı gösteren ülkeler, sporda sağladıkları başarıları fırsata çevirmek amacıyla aynı zamanda sporda alt yapıyı güçlendirme yoluna da girmektedirler. Sportif başarıya yönelik yapılan çalışmalar incelendiğinde, sportif başarıyı etkileyen faktörlere dönük birçok çalışma bulunmaktadır. Ancak sportif başarıyı olumsuz etkileyen faktörler, adına alanyazında bir çalışma bulunamamaktadır. Halbuki, sportif başarıyı olumsuz etkileyen faktörler bilinirse bireylerin veya takımların sportif başarıyı elde etme oranı artabilir (Kaynar, Seyhan, and Bilici, 2018).

Bu araştırmada sportif başarı ölçütü olarak, voleybolcuların takımlarının araştırmanın yürütüldüğü yarışma sezonunda ligi bitirme sıraları göz önünde bulundurulmuştur.

2.6 Araştırma Konusu ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Çalışmalar

Alanyazında öz yeterlik, tükenmişlik, psikolojik iyi oluş ve başarı kavramlarının birbirleri ile olan ilişkinin incelendiği çalışmalara ulaşılamamıştır. Ancak, farklı alanlarda dahil olmak

üzere öz yeterlik ve tükenmişlik, öz yeterlik ve psikolojik iyi oluş, tükenmişlik ve psikolojik iyi oluş kavramlarıyla ilgili çalışmalar bulunmaktadır. Bu bölümde yapılan bu çalışmalara yer verilecektir.

2.6.1 Öz Yeterlik ve Sporcu Tükenmişliği ile İlgili Çalışmalar

Okur (2021)'de yaptığı çalışmada antrenörlerin öz yeterlik, tükenmişlik ve yabancılaşmaları arasındaki ilişkiyi incelemek üzere çalışma yapmıştır. Bu araştırmaya İstanbul ili Avrupa ve Asya yakasındaki farklı spor branşlarında hizmet veren üç yüz otuz antrenörle, anket analizi kullanarak sonuçlara ulaşmıştır. Araştırma sonucunda değişkenler arasında pozitif yönlü anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Bolat (2011)'de, yaptığı çalışmada öz yeterlik kavramı ile lider-üye etkileşiminin tükenmişlik düzeyleri üzerinde bir etkisi olup olmadığını belirlemek için yapmıştır. Bu araştırmaya Antalya Side'de bir otel işletmesinden otuz dokuz kişiyle anket analiziyle sonuçlara ulaşmıştır. Öz yeterliği yüksek olan bireylerin, tükenmişlik düzeyleri düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ancak araştırma sadece otelde lider-üye üzerlerinde gerçekleştirildiği için öz yeterlik ve tükenmişlik arasındaki ilişki üzerine genelleme yapılamamıştır.

Karahan ve Balat (2011)'de, yaptığı çalışmada özel eğitim verilen okullarda çalışan 263 öğretmenin katıldığı bir çalışma yapılmıştır. Bu çalışmada eğitimcilerin öz yeterlik düzeylerini belirlemek için Öğretmen Öz Yeterlik Ölçeği, tükenmişlik için Maslach Tükenmişlik Ölçeği'nden yararlanılmıştır. Eğitimcilerin kişisel bilgilerine ulaşmak içinde kişisel bilgi formu dağıtılmıştır. Eğitimcilerin tükenmişlik düzeyleri cinsiyetlerine, çalışma saatlerine, hizmet verdikleri alana, çalıştıkları kuruma göre farklılaştığını gözlemlemiştir. Öz yeterlik ve tükenmişlik arasındaki ilişkisinde ise bireyin bireysel başarısı üzerinde pozitif anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Başerer ve Başerer (2019)'da yaptığı çalışmada akademisyenlerin öz yeterlik ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek üzere Erzurum Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi'nde bulunan farklı birimlerde görev yapan 150 akademisyen üzerinde uygulanmıştır. Öz yeterlik ve tükenmişlik düzeylerini cinsiyet, unvan ve çalışma yıllarına göre ele aldığı nicel verilere dayalı genel tarama modeli içerisinde yer alan ilişkisel tarama yönteminden faydalanılmıştır. Elde edilen veriler sonucunda akademisyenlerin öz yeterlik ve tükenmişlik düzeylerini cinsiyet, unvan ve çalışma yılına göre değerlendirildiğinde,

tükenmişlikle anlamlı olarak farklılaştığını ancak öz yeterlik ile bir farklılaşma görülmediği sonucuna ulaşılmıştır.

Tarakcı, Tütüncüoğlu, ve Tarakcı (2012)'de, yaptığı çalışmada özel eğitimi kurumlarında çalışan öğretmen, fizyoterapist ve psikologlardan oluşan 124 kişinin katıldığı çalışmada bireylerin tükenmişlik ve öz yeterlik düzeylerinin bazı demografik ve mesleki değişkenlere göre ilişkisini incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alanında yüksek düzeyde tükenmişlik düzeyine rastlanırken, bireysel başarı konusunda düşük tükenmişlik düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak özel eğitim kurumlarında çalışan bireylerin tükenmişlik düzeylerinin çeşitli sebeplerden yüksek olduğu ve bununla öz yeterlik kapasitesi üzerinde etkili olabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Orhan ve Komşu (2016)'da yaptığı çalışmada üç vakıf üniversitesinde yer alan 107 akademisyenin bulunduğu mesleki yaşamları boyunca öğrenme ve öğretme süreçlerinde maruz kaldıkları stres düzeylerini öz yeterlik algılarını, iş tatminlerini, öğrenmeye yönelik tutumlarını ve tükenmişlik düzeylerine etkisini incelemek üzere çalışmıştır. Bu çalışmada demografik sorular ve kırk madde dört ölçek halinde anketler uygulanmıştır. Bu anketler sonucunda akademisyenlerin öz yeterlik algılarının öğrenmeye yönelik tutumları ve iş tatminleri arasında anlamlı ve pozitif etki görülürken, tükenmişlik düzeyinin öğrenmeye yönelik tutum ve iş tatmini üzerinde anlamlı ancak negatif bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.6.2 Öz Yeterlik ve Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Çalışmalar

Kılınç (2017)'de, yaptığı çalışmada öz yeterlik ve etkileşim kaygısının psikolojik iyi oluş düzeyindeki etkisini araştırmıştır. Bu çalışmaya 2015-2016 yılında Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde yer alan farklı bölümlerde bulunan 215 öğrencinin katıldığı çalışmada, öz yeterlik, psikolojik iyi oluş ve etkileşim kaygısı ölçekleri dağıtılmıştır. Araştırma sonucunda öz yeterlik düzeyi bireylerin psikolojik iyi oluş kaygı düzeylerini anlamlı ve pozitif yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda etkileşim kaygısı ise psikolojik iyi oluş düzeyini anlamlı ve olumsuz düzeyde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Avşar (2019)'da yaptığı çalışmada bilişsel davranıcı terapiye göre bireysel psikolojik danışmanın etkilerini belirlemek amacıyla, 12 oturumluk bireysel danışmanın sosyal kaygı düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin sosyal kaygıları, öz yeterlikleri ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarında sosyal kaygısı yüksek kaygısı

yüksek olan üniversite öğrencilerinin 12 oturumluk seanslar sonucunda öz yeterlik ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin arttığı gözlemlenmiştir.

Ağaçbacak (2019)'da yaptığı çalışmada sınıf öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin örgütsel bağlılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek üzere, 2016-2017 yılında Millî Eğitim Bakanlığı bünyesindeki özel ve devlet okullarında bulunan 234 sınıf öğretmeni üzerinde çalışmayı gerçekleştirmiştir. Öğretmenlere öz yeterlik ölçeği, psikolojik iyi oluş ölçeği ve örgütsel bağlılık anketi dağıtılmıştır. Bunun yanı sıra kişisel bilgi formları da uygulanmıştır. Yapılan çalışmalar sonucunda sınıf öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin öğrenci katılımı, öğretim stratejileri ve sınıf yönetimine özgü öz yeterlik düzeyini olumlu ve orta düzeyde anlamlı etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Sınıf öğretmenlerinin öz yeterlik düzeyi yükseldikçe, psikolojik iyi oluş düzeyi de yükselmektedir. Sınıf öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile örgütsel bağlılık düzeyi arasında ise zayıf derecede ve olumsuz bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.6.3 Tükenmişlik ve Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Çalışmalar

Çelebi (2016)'da yaptığı çalışmada huzurevleri ve rehabilitasyon merkezlerinde görev yapan 150 psikoloğun mesleki tükenmişlik, psikolojik iyi oluş ve yaşam kalitesi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda 30-40 yaş aralığına sahip psikologların diğer yaşlara göre daha yüksek oranda psikolojik iyi oluş ve yaşam kalitesine sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda meslekte 6-10 yıl arasında çalışan bireylerinde psikolojik iyi oluş ve yaşam kaliteleri daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Huzurevi ve rehabilitasyonda çalışan bireyler karşılaştırıldığında ise tükenmişlik düzeyinin huzurevlerinde çalışanların daha yüksek olduğunu görülmüştür.

Özçetin Üzar, Sarıoğlu ve Dursun (2019)'da yaptığı çalışmada onkoloji hemşirelerinin psikolojik sağlamlık, psikolojik iyi oluş ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi için 65 onkoloji hemşiresi üzerinde çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonucunda psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık ve tükenmişlik düzeylerinin orta düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik sağlamlık düzeyi aynı zamanda tükenmişliğin ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olduğu sonucuna da ulaşılmıştır.

Soner ve Yılmaz (2020)'de, yaptığı çalışmada özel eğitim sınıflarında görev yapan 188 öğretmenin katıldığı çalışmada psikolojik iyi oluş düzeyleri ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın sonucunda kadrolu öğretmenlerin ücretli öğretmenlere göre, lise grubuyla çalışan öğretmenlerin diğer

kademelerde çalışan öğretmenlere göre tükenmişlik düzeylerinde duyarsızlaşma ve duygusal tükenme ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında negatif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik iyi oluş ve kişisel başarı arasında ise pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğuna ulaşılmıştır.

Kara (2014)'de, yaptığı çalışmada lise öğrencilerinin tükenmişlik ve psikolojik iyi oluş düzeylerini cinsiyet, gelir düzeyi, akademik başarıları değişkenleri üzerinden incelemiştir. 2013-2014 eğitim öğretim yılında Bilecik ili Gölpazarı ilçesinde öğrenim gören 309 ortaöğretim öğrencisinin katılımıyla çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonucunda öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ve okul tükenmişlikleri arasında anlamlı ilişkilere ulaşılmıştır. Öğrencilerin tükenmişlik düzeyleri; cinsiyet ve akademik başarılarına göre anlamlı farklılıklar göstermeyip ancak gelir düzeyi bakımından anlamlı farklılıklar gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelendiğinde ise; cinsiyet, gelir düzeyi, akademik başarı arasında anlamlı farklılıklar gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

2.7 Araştırma Konusu ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar

Alanyazında öz yeterlik, tükenmişlik, psikolojik iyi oluş ve başarı kavramlarının birbirleri ile olan ilişkinin incelendiği çalışmalara ulaşılamamıştır. Ancak, farklı alanlarda dahil olmak üzere öz yeterlik ve tükenmişlik, öz yeterlik ve psikolojik iyi oluş, tükenmişlik ve psikolojik iyi oluş kavramlarıyla ilgili çalışmalar bulunmaktadır. Bu bölümde yapılan bu çalışmalara yer verilecektir.

2.7.1 Öz Yeterlik ve Tükenmişlik ile İlgili Çalışmalar

Shams, Moradi, ve Nafian (2016)'da yaptığı çalışmada süper ligde farklı branşlarda görev yapan 111 antrenör ile tükenmişlik ve öz yeterlik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda öz yeterlik ve tükenmişlik arasında negatif ilişkiler olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Short, Short, ve Haugen (2015)'de yaptığı çalışmada antrenörlerin yeterlik ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya lisede görev yapan 169 basketbol antrenörü ile gerçekleştirmiştir. Anketler doldurulurken 101 basketbol antrenörü sezon öncesi anketleri doldururken, 68 basketbol antrenörü ise anketleri sezon sonrası doldurmuştur. Araştırma sonucunda antrenörlerin öz yeterlik ve tükenmişlik düzeyleri arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur.

Carla ve Short (2006)'da yaptığı çalışmada özel eğitim kuruluşunda eğitim veren 106 sınıf öğretmeni üzerinde öz yeterlik, deneyimleri ve tükenmişlik arasındaki anlamlılık

incelenmiştir. Araştırma sonucunda bir öğrenciyi özel eğitime sevk edip etmeme konusunda kalan öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğu, deneyim ve öz yeterlik düzeyi yüksek olan öğretmenlerinde tükenmişliğinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmadan hareketle öğretmenlerin deneyimlerinin ve öz yeterliklerinin tükenmişlikle ters orantılı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Fabelico ve Afalla (2020)'de, yaptığı çalışmada, Filipinler Cagayan Vadisi'nde yer alan bir devlet üniversitesindeki öğretim üyelerinin cesaret, öz yeterlik, tükenmişlik, öğretmen özellikleri ve performans gibi değişkenleri ele alarak bunlar arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu araştırma sonucunda öğretmenlerin cesaret ve öz yeterlik kavramı birbirleriyle pozitif yönde anlamlı bir ilişki içerisinde bulunurken, öğretmenlerin performans, azim, öz yeterlik ve tükenmişlik kavramı birbirlerinden bağımsız oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Friedman (2003)'de, yaptığı çalışmada öğretmenler arasındaki öz yeterlik düzeyleri ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmaya toplamda 322 İsrailli öğretmen katılmıştır. Çalışmanın sonucunda öz yeterlik ve tükenmişlik duygusunun arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.7.2 Öz Yeterlik ve Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Çalışmalar

Beas ve Salanova (2006)'da yaptığı çalışmada bilgi ve iletişim teknolojileri çalışanları arasında öz yeterlik düzeylerinin psikolojik iyi oluş ve eğitimleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya toplamda 496 çalışan katılmıştır. Araştırmanın sonucunda, çalışanların öz yeterlik ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki bulunurken, çalışanların eğitim durumları ve öz yeterlik arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.

Greenwood, Dzewaltowski ve French (1990)'da yaptığı çalışmada tekerlekli sandalyede tenis oynayanlar ve tekerlekli sandalyede tenis oynamayanların öz yeterliklerinin, psikolojik iyi oluş açısından etkileri incelenmiştir. Araştırma sonucunda psikolojik iyi oluş yüksek tekerlekli sandalyede tenis oynayanların olumlu bir iyilik haline sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Tekerlekli sandalyede tenis oynayan bireylerin öz yeterlik düzeyleri ve psikolojik iyi oluş aralarında anlamlı bir ilişki olduğu, tekerlekli sandalyede tenis oynamayanlarında öz yeterlik ve psikolojik iyi oluşun daha da önemli bir ölçüt olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bahadori (2012)'de, yaptığı çalışmada Tebriz Üniversitesi'nde bulunan 400 öğrencinin sosyal kaygı, iyimserlik ve öz yeterlik ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi

incelemiştir. Sosyal kaygı durumu ile psikolojik iyi oluş arasında negatif, anlamlı bir ilişki olduğu, iyimserlik ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif, anlamlı bir ilişki bulunduğu ve öz yeterlik ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif, anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.7.3 Tükenmişlik ve Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Çalışmalar

Rehman, Bhuttah ve You (2020)'de, yaptığı çalışmada Çin'de 18-35 yaş aralığında bulunan üç üniversitede bulunan 486 öğrencinin sosyal destek ve öğrenme motivasyonu değişkenleri üzerinden tükenmişlik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda, sosyal destek ve motivasyon kavramları tükenmişlik ve psikolojik iyi oluş üzerinde önemli etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Eğitim kurumunda sosyal destek ve motivasyonun arttığında psikolojik iyi oluşun arttığı ve tükenmişliği azalttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Chung ve Harding (2009)'da yaptığı çalışmada 103 personelin katıldığı bu bireylerin zihinsel yetersizliği ve zorlayıcı insanlarla çalışanların tükenmişliğin ve psikolojik iyi oluşun kişilikleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda personelleri tükenmişlik düzeyleri ve düşük düzeyde psikolojik iyi oluşları kişilik özellikleri üzerinde etkili olabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Yu ve Chae (2020)'de, yaptığı çalışmada tıp fakültesinde okuyan 97 öğrencinin akademik tükenmişlik ile psikolojik iyi oluş düzeylerinin yılmazlık üzerinde etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda psikolojik iyi oluş ve akademik tükenmişlik düzeyleri arasında negatif ilişki bulunurken, yılmazlık düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda birinci ve ikinci sınıf öğrencilerinin üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerine göre tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna da ulaşılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama yöntemi ve araçları ile istatistiksel analizlerine yer verilmiştir.

3.1 Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada nicel araştırma modellerinden ilişkisel tarama kullanılmıştır. Nicel araştırma modeli, araştırmaya başlamadan önce araştırılacak konunun denence ve araştırma sorularının belirlenip, sistematik bir şekilde değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesidir (Altındağ, 2005). İlişkisel tarama modeli ise geniş örneklem üzerinde yapılan araştırmalarda iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin incelenmesidir (Yetgin, 2020).

Araştırma, üst düzey voleybolcularda sporcu öz yeterliği, psikolojik iyi oluş, sporcu tükenmişliği düzeyleri ile ve başarı (lig sıralaması) arasında ilişki olup olmadığını incelemek üzere kurgulanmıştır. Ayrıca voleybolcuların sporcu öz yeterliği, psikolojik iyi oluş, sporcu tükenmişliği ve başarı düzeyleri ile cinsiyet, yaş, eğitim durumu, mevki, sporculuk deneyimi süresi, milli sporculuk durumu, sezon içerisinde spor yaralanması geçirme durumu bilgileri açısından da incelenmiştir.

3.2 Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırma evrenini, 2021-2022 sezonu Türkiye AXA Sigorta Efeler Ligi ve Misli.com Sultanlar Ligi'nde oynayan 327 erkek ve kadın voleybolcu oluşturmuştur. Örneklem seçiminde olasılık temelli örnekleme yöntemlerinden biri olarak kabul edilen basit seçkisiz örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Basit seçkisiz örnekleme yöntemi, oluşturulan evren listesinden örnekleme birimlerinin seçkisiz olarak çekilmesidir (Büyüköztürk, Kılıç, Akgün, ve Karadeniz, 2017).

Basit seçkisiz örneklem hesabında kullanılan formül aşağıda verilmiştir (Karasar, 2014).

$$n = (N \cdot p \cdot q \cdot Z^2) / [(N-1) \cdot d^2 + p \cdot q \cdot Z^2]$$

Yukarıdaki denklemde kullanılan simgeler; n, örneklem büyüklüğünü, N evren büyüklüğünü t, belirli bir anlamlılık düzeyinde t tablosuna göre bulunan teorik değerini, p, incelenen olayın gerçekleşme olasılığını q, incelenen olayın gerçekleşmeme olasılığını, d, hata payı anlamlarını ifade etmektedir.

Araştırmanın %95 güven aralığında ve 0,05 örnekleme hatası ile teorik t değeri 1,96'ya denk gelmektedir. Araştırma verileri yukarıdaki denklemde yerlerine konulduğunda;

$$n = [(327 \cdot (0,5) \cdot (0,5) \cdot (1,96)^2)] / [(327-1) \cdot (0,05)^2 + (0,5) \cdot (0,5) \cdot (1,96)^2]$$

$$n = 314,0508 / 1,7754 = 176,890166$$

işlem basamakları ortaya çıkmaktadır.

Basit seçkisiz örnekleme formülüne göre %95 güven aralığı ve 0,05 hata payına sahip olmak üzere, 327 kişilik evreni temsil edecek örneklem büyüklüğünün en az 177 kişi olması gerekmektedir. Bu çalışmada ise toplamda 190 kişilik voleybolcu örnekleme dahil edilmiştir.

3.3 Veri Toplama Yöntemi ve Araçları

Bu araştırmanın verileri, nicel veri toplama yöntemlerinden anket yöntemi kullanılarak elde edilmiştir. Oluşturulan anket formları yüz yüze ve elektronik ortamda katılımcılara uygulanmıştır. Gerekli literatür taraması yapıldıktan sonra kişisel bilgi formu, Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği (Koçak, 2020), Sporcu Tükenmişlik Ölçeği (Koçak, Sivri, Koçak, ve Özbek, 2022) ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Telef, 2013) kullanılmıştır.

Araştırmada Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan 21.12.2021 tarih ve E-34183927 sayılı etik kurul izni ve Türkiye Voleybol Federasyonu'ndan araştırma izni alınmıştır.

3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmanın kişisel bilgi formunda voleybolcuların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, mevki, sporculuk deneyim süresi, milli sporculuk durumu, sezon içerisinde spor yaralanması geçirme durumu, lig sıralaması sorularına yer verilmiştir.

3.3.2 Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği

Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği, Koçak (2020) tarafından sporcu öz yeterliğini ölçmek üzere geliştirilmiştir. Ölçek, 17 madde ve spor dalı yeterliği, psikolojik yeterlik, profesyonel düşünce ve kişilik alt boyutlarından oluşmaktadır. Öz değerlendirmeye yönelik 5'li likert türünde bir ölçektir. Bu maddeleri 1-Katılmıyorum, 2-Az Katılıyorum, 3-Orta Düzeyde Katılıyorum, 4-Çok Katılıyorum, 5-Tamamen Katılıyorum dereceleriyle puanlanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı değeri 0,88 olarak bulunmuştur.

3.3.3 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Diener vd (2009), tarafından geliştirilen psikolojik gelişmeyi inceleyerek olumlu ve olumsuz taraflarını belirlemek için geliştirilmiştir. 8 maddeden oluşan ve 7'li likert tipi türünde, alt

boyutu olmayan bir ölçektir. Bu ölçek (Telef, 2013), tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. 1-Kesinlikle Katılmıyorum ile başlayıp 7-Kesinlikle Katılıyorum şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçeğin, Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı değeri 0,80 olarak bulunmuştur.

3.3.4 Sporcu Tükenmişlik Ölçeği

Raedeke ve Smith (2001), tarafından geliştirilen Sporcu Tükenmişlik Ölçeği, Koçak vd. (2022), tarafından türkçeye uyarlanmıştır. Sporda tükenmişlik üç alt boyutta ele alınmıştır. Boyutlar; azalan başarı duygusu, fiziksel/duygusal tükenme ve sporda duyarsızlaşma şeklinde üç alt boyutta ele alınmıştır. Envanter toplamda 15 maddeden oluşmaktadır. 5'li likert tipi öz değerlendirmede 1-Hiçbir zaman, 2-Nadiren, 3-Ara sıra, 4-Çoğu zaman ve 5-Her zaman şeklinde değerlendirilmektedir. Envanterde 1. ve 14. sorular tersten puanlanmaktadır. Ölçeğin, Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı değeri 0,70 olarak bulunmuştur.

3.4 Verilerin Analizi

Araştırmanın verilerinin analizinde IBM SPSS 26 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığının belirlenmesi amacıyla, çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilmiştir. Ölçeklerin güvenirlik düzeylerinin değerlendirilmesinde Cronbach Alpha katsayısı kullanılmıştır. Katılımcıların kişisel bilgileri frekans ve yüzdelik değerler ile yorumlanmıştır. Parametrik olmayan dağılım gösteren veri setinin istatistiksel analizlerinde ise Mann Whitney U, Kruskall Wallis ve Spearman Correlation testleri kullanılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde yapılan istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgular ve tablolar halinde sunulmuş ve yorumlanmıştır.

4.1 Katılımcılara Ait Kişisel Bilgiler

Araştırmaya katılan düzey voleybolcuların demografik bilgilerine yönelik özelliklerinin frekans ve yüzdelik dağılımı sonuçlarına Tablo 4.1 de yer verilmiştir.

Tablo 4.1 Katılımcılara Ait Kişisel Bilgiler

Değişkenler	Kategoriler	Frekans	Yüzde %
Cinsiyet	Kadın	93	48,9
	Erkek	97	51,1
Yaş	18-25	94	49,5
	26 ve üzeri	96	50,5
Eğitim durumu	Lise	63	33,2
	Lisans	127	66,8
Mevki	Pasör	34	17,9
	Pasör Çaprazı	17	8,9
	Smaçör	52	27,4
	Orta Oyuncu	51	26,8
	Libero	36	18,9
Sporculuk deneyim süresi	1-13 yıl	86	45,3
	14 yıl ve üzeri	104	54,7
Milli sporculuk durumu	Evet	142	74,7
	Hayır	48	25,3
Spor yaralanması durumu	Evet	48	25,3
	Hayır	142	74,7
Başarı Sıralaması	1.-7.	99	52,1
	8.-14.	91	47,9

Tablo 4.1'e göre voleybolcuların %48,9'u kadın iken, %51,1'i ise erkektir. %49,5'i 17-25 yaş aralığında olup, %50,5'i ise 26-99 yaş aralığında olduğuna ulaşılmıştır. Eğitim durumları incelendiğinde, %33,2'si lise mezunuyken, %66,8'i ise lisans mezunu olduğu görülmektedir. Üst düzey voleybolcular mevkilerine göre incelendiğinde, %17,9'u pasör, %8,9'u pasör çaprazı, %27,4'ü smaçör, %26,8'i orta oyuncu ve %18,9'u ise liberodur. Sporcuların deneyimleri incelendiğinde ise, %45,3'ü 1-13 yıl sporculuk deneyimine sahipken, %54,7'si 14-99 yıl aralığında sporculuk deneyime sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. %25,3'ü sezon içerisinde ciddi spor yaralanması geçirirken, %74,7'si sezon boyunca ciddi yaralanma geçirmediği görülmüştür. Sporcuların %18,9'u doğu takımlarında oynarken, %81,1'i batı takımında oynamıştır. Üst düzey voleybolcuların sezon sonunda takım sıralamaları incelendiğinde ise %52,1'i 1-7 arasında sezonu tamamlarken, %47,9'u ise 8-14 arasında sezonu tamamlamıştır.

4.2 Normal Dağılım Analizi

Sosyal Bilimler alanında yapılan çalışmalarda, verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini anlamak için çarpıklık ve basıklık değerlerinin kontrol edilmesi gerekmektedir. Çarpıklık ve basıklık değerleri -1,5 ile +1,5 arasında değer aldığı takdirde, verilerin normal bir dağılıma sahip olduğu sonucuna ulaşılmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2017). Araştırma verilerinin çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 4.2’de verilmiştir.

Tablo 4.2 Araştırma Verilerinin Normallik Testi Sonuçları

Ölçekler	Çarpıklık	Basıklık	Kolmogorov Smirnow	
			df	p
Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği	-1,659	4,495	190	,000
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	-1,284	2,730	190	,000
Sporcu Tükenmişlik Ölçeği	1,226	1,943	190	,000

Tablo 4.2’ye göre elde edilen çarpıklık ve basıklık sonuçları dikkate alındığında, değişkenlerin normal bir dağılım sergilemediği tespit edilmiştir. Ayrıca dağılımın Kolmogorov Smirnov Testi bulgularına göre anlamlılık değerlerinin $p < 0,05$ olması ve Q-Q Plot Grafiğinde ortaya çıkan regresyon çizgisine yakın bir dizilim göstermemesi gibi durumlar dikkate alındığında da değişkenlerin normal bir dağılım göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

4.3 Ölçeklerle İlgili Genel Bilgiler

Araştırmada kullanılan ölçeklere verilen cevapların özelliklerini belirlemek amacıyla, frekans analizi sonuçlarına aşağıdaki tabloda yer verilmiştir.

Tablo 4.3 Ölçeklerin Frekans Analizi

Ölçekler ve Alt Boyutlar	$\bar{X}$	Std.Ht.	Medyan	Minimum	Maksimum
Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği	4,52	,43	4,62	2,25	5,00
Spor Dalı Yeterliği	4,56	,48	4,75	2,75	5,00
Psikolojik Yeterlik	4,40	,57	4,50	2,00	5,00
Profesyonel Düşünme	4,50	,53	4,50	2,25	5,00
Kişilik	4,61	,49	4,75	1,75	5,00
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	6,19	,62	6,25	3,63	7,00
Sporcu Tükenmişlik Ölçeği	1,89	,62	1,80	,62	4,47
Azalan Başarı Duygusu	1,69	,69	1,60	1,00	3,80
FizikselDuygusal Tükenme	2,43	,89	2,30	1,00	5,00
Sporda Duyarsızlaşma	1,55	,70	1,40	1,00	5,00

Tablo 4.3’e göre katılımcıların psikolojik iyi oluş ölçeğine verdikleri yanıtların ortalamasının 6,19 olduğu görülmektedir. Bu sonuç doğrultusunda voleybolcuların yüksek düzeyde psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduğu söylenebilir.

Voleybolcuların sporcu tükenmişlik ölçeği ve alt boyutlarına ait ortalamaların 1,55-2,43 arasında olduğu görülmektedir. Bu sonuç ile, üst düzey voleybolcuların düşük düzeyde sporcu tükenmişliğine sahip olduklarını söylenebilir.

Voleybolcuların sporcu öz yeterlik ölçeği ve alt boyutlarına ait ortalamaların 4,40-4,61 arasında olduğu görülmektedir. Bu sonuç ile, üst düzey voleybolcuların yüksek düzeyde sporcu öz yeterliğine sahip oldukları söylenebilir.

4.4 Cinsiyet Değişkeni ile İlgili Analiz Sonuçları

Voleybolcuların cinsiyetlerine göre, psikolojik iyi oluş ölçeği, sporcu tükenmişlik ölçeği ve alt boyutları, sporcu öz yeterlik ölçeği ve alt boyutlarının ve başarı sıralamasının farklılık gösterip, göstermediğini test etmek amacıyla, bağımsız örneklem Mann Whitney U Testi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına aşağıdaki tabloda yer verilmiştir.

Tablo 4.4 Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Mann Whitney U Test Bulguları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği	Ölçek Toplam	Kadın	93	95,12	8846,50	4475,00	,208
		Erkek	97	95,86	9298,50		
	Spor Dalı Yeterliği	Kadın	93	94,89	8825,00	4454,00	,018*
		Erkek	97	96,08	9320,00		
	Psikolojik Yeterlik	Kadın	93	90,37	8404,00	4033,00	,182
		Erkek	97	100,42	9741,00		
	Profesyonel Düşünme Yeterliği	Kadın	93	101,86	9473,00	3919,00	,132
		Erkek	97	89,40	8672,00		
	Kişilik Yeterliği	Kadın	93	94,40	8779,00	4408,00	,001*
		Erkek	97	96,56	9366,00		
Psikolojik İyi Oluş	Ölçek Toplam	Kadın	93	100,61	9357,00	4035,00	,926
		Erkek	97	90,60	8788,00		
Sporcu Tükenmişlik Ölçeği	Ölçek Toplam	Kadın	93	85,90	7989,00	3618,00	,877
		Erkek	97	104,70	10156,0		
	Azalan Başarı Duygusu	Kadın	93	90,12	8381,00	4010,00	,201
		Erkek	97	100,66	9764,00		
	FizikselDuygusal Tükenme	Kadın	93	89,39	8313,00	3942,00	,110
		Erkek	97	101,36	9832,00		
Başarı Sıralaması	Toplam	Kadın	93	82,36	7659,00	3288,50	,778
		Erkek	97	108,10	10485,0		
		Kadın	93	91,88	8545,00	4174,00	,305
		Erkek	97	98,97	9600,00		

p<0,05

Tablo 4.4'e göre voleybolcuların cinsiyetlerine göre sporcu öz yeterlik ölçeği (U=4475,00; p>,05) ve alt boyutları, psikolojik yeterlik (U=4033,00; p>,05), profesyonel düşünme (U=3919,00; p>,05), kişilik (U=4408,00; p>,05) düzeyleri ile cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. Sporcu öz yeterlik ölçeği toplamında, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği (U=3618,00; p>,05) belirlenmiştir. Ayrıca kişilik yeterliği (U=4408,00; p<,05) ve spor dalı yeterliği (U=4454,00; p<,05) istatistiksel olarak

anlamli bir farklılık göstermektedir. Kadın voleybolcuların ortalama değeri 85,90 iken, erkek voleybolcuların 104,70'dir. Ortalama değeri arasındaki fark, istatistiksel olarak anlamlıdır.

Psikolojik iyi oluş ölçeği (U=4035,00; p>,05) ile, sporcu tükenmişlik ölçeğinin alt boyutlarından azalan başarı duygusu (U=4010,00; p>,05), fiziksel duygusal tükenme (U=3942,00; p>,05), sporda duyarsızlaşma (U=3288,00; p>,05) düzeyleri ile cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir.

Başarı sıralaması (U=4174,00; p>,05) cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir.

4.5 Yaş Değişkeni ile İlgili Analiz Sonuçları

Voleybolcuların yaşlarına göre, psikolojik iyi oluş ölçeği, sporcu tükenmişlik ölçeği ve alt boyutları, sporcu öz yeterlik ölçeği ve alt boyutlarının ve başarı sıralamasının farklılık gösterip, göstermediğini test etmek amacıyla, bağımsız örneklem Mann Withney U Testi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına aşağıdaki tabloda yer verilmiştir.

Tablo 4.5 Katılımcıların Yaşlarına Göre Mann Whitney U Test Bulguları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Yaş	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği	Ölçek Toplam	18-25 26 +	94 96	84,37 106,40	7930,50 10214,5	3465,50	,006*
	Spor Dalı Yeterliği	18-25 26 +	94 96	78,99 111,66	7425,50 10719,5	2960,50	,000*
	Psikolojik Yeterlik	18-25 26 +	94 96	85,53 105,26	8040,00 10105,0	3575,00	,012
	Profesyonel Düşünme Yeterliği	18-25 26 +	94 96	92,54 98,40	8699,00 9446,00	4234,00	,453
	Kişilik Yeterliği	18-25 26 +	94 96	88,89 101,97	8356,00 9789,00	3891,00	,087
Psikolojik İyi Oluş	Ölçek Toplam	18-25 26 +	94 96	89,29 101,58	8393,00 9752,00	3928,00	,122
Sporcu Tükenmişlik Ölçeği	Ölçek Toplam	18-25 26 +	94 96	88,45 102,41	8314,00 9831,00	3849,00	,080
	Azalan Başarı Duygusu	18-25 26 +	94 96	98,29 92,77	9239,50 8905,50	4249,50	,484
	FizikselDuygusal Tükenme	18-25 26 +	94 96	85,47 105,32	8034,50 10110,5	3569,50	,013*
	Sporda Duyarsızlaşma	18-25 26 +	94 96	88,65 102,20	8333,50 9811,50	3868,50	,084
	Başarı Sıralaması	Toplam	18-25 26 +	94 96	94,47 96,51	8880,00 9265,00	4415,00

p<0,05

Tablo 4.4'e göre voleybolcuların yaşlarına göre sporcu tükenmişlik ölçeği alt boyutlarından fiziksel duygusal tükenme boyutunda (U=3569,50; p<,05), Sporcu öz yeterlik toplamı (U=3465,50; p<,05) ve alt boyutlarından spor dalı yeterliği alt boyutunda (U=2960,50;

$p<,05$) ve psikolojik yeterlik boyutunda ($U=3575,00$; $p<,05$) üst düzey voleybolcuların yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir.

Psikolojik iyi oluş ölçeği ($U=3928,00$; $p>,05$) ve alt boyutları sporcu tükenmişlik ölçeği ($U=4249,50$; $p>,05$), azalan başarı duygusu ($U=3569,50$; $p>,05$), sporda duyarsızlaşma ($U=3868,50$; $p>,05$) ile ve alt boyutları profesyonel düşünme ($U=4234,00$; $p>,05$), kişilik ($U=3891,00$; $p>,05$) düzeyleri ile yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir.

Başarı sıralaması ($U=4415,00$; $p>,05$) düzeyi yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir.

4.6 Eğitim Değişkeni ile İlgili Analiz Sonuçları

Voleybolcuların yaşlarına göre, psikolojik iyi oluş ölçeği, sporcu tükenmişlik ölçeği ve alt boyutları, sporcu öz yeterlik ölçeği ve alt boyutlarının farklılık gösterip, göstermediğini test etmek amacıyla, bağımsız örneklem Mann Withney U Testi yapılmıştır.

Tablo 4. 6 Katılımcıların Eğitim Değişkenine Göre Mann Whitney U Test Bulguları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Eğitim	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği	Ölçek Toplam	Lise	63	99,09	6242,50	3774,50	,526
		Lisans	127	93,72	11902,5		
	Spor Dalı Yeterliği	Lise	63	101,87	6418,00	3599,00	,245
		Lisans	127	92,34	11727,0		
	Psikolojik Yeterlik	Lise	63	97,28	6128,50	3888,50	,750
		Lisans	127	94,62	12016,5		
Psikolojik İyi Oluş	Profesyonel Düşünme Yeterliği	Lise	63	96,94	6107,50	3909,50	,794
		Lisans	127	94,78	12037,5		
	Kişilik Yeterliği	Lise	63	100,96	6360,50	3656,50	,315
		Lisans	127	92,79	11784,5		
	Ölçek Toplam	Lise	63	96,47	6077,50	3939,50	,864
		Lisans	127	95,02	12067,5		
Sporcu Tükenmişlik Ölçeği	Ölçek Toplam	Lise	63	93,29	5877,00	3861,00	,696
		Lisans	127	96,60	12268,0		
	Azalan Başarı Duygusu	Lise	63	83,55	5263,50	3247,50	,033*
		Lisans	127	101,43	12881,5		
	FizikselDuygusal Tükenme	Lise	63	100,13	6308,00	3709,00	,413
		Lisans	127	93,20	11837,0		
Başarı Sıralaması	Toplam	Lise	63	89,55	5641,50	3625,50	,285
		Lisans	127	98,45	12503,5		
Başarı Sıralaması	Toplam	Lise	63	84,68	5335,00	3319,00	,027*
		Lisans	127	100,87	12810,0		

$p<,05$

Tablo 4.6'a göre azalan başarı duygusu ($U=3247,50$; $p<,05$) ve başarı sıralaması ($U=3319,00$; $p<,05$) üst düzey voleybolcuların eğitim düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Psikolojik iyi oluş ölçeği ($U=3939,50$; $p>,05$), sporcu tükenmişlik ölçeği ($U=3861,00$; $p>,05$) ve alt boyutları fiziksel duygusal tükenme ($U=3709,00$; $p>,05$), sporda duyarsızlaşma ($U=3625,50$; $p>,05$) ile sporcu öz yeterlik ölçeği ($U=3774,50$; $p>,05$) ve alt boyutları spor dalı yeterliği ($U=3599,00$; $p>,05$), psikolojik yeterlik ($U=3888,50$; $p>,05$), profesyonel düşünme ($U=3909,50$; $p>,05$), kişilik ($U=3656,50$; $p>,05$) eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir.

4.7 Mevki Değişkeni ile İlgili Analiz Sonuçları

Voleybolcuların yaşlarına göre, sporcu öz yeterlik ölçeği ve alt boyutlarının, psikolojik iyi oluş ölçeği, sporcu tükenmişlik ölçeği ve alt boyutlarının farklılık gösterip, göstermediğini test etmek amacıyla, Kruskal Wallis Testi yapılmıştır.

Tablo 4.7 Katılımcıların Mevki Değişkenine Göre Kruskal Wallis Test Bulguları

Ölçekler ve Alt Boyutları	Mevki	n	$\bar{X}$	X^2	p
Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği Toplamı	Pasör	34	86,91	2,670	,614
	Pasör Çaprazı	17	84,76		
	Smaçör	52	98,12		
	Orta Oyuncu	51	103,31		
	Libero	36	93,83		
Spor Dalı Yeterliği	Pasör	34	88,79	3,435	,488
	Pasör Çaprazı	17	80,91		
	Smaçör	52	96,59		
	Orta Oyuncu	51	104,81		
	Libero	36	93,96		
Psikolojik Yeterlik	Pasör	34	87,93	2,432	,657
	Pasör Çaprazı	17	84,65		
	Smaçör	52	98,92		
	Orta Oyuncu	51	102,32		
	Libero	36	93,17		
Profesyonel Düşünme Yeterliği	Pasör	34	90,06	,864	,930
	Pasör Çaprazı	17	89,24		
	Smaçör	52	98,02		
	Orta Oyuncu	51	98,62		
	Libero	36	95,54		
Kişilik Yeterliği	Pasör	34	88,31	3,269	,514
	Pasör Çaprazı	17	82,53		
	Smaçör	52	101,42		
	Orta Oyuncu	51	101,68		
	Libero	36	91,11		

$p<0,05$

Tablo 4.7'ye göre sporcu öz yeterlik ölçeği ($X^2=2,670$; $p>,05$) ve alt boyutları spor dalı yeterliği ($X^2=3,454$; $p>,05$), psikolojik yeterlik ($X^2= 2,432$; $p>,05$), profesyonel düşünme ($X^2= ,864$; $p>,05$), kişilik ($X^2= 3,269$; $p>,05$) düzeyleri ile mevki durumları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir.

Tablo 4.7 (Devamı) Katılımcıların Mevki Değişkenine Göre Kruskal Wallis Test Bulguları

Ölçekler ve Alt Boyutları	Mevki	n	$\bar{X}$	X^2	p
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Pasör	34	81,09	4,270	,371
	Pasör Çaprazı	17	84,06		
	Smaçör	52	100,96		
	Orta Oyuncu	51	101,17		
	Libero	36	98,60		

$p < 0,05$

Tablo 4.7 incelendiğinde Psikolojik iyi oluş ölçeği ($X^2=4,270$; $p>,05$) üst düzey voleybolcuların mevki düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Tablo 4.7 (Devamı) Katılımcıların Mevki Değişkenine Göre Kruskal Wallis Test Bulguları

Ölçekler ve Alt Boyutları	Mevki	n	$\bar{X}$	X^2	p
Sporcu Tükenmişlik Ölçeği Toplamı	Pasör	34	106,59	4,153	,386
	Pasör Çaprazı	17	83,74		
	Smaçör	52	101,49		
	Orta Oyuncu	51	93,25		
	Libero	36	85,13		
Azalan Başarı Duygusu	Pasör	34	107,87	7,031	,134
	Pasör Çaprazı	17	88,26		
	Smaçör	52	105,65		
	Orta Oyuncu	51	82,51		
	Libero	36	90,97		
Fiziksel/Duygusal Tükenme	Pasör	34	99,72	4,768	,312
	Pasör Çaprazı	17	89,15		
	Smaçör	52	99,67		
	Orta Oyuncu	51	102,22		
	Libero	36	78,97		
Sporda Duyarsızlaşma	Pasör	34	108,29	3,527	,474
	Pasör Çaprazı	17	84,50		
	Smaçör	52	98,38		
	Orta Oyuncu	51	92,75		
	Libero	36	88,35		

$p < 0,05$

Tablo 4.7'e göre sporcu tükenmişlik ölçeği ($X^2=4,153$; $p>,05$) ve alt boyutları azalan başarı duygusu ($X^2=7,301$; $p>,05$), fiziksel duygusal tükenme ($X^2=4,768$; $p>,05$), sporda duyarsızlaşma ($X^2=3,527$; $p>,05$) düzeyleri ile mevki durumları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir.

4.8 Sporculuk Deneyim Süresi ile İlgili Analiz Sonuçları

Voleybolcuların sporculuk deneyim sürelerine göre, psikolojik iyi oluş ölçeği, sporcu tükenmişlik ölçeği ve alt boyutları, sporcu öz yeterlik ölçeği ve alt boyutlarının farklılık gösterip, göstermediğini test etmek amacıyla, bağımsız örneklem Mann Withney U Testi yapılmıştır.

Tablo 4. 8 Katılımcıların Sporculuk Deneyim Süresine Göre Mann Whitney U Test Bulguları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Sporculuk Deneyim Süresi (yıl)	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği	Ölçek Toplam	1-13	86	83,90	7215,50	3474,50	,008*
		14+	104	105,09	10929,5		
	Spor Dalı Yeterliği	1-13	86	80,02	6882,00	3141,00	,000*
		14+	104	108,30	11263,0		
	Psikolojik Yeterlik	1-13	86	84,55	7271,50	3530,50	,011*
		14+	104	104,55	10873,5		
Psikolojik İyi Oluş	Profesyonel Düşünme Yeterliği	1-13	86	90,54	7786,50	4045,50	,248
		14+	104	99,60	10358,5		
	Kişilik Yeterliği	1-13	86	88,27	7591,50	3850,50	,086
		14+	104	101,48	10553,5		
	Ölçek Toplam	1-13	86	89,37	7685,50	3944,50	,161
		14+	104	100,57	10459,5		
Sporcu Tükenmişlik Ölçeği	Ölçek Toplam	1-13	86	84,77	7290,00	3549,00	,014*
		14+	104	104,38	10855,0		
	Azalan Başarı Duygusu	1-13	86	99,30	8539,50	4145,50	,382
		14+	104	92,36	9605,50		
	FizikselDuygusal Tükenme	1-13	86	81,31	6992,50	3251,50	,001*
		14+	104	107,24	11152,5		
Başarı Sıralaması	Toplam	1-13	86	86,03	7399,00	3658,00	,028*
		14+	104	103,33	10746,0		
		1-13	86	95,29	8195,00	4454,00	,956
		14+	104	95,67	9950,00		

p<0,05

Tablo 4.8'e göre sporcu öz yeterlik ölçeği (U=3474,50; p<,05) ve alt boyutları spor dalı yeterliği (U=3141,00; p<,05), psikolojik yeterlik (U=3530,50; p<,05), başarı sıralaması (U=4454,00; p>,05) deneyim yılları ile istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

Psikolojik iyi oluş ölçeği (U=3944,50; p>,05), profesyonel düşünme (U=4045,50; p>,05), kişilik (U=3850,50; p>,05) ile düzeyleri ile deneyim yılları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir.

Sporcu tükenmişlik ölçeği (U=3549,00; p<,05) ve alt boyutları azalan başarı duygusu (U=4145,50; p>,05) sporculuk deneyim süresi ile anlamlı bir farklılık taşımazken, fiziksel duygusal tükenme (U=3251,50; p<,05), sporda duyarsızlaşma (U=3658,00; p<,05) sporculuk deneyim süresi ile istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

4.9 Milli Takım Sporculuk Durumu ile İlgili Analiz Sonuçları

Voleybolcuların milli takıma göre, psikolojik iyi oluş ölçeği, sporcu tükenmişlik ölçeği ve alt boyutları, sporcu öz yeterlik ölçeği ve alt boyutlarının farklılık gösterip, göstermediğini test etmek amacıyla, bağımsız örneklem Mann Whitney U Testi yapılmıştır.

Tablo 4.9 Katılımcıların Milli Sporculuk Durumuna Göre Mann Whitney U Test Bulguları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Milli Takım	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği	Ölçek Toplam	Evet	142	99,48	14125,5	2843,50	,086
		Hayır	48	83,74	4019,50		
	Spor Dalı Yeterliği	Evet	142	100,63	14289,5	2679,50	,022*
		Hayır	48	80,32	3855,50		
	Psikolojik Yeterlik	Evet	142	96,12	13648,5	3320,50	,787
		Hayır	48	93,68	4496,50		
Psikolojik İyi Oluş	Profesyonel Düşünme Yeterliği	Evet	142	98,82	14033,0	2936,00	,143
		Hayır	48	85,67	4112,00		
	Kişilik Yeterliği	Evet	142	100,67	14294,5	2674,50	,020*
		Hayır	48	80,22	3850,50		
	Ölçek Toplam	Evet	142	99,32	8393,00	2866,00	,099
		Hayır	48	84,21	9752,00		
Sporcu Tükenmişlik Ölçeği	Ölçek Toplam	Evet	142	95,87	13613,5	3355,50	,873
		Hayır	48	94,41	4531,50		
	Azalan Başarı Duygusu	Evet	142	90,33	12827,5	2674,50	,024*
		Hayır	48	110,78	5317,50		
	Fiziksel Duygusal Tükenme	Evet	142	97,55	13852,5	3116,50	,375
		Hayır	48	89,43	4292,50		
Başarı Sıralaması	Sporda Duyarsızlaşma	Evet	142	95,23	13522,5	3369,50	,905
		Hayır	48	96,30	4622,50		
	Toplam	Evet	142	88,80	12610,0	2457,00	,001*
		Hayır	48	115,31	5535,00		

p<0,05

Tablo 4.9'a göre sporcu öz yeterlik ölçeği (U=2843,50; p>,05) ve alt boyutları psikolojik yeterlik (U=3320,50; p>,05), profesyonel düşünme (U=2936,00; p>,05), psikolojik iyi oluş ölçeği (U=2866,00; p>,05), sporcu tükenmişlik ölçeği (U=3355,50; p>,873) ve alt boyutları fiziksel duygusal tükenme (U=3116,50; p>,05), sporda duyarsızlaşma (U=3369,50; p>,05), milli takımda oynama durumlarıyla istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir.

Azalan başarı duygusu (U=2674,50; p<,05), spor dalı yeterliği (U=2679,50; p<,05) ve kişilik (U=2674,50; p<,05), başarı sıralaması (U=2457,00; p<,05) ile düzeyleri milli takımda oynama durumlarıyla istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

4.10 Spor Yaralanması Durumu ile İlgili Analiz Sonuçları

Üst düzey voleybolcuların yaralanmaya göre, psikolojik iyi oluş ölçeği, sporcu tükenmişlik ölçeği ve alt boyutları, sporcu öz yeterlik ölçeği ve alt boyutlarının farklılık gösterip, göstermediğini test etmek amacıyla, bağımsız örneklem Mann Whitney U Testi yapılmıştır.

Tablo 4. 10 Katılımcıların Spor Yaralanması Durumuna Göre Mann Whitney U Test Bulguları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Spor Yaralanması Durumu	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği	Ölçek Toplam	Evet	48	96,40	4627,00	3365,00	,896
		Hayır	142	95,20	13518,0		
	Spor Dalı Yeterliği	Evet	48	94,51	4536,50	3360,50	,881
		Hayır	142	95,83	13608,5		
	Psikolojik Yeterlik	Evet	48	88,81	4263,00	3087,00	,322
		Hayır	142	97,76	13882,0		
Psikolojik İyi Oluş	Profesyonel Düşünme Yeterliği	Evet	48	103,84	4984,59	3007,50	,214
		Hayır	142	92,68	13160,5		
	Kişilik Yeterliği	Evet	48	104,58	5020,00	2972,00	,167
		Hayır	142	92,43	13125,0		
	Ölçek Toplam	Evet	48	100,85	4841,00	3151,00	,434
		Hayır	142	93,69	13304,0		
Sporcu Tükenmişlik Ölçeği	Ölçek Toplam	Evet	48	108,43	5204,50	2787,50	,059
		Hayır	142	91,13	12940,5		
	Azalan Başarı Duygusu	Evet	48	97,16	4663,50	3328,50	,807
		Hayır	142	94,94	13481,5		
	FizikselDuygusal Tükenme	Evet	48	116,99	5615,50	2376,50	,002*
		Hayır	142	88,24	12529,5		
Başarı Sıralaması	Sporda Duyarsızlaşma	Evet	48	99,76	4788,50	3203,50	,527
		Hayır	142	94,06	13356,5		
Başarı Sıralaması	Toplam	Evet	48	97,50	4680,00	3312,00	,736
		Hayır	142	94,82	13465,0		

p<0,05

Tablo 4.10'a göre sporcu öz yeterlik ölçeği (U=3365; p>,05) ve alt boyutları spor dalı yeterliği (U=3356,00; p>,05), psikolojik yeterlik (U=3087,00; p>,05), profesyonel düşünme (U=3007,50; p>,05), kişilik (U=2972,00; p>,05), psikolojik iyi oluş ölçeği (U=3151,00; p>,05), sporcu tükenmişlik ölçeği (U=2787,50; p>,05) ve alt boyutları azalan başarı duygusu (U=3328,50; p>,05), sporda duyarsızlaşma (U=3203,50; p>,05) ve başarı sıralaması (U=3312,00; p>,05) spor yaralanması düzeyleri ile durumlarıyla istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

Fiziksel duygusal tükenme (U=2376,50; p<,05) ile yaralanma düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

4.11 Lig Başarı Sıralamaları ile İlgili Analiz Sonuçları

Voleybolcuların başarı sıralamalarına göre, psikolojik iyi oluş ölçeği, sporcu tükenmişlik ölçeği ve alt boyutları, sporcu öz yeterlik ölçeği ve alt boyutlarının farklılık gösterip, göstermediğini test etmek amacıyla, bağımsız örneklem Mann Whitney U Testi yapılmıştır.

Tablo 4. 11 Katılımcıların Lig Başarı Sıralamasına Göre Mann Whitney U Test Bulguları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Lig Başarı Sıralaması	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği	Ölçek Toplam	1-7	99	97,31	9634,00	4325,00	,635
		8-14	91	93,53	8511,00		
	Spor Dalı Yeterliği	1-7	99	97,39	9641,50	4317,50	,610
		8-14	91	93,45	8503,50		
	Psikolojik Yeterlik	1-7	99	94,19	9325,00	4375,00	,728
		8-14	91	96,92	8820,00		
Psikolojik İyi Oluş	Profesyonel Düşünme Yeterliği	1-7	99	97,91	9693,00	4266,00	,520
		8-14	91	92,88	8452,00		
	Kişilik Yeterliği	1-7	99	100,40	9939,50	4019,50	,181
		8-14	91	90,17	8205,50		
	Ölçek Toplam	1-7	99	94,90	9395,50	4445,50	,876
		8-14	91	96,15	8749,50		
Sporcu Tükenmişlik Ölçeği	Ölçek Toplam	1-7	99	82,06	8123,50	3173,50	,000*
		8-14	91	110,13	10021,5		
	Azalan Başarı Duygusu	1-7	99	78,63	7784,50	2834,50	,000*
		8-14	91	113,85	10360,5		
	FizikselDuygusal Tükenme	1-7	99	90,31	8940,50	3990,50	,173
		8-14	91	101,15	9204,50		
	Sporda Duyarsızlaşma	1-7	99	84,01	8317,00	3367,00	,002*
		8-14	91	108,00	9828,00		

p<0,05

Tablo 4.11'e göre, sporcu öz yeterlik ölçeği (U=4325,00; p>,05) ve alt boyutları spor dalı yeterliği (U=4317,50; p>,05), psikolojik yeterlik (U=4375,00; p>,05), profesyonel düşünme (U=4266,00; p>,05), kişilik (U=4019,50; p>,05) psikolojik iyi oluş ölçeği (U=4445,50; p>,05), fiziksel duygusal tükenme (U=3990,50; p>,05), ile başarı sıralamalarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

Sporcu tükenmişlik ölçeği (U=3173,50; p<,05) ve alt boyutu azalan başarı duygusu (U=2834,50; p<,05), sporda duyarsızlaşma (U=3367,00; p<,05) ile başarı sıralamalarına göre istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

4.12 Sporcu Öz Yeterliği (SÖY), Sporcu Tükenmişliği (ST) ve Psikolojik İyi Oluşun (PİO) Başarı ile İlişkisi

Tablo 4. 12 Sporcuların SÖY, ST, PİO Düzeyleri ile Başarı Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Değişkenler	1	1a	1b	1c	1d	2	3	3a	3b	3c	4
1. Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği	1,00	,755**	,852**	,753**	,819**	,562**	-,319**	-,473**	-,122	-,234**	-,108
1a. Spor Dalı Yeterliği		1,00	,595**	,371**	,517**	,545**	-,236**	-,439**	-,071	-,078	-,153*
1b. Psikolojik Yeterlik			1,00	,495**	,611**	,485**	-,252**	-,345**	-,130	-,146*	,025**
1c. Profesyonel Düşünme Yeterliği				1,00	,619**	,339**	-,246**	-,302*	-,096	-,252**	-,107
1d. Kişilik Yeterliği					1,00	,531**	-,325**	-,452**	-,113	-,300**	-,120
2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği						1,00	-,448**	-,489**	-,304**	-,289**	-,071
3. Sporcu Tükenmişlik Ölçeği							1,00	,701**	,855**	,815**	,264**
3a. Azalan Başarı Duygusu								1,00	,347**	,487**	,364**
3b. Fiziksel/ Duygusal Tükenme									1,00	,596**	,104
3c. Sporda Duyarsızlaşma										1,00	,207**
4. Başarı Sıralaması											1,00

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

Tablo 4.12'ye göre, sporcu öz yeterliği ve psikolojik iyi oluş toplam puanları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ($r=.562$; $p<.01$) anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmüştür. Yine aynı şekilde sporcu öz yeterliği alt boyutları ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişkinin varlığı belirlenmiştir. Sporcu öz yeterliği ile başarı sıralaması arasında anlamlı bir ilişki görülmemektedir.

Sporcu öz yeterlik ve sporcu tükenmişlik arasında negatif yönde ve orta düzeyde ($r=-.319$; $p<.01$) anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmüştür. Aynı şekilde sporcu öz yeterlik ölçeği ve başarı sıralaması ($r=-.108$; $p>.05$) arasında ise ilişki yoktur.

Psikolojik iyi oluş ile sporcu tükenmişliği arasında negatif yönlü orta düzeyli ($r=-.448$; $p<.05$) anlamlı bir ilişki vardır. Yine aynı şekilde psikolojik iyi oluş ile sporcu tükenmişlik

alt boyutları arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki söz konusudur. Bunun yanında psikolojik iyi oluş ile başarı sıralaması arasında anlamlı bir ilişki görülmemektedir.

Sporcu tükenmişliği ile başarı sıralaması arasında pozitif yönlü düşük düzeyde ($r=,264$; $p<,01$), azalan başarı duygusu ve başarı sıralaması arasında pozitif yönlü orta düzeyli ($r=,364$; $p<,01$), sporda duyarsızlaşma ile başarı sıralaması arasında pozitif yönlü düşük düzeyli ($r=,207$; $p<,05$) anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmüştür. Sporcu tükenmişliği alt boyutlarında fiziksel duygusal tükenme ile başarı sıralaması arasında anlamlı bir ilişki görülmemektedir.



BEŞİNCİ BÖLÜM: TARTIŞMA

Bu bölümde, araştırmanın bulguları ile literatürdeki benzer araştırmalardan elde edilen sonuçlar karşılaştırılarak yapılan yorumlara yer verilmiştir.

Bu araştırmanın cinsiyet değişkeni bulguları incelendiğinde voleybolcuların cinsiyeti ile sporcu tükenmişlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunduğu, erkek voleybolcuların sporcu tükenmişlik düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Alanyazında bu bulguları destekler nitelikte araştırmalar (Güvendi, 2020) bulunurken, çelişir nitelikte araştırmalara ulaşılamamıştır. Bu araştırmada elde edilen bulgular ve literatür bilgi değerlendirildiğinde erkek voleybolcuların sporcu tükenmişlik düzeylerinin yüksek olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Öte yandan voleybolcuların, sporcu öz yeterliği, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve başarı sıralamasının cinsiyete göre anlamlı farklılık taşımadığı belirlenmiştir. Alanyazında bu bulguları destekler nitelikte araştırmaların (Yıldız, 2017; Çetinkalp, 2011) olduğu ancak farklı spor dalları örnekleminde yer aldığı görülmüştür. Bu araştırma bulguları ile çelişir nitelikte sonuçlara sahip araştırmalar (Özkan, 2019; Bozyiğit, 2001) da vardır. Bu araştırmada elde edilen bulgular ve literatür bilgi değerlendirildiğinde kadın ve erkek voleybolcuların öz yeterlik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında farklılık olmadığı söylenebilir.

Bu araştırmanın yaş değişkeni bulguları incelendiğinde voleybolcuların yaşı ile sporcu öz yeterliği ve sporcu tükenmişlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunduğu, 26 yaş ve üzeri voleybolcuların sporcu öz yeterliği ve sporcu tükenmişlik düzeylerinin 26 yaş altı voleybolculara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Alanyazında bu bulguları destekler nitelikte araştırmalar (Aslan, 2017; Doğaner, Görmüş ve Kılıç, 2020) çoğunlukta iken, çelişir nitelikte araştırmalar (Özcoşan, 2018) da bulunmaktadır. Bu araştırmada elde edilen bulgular ve literatür bilgi değerlendirildiğinde 26 yaş ve üzeri voleybolcuların sporcu öz yeterliği ve sporcu tükenmişlik düzeylerinin yüksek olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Öte yandan bu araştırmada voleybolcuların, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve başarı sıralamasının yaşa göre anlamlı farklılık taşımadığı belirlenmiştir. Alanyazında bu bulguları destekler nitelikte araştırma sonuçları (Kavas, 2018) olduğu ancak farklı spor dalları örnekleminde yer aldığı görülmüştür. Bu araştırma bulguları ile çelişir nitelikte sonuçlara sahip araştırma (Özkan, 2019) da vardır ancak farklı örneklem üzerinde yürütülmüştür. Bu

araştırmada elde edilen bulgular ve literatür bilgi değerlendirildiğinde yaş değişkenine göre voleybolcuların psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında farklılık olmadığı söylenebilir.

Bu araştırmanın eğitim durumu değişkeni bulguları incelendiğinde voleybolcuların eğitim durumu ile sporcu tükenmişlik düzeyleri ve başarı sıralaması arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunduğu, lisans mezunu voleybolcuların sporcu tükenmişlik düzeylerinin ve başarı sıralamalarının lise mezunu voleybolculara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Alanyazında bu bulguları destekler nitelikte araştırma sonuçları (Kuzu, 2019) bulunurken, çelişir nitelikte araştırma sonuçlarına ulaşılamamıştır. Bu araştırmada elde edilen bulgular ve literatür bilgi değerlendirildiğinde lisans mezunu voleybolcuların sporcu tükenmişlik düzeylerinin ve başarı sıralamalarının yüksek olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Öte yandan voleybolcuların, sporcu öz yeterliği ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin eğitim durumuna göre anlamlı farklılık taşımadığı belirlenmiştir. Alanyazında bu bulguları destekler veya çelişir nitelikte araştırmalara ulaşılamamıştır. Bu araştırmada elde edilen bulgular ve literatür bilgi değerlendirildiğinde lise ve lisans mezunu voleybolcuların öz yeterlik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında farklılık olmadığı söylenebilir.

Bu araştırma bulguları değerlendirildiğinde voleybolcuların sporcu öz yeterliği, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve sporcu tükenmişlik düzeylerinin mevki durumuna göre anlamlı farklılık taşımamaktadır. Alayazında bu bulguları ile doğrudan ilişkili çalışmalara ulaşılamamıştır.

Bu araştırmanın sporculuk deneyim süresi değişkeni bulguları incelendiğinde voleybolcuların sporculuk deneyim süresi ile sporcu öz yeterlik ve sporcu tükenmişlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunduğu, 14 yıl ve üzeri deneyime sahip olan voleybolcuların sporcu öz yeterlik ve sporcu tükenmişlik düzeylerinin 14 yıl altında sporculuk deneyim süresine sahip olan voleybolculara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Alanyazında bu bulguları destekler nitelikte araştırmalara (Yıldız, 2017) ulaşılırken, çelişir nitelikte araştırmalara ulaşılamamıştır. Bu araştırmada elde edilen bulgular ve literatür bilgi değerlendirildiğinde 14 yıl ve üzeri sporculuk deneyim süresine sahip voleybolcuların sporcu öz yeterlik ve sporcu tükenmişlik düzeylerinin yüksek olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Öte yandan voleybolcuların, psikolojik iyi oluş düzeyi ve başarı sıralaması sporculuk deneyim süresi durumuna göre anlamlı farklılık taşımadığı belirlenmiştir. Alanyazında bu bulguları destekler nitelikte araştırmanın (Serbest, 2021) bulunduğu anacak farklı spor dalları örnekleminde yer aldığı görölmüştür. Bu araştırmada elde edilen bulgular ve literatür

bilgi değerlendirildiğinde 14 yıl altında ve 14 yıl üzerinde voleybolcuların sporculuk deneyim süresi psikolojik iyi oluş düzeyi ve başarı sıralaması arasında farklılık olmadığı söylenebilir.

Bu araştırmanın milli sporculuk değişkeni bulguları incelendiğinde voleybolcuların milli sporculuk durumları ile sporcu öz yeterlik, sporcu tükenmişlik düzeyleri ve başarı sıralamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunduğu, milli sporcu olan voleybolcuların sporcu öz yeterlik, sporcu tükenmişlik düzeyleri ve başarı sıralamalarının milli sporcu olmayan voleybolculara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Alanyazında bu bulguları destekler nitelikte araştırmaların (Güvendi, 2020; Özkan, 2019) çoğunlukta, çelişir nitelikte araştırmalara ulaşılamamıştır. Bu çalışmada elde edilen bulgular ve literatür bilgi değerlendirildiğinde milli sporcu olan voleybolcuların sporcu öz yeterlik, sporcu tükenmişlik düzeylerinin ve başarı sıralamalarının yüksek olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Öte yandan voleybolcuların, psikolojik iyi oluş düzeyleri milli sporculuk durumuna göre anlamlı farklılık taşımadığı belirlenmiştir. Alanyazında bu bulguları destekler nitelikte araştırmaların (Soylu, 2021) ulaşılmıştır.

Bu araştırmanın spor yaralanması değişkeni bulguları incelendiğinde voleybolcuların spor yaralanması ile sporcu tükenmişlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunduğu, spor yaralanması geçiren voleybolcuların sporcu tükenmişlik düzeylerinin spor yaralanması geçirmeyenlere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Alanyazında bu bulguları destekler nitelikte araştırmalara ulaşılamamış olup, çelişir nitelikte araştırma (Güvendi, 2020) ulaşılmıştır. Bu çalışmada elde edilen bulgular ve literatür bilgi değerlendirildiğinde spor yaralanması geçiren voleybolcuların tükenmişlik düzeylerinin yüksek olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Öte yandan voleybolcuların, sporcu öz yeterliği, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve başarı sıralamasının spor yaralanmasına göre anlamlı farklılık taşımadığı belirlenmiştir. Alanyazında bu bulguları destekler nitelikte araştırmalara ulaşılamazken, çelişir nitelikte çalışma sonuçlarının (Aydoğan, 2014; Ertoğan, 2017) olduğu görülmüştür.

Bu araştırmanın bağımlı değişkenleri olan voleybolda başarı ile spor tükenmişlik düzeyleri arasında pozitif yönlü, orta düzeyde ilişki bulunmuştur. Alanyazında bu bulguları destekler nitelikte araştırmaların (Yıldız, 2017), çelişir nitelikte araştırmaların (Özkan, 2019; Bozyiğit, 2001; Kavas, 2018) da bulunmaktadır. Bu çalışmada elde edilen bulgular ve

literatür bilgi değerlendirildiğinde sporcu tükenmişlik düzeyi artarken başarı sıralamasının da yükseldiği şeklinde yorumlanabilir.

Öte yandan voleybolcuların, sporcu öz yeterliği ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir farklılık taşımadığı belirlenmiştir. Alanyazında bu bulguları destekler nitelikte araştırmaların (Çetinkalp, 2011), çelişir nitelikte araştırmaların (Özkan, 2019; Bozyiğit, 2001; Kavas, 2018; Güvendi, 2020) bulunmaktadır.

Bu araştırmanın bağımlı değişkenleri olan sporcu öz yeterliği ve tükenmişlik düzeyleri arasında negatif yönlü, orta düzeyde ilişki bulunmuştur. Alanyazında bu bulguları destekler nitelikte araştırmaların (Aslan, 2017; Doğaner vd, 2020;) çoğunlukta, çelişir nitelikte araştırmaların (Özcoşan, 2019) bulunmaktadır. Bu çalışmada elde edilen bulgular ve literatür bilgi değerlendirildiğinde sporcu öz yeterliği yükselirken, tükenmişlik düzeyinin de azaldığı şeklinde yorumlanabilir.

Öte yandan voleybolcuların, sporcu öz yeterliği ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönlü, orta düzeyde ilişki bulunmuştur. Sporcu öz yeterliği yükselirken, psikolojik iyi oluş düzeyinin de yükseldiği şeklinde yorumlanabilir. Alanyazında bu bulguları destekler nitelikte ve çelişir nitelikte araştırmalara ulaşılamamıştır.

Bu araştırmanın bağımlı değişkenleri olan psikolojik iyi oluş ve tükenmişlik düzeyleri arasında negatif yönlü, orta düzeyde ilişki bulunmuştur. Psikolojik iyi oluş düzeyi yükselirken, tükenmişlik düzeyinin azaldığı şeklinde yorumlanabilir. Alanyazında bu bulguları destekler nitelikte ve çelişir nitelikte araştırmalara ulaşılamamıştır.

ALTINCI BÖLÜM: SONUÇ

Çalışmanın bu bölümünde, araştırmaya katılım sağlayan voleybolcuların farklı demografik özellikleri ile sporcu öz yeterliği, psikolojik iyi oluş, sporcu tükenmişlik ve başarı düzeyleri arasındaki ilişkiye yönelik elde edilen bulgulara ve alanyazın verilerine dayanarak sonuçlar sunulmuştur.

Bu araştırma bulguları ve alanyazın bilgisi doğrultusunda voleybolda başarı sıralaması ile sporcu tükenmişliği arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Sporcu tükenmişlik düzeyi artarken başarı sıralaması da yükselmektedir. Bunun yanında voleybolda başarı sıralaması ile sporcu öz yeterliği ve psikolojik iyi oluş düzeyi arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Öte yandan sporcu öz yeterliği ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki vardır. Sporcu öz yeterliği yükselirken psikolojik iyi oluş düzeyi de yükselmektedir. Bununla birlikte sporcu tükenmişliği ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında ise negatif yönlü orta düzeyli bir ilişki söz konusudur. Sporcu tükenmişlik düzeyi yükselirken, psikolojik iyi oluş düzeyi azalmaktadır.

Araştırmaya katılan voleybolcuların cinsiyetleri ile sporcu öz yeterlik düzeyleri arasında anlamlı farklılık vardır. Erkek voleybolcuların sporcu tükenmişlik düzeyleri kadınlara göre daha yüksektir. Öte yandan voleybolcuların cinsiyetleri ile sporcu tükenmişlik ve psikolojik iyi oluş düzeyi arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Araştırmaya katılan voleybolcuların yaşları ile sporcu öz yeterlik düzeyleri ve sporcu tükenmişlik arasında anlamlı farklılık vardır. Yaşları 26 yaş ve üzeri olan voleybolcuların sporcu tükenmişlik düzeyleri ve sporcu öz yeterlik düzeyleri 26 yaş altındaki voleybolculara göre daha yüksektir. Öte yandan voleybolcuların yaşları ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Araştırmaya katılan voleybolcuların eğitim düzeyi durumları ile sporcu tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı farklılık vardır. Eğitim durumu lisans mezunu olan voleybolcuların sporcu tükenmişlik düzeyleri lise mezunu voleybolculara göre daha yüksektir. Öte yandan voleybolcuların eğitim durumları ile sporcu öz yeterlik ve psikolojik iyi oluş düzeyi arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Araştırmaya katılan voleybolcuların mevki değişkeni durumları ile sporcu öz yeterlik, sporcu tükenmişlik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Araştırmaya katılan voleybolcuların sporculuk deneyim süresi durumları ile sporcu öz yeterlik ve sporcu tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı farklılık vardır. Sporculuk deneyim süresi 14 yıl ve üzeri olan voleybolcuların sporcu öz yeterlik ve sporcu tükenmişlik düzeyleri 14 yıl altındaki voleybolculara göre daha yüksektir. Öte yan an voleybolcuların sporculuk deneyim süresi ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Araştırmaya katılan voleybolcuların milli sporculuk durumları ile sporcu öz yeterlik ve sporcu tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı farklılık vardır. Milli sporculuk durumu olan voleybolcuların sporcu öz yeterlik ve sporcu tükenmişlik düzeyleri milli sporculuk durumu olmayan voleybolculara göre daha yüksektir. Öte yandan voleybolcuların milli sporculuk durumu ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Araştırmaya katılan voleybolcuların spor yaralanması durumları ile sporcu tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı farklılık vardır. Spor yaralanması geçiren voleybolcuların sporcu tükenmişlik düzeyleri spor yaralanması geçirmeyen voleybolculara göre daha yüksektir. Öte yandan voleybolcuların spor yaralanması durumu ile sporcu öz yeterlik ve psikolojik iyi oluş düzeyi arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

YEDİNCİ BÖLÜM: ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonuçları doğrultusunda getirilen önerilere yer verilmiştir.

Bu araştırma farklı örneklem ve sınırlılıklar üzerinde farklı bağımlı ve bağımsız değişkenler kullanılarak tekrarlanabilir.

Bu araştırma sonuçları göz önünde bulundurulduğunda başarı ile sporcu tükenmişlik düzeyi arasındaki pozitif yönlü ilişkinin nedenleri derinlemesine araştırılmalıdır. Sporcu öz yeterliği ile psikolojik iyi oluş arasındaki pozitif ilişki göz önünde bulundurularak sporculara öz yeterlik ve psikolojik iyi oluş düzeylerini yükseltici eğitim destekleri verilebilir.

Cinsiyet ile sporcu öz yeterlik düzeyi arasındaki anlamlı ilişkiye dayanarak sporcu yeterlik düzeyi düşük olan kadın voleybolcuların öz yeterlik düzeylerinin düşük olma nedenleri araştırılmalı ve öz yeterlik düzeylerini azaltıcı önlemler alınmalıdır.

Yaşı küçük olan voleybolcuların sporcu öz yeterlik ve sporcu tükenmişlik düzeylerinin düşük olmasının nedenleri araştırılmalı ve ilgililer tarafından geliştirici önlemler alınmalıdır.

Eğitim düzeyine göre voleybolcuların lisans mezunlarının azalan başarı duygusu yönünde sporcu tükenmişliği yaşadıkları görülmektedir. Bu durumun nedenleri araştırılarak ilgililer tarafından düzeltici önlemler alınmalıdır.

Voleybolcuların sporculuk deneyim süresi az olan voleybolcuların yüksek olanlara göre sporcu öz yeterlik düzeylerinin düşük olmasının ve deneyim süresi fazla olan voleybolcuların sporcu tükenmişliği yaşamalarının nedenleri araştırılmalıdır. Sporcu öz yeterlik düzeyi düşük olan deneyimsiz voleybolcular için öz yeterlik geliştirici deneyim ve imkanlar sağlanmalıdır. Bunun yanında deneyimli olan ancak sporcu tükenmişliği yaşayan voleybolcular için de ilgililer tarafından önlemler alınmalıdır.

Milli sporculuk deneyimine sahip olan voleybolcuların sporcu öz yeterlik ve sporcu tükenmişlik düzeyi daha yüksektir. Milli takımlarda yer alamayan sporcular için öz yeterlik geliştirici eğitimler verilmeli ve deneyim olanakları sağlanmalıdır. Bunun yanında milli sporcuların uzun sezon çalışmaları ardından kamp ve turnuva süreçleri nedeniyle tükenmişlik yaşamaları doğaldır. Bu durumun nedenleri araştırılarak ilgililer tarafından düzeltici önlemler alınmalıdır.

Spor yaralanması geçiren voleybolcuların sporcu tükenmişliği yaşadıkları görülmektedir. Sporcular yaralanma ve sakatlanma durumlarında psikolojik olarak olumsuz duygular içinde olabilmektedirler. Yaralanma geçiren voleybolcuların sporcu tükenmişliği yaşamalarının

önüne geçmek ve büyük sorunlar yaşamalarını engellemek için yaralanma ve sakatlık nedeniyle spordan uzak kaldıkları zamanlarda psiko-sosyal destek uygulamaları yapılmalıdır.

Araştırmada kullanılan ölçeklerden Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği ve Sporcu Tükenmişlik Ölçeği sporcu örneklem üzerinde geliştirilen ölçeklerdir bunun yanında Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ise sporcu örneklem üzerinde geliştirilen bir ölçme aracı değildir. Bu araştırmanın kısıtlarından biri olarak ortaya çıkan bu durum sonraki araştırmalar için de söz konusu olacaktır. Buradan hareketle sporcu örnekleminde geliştirilecek bir psikolojik iyi oluş ölçeğinin psikometrik özelliklerinin ve ölçüm gücünün daha yüksek olacağı düşünülmektedir.



KAYNAKÇA

- Acar, B. (2021). *Çalışanların Psikolojik Dayanıklılığının Psikolojik İyi Oluşları Üzerine Etkisi: Ceza İnfaz Kurumlarındaki Psikologlar Üzerine Bir Araştırma*. Karabük: Yüksek Lisans Tezi, Karabük Üniversitesi.
- Aghdasi, M. T. (2014). The Relationship Between Perfectionism and Burnout in Junior-Elite Athletes. *International Journal of Science Culture and Sport*, 27.
- Akarçeşme, C. (2004). *Voleybolda Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı ile Performans Ölçütleri Arasındaki İlişki*. Ankara: Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi.
- Akbal, M. (2016). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Öğretmenlik Mesleğine İlişkin Tutumları ile Öz Yeterlikleri Arasındaki İlişki*. Bartın: Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi.
- Akkaya, A. (2019). *Akademisyenlerin Birey-Örgüt Uyumları ile Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi.
- Akkoyunlu, B., & Kurbanoglu, S. (2003). Öğretmen Adaylarının Bilgi Okuryazarlığı ve Bilgisayar Öz Yeterlik Algıları Üzerine Bir Çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1-10.
- Aksu, A. (2010). *Tükenmişlik Sendromunun Örgütsel Bağlılığa Etkileri: Bir Sağlık Kuruluşunda Uygulama*. Kütahya: Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi.
- Albayrak, G. (2013). *Psiko-Eğitim Programı ile Psikodramanın Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarına Etkisinin Karşılaştırılması*. Mersin: Doktora Tezi, Mersin Üniversitesi.
- Albert, B. (1997). Self-Efficacy: The Exercise of Control. *W.H Freeman and Company*, 79-113.
- Altındağ, M. (2005). *Nitel Araştırma Teknikleri*. Ankara: Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi.
- Arıkan, G. (2018). *Akademisyenlerin Akademik Tükenmişlik ve Mesleki Motivasyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul : Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi.
- Ardıç, K., & Polatçı, S. (2009). Tükenmişlik Sendromu ve Madalyonun Öbür Yüzü: İşle Bütünleşme. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21-46.
- Aslan, Ş. (2017). Futbolcuların Genel Öz Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28-37.
- Avşar, V. (2019). *Bilişsel Davranışçı Terapiye Dayalı Bireysel Psikolojik Danışmanın Sosyal Kaygı, Öz Yeterlik ve Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi*. Ankara: Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi.
- Aydoğan, Z. (2014). *Sakatlık Sırasında ve Tedavi Sonrasında Sporculardaki Psikolojik Değişiklikler*. Ankara: Ankara Üniversitesi; Yüksek Lisans Tezi.
- Aykaç Duman, B. (2007). *Lise Öğrencilerinin İngilizceye Yönelik Öz Yeterlik Algı Puanlarının Cinsiyete, Alanlara ve Farklı Düzeylere Göre İngilizce Başarısını Yordama Gücü*. İstanbul: Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Ağaçbacak, P. M. (2019). *Pozitif Psikoloji Bağlamında Sınıf Öğretmenlerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri ile Öz Yeterlik İnançları ve Örgütsel Bağlılık Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç, E., Akgün, Ö. E., & Karadeniz, Ş. (2017). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

- Başar, S., & Sarı, İ. (2018). Düzenli Egzersiz Depresyon, Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 25-34.
- Başer, D., & Başer, Z. (2019). Akademisyenlerin Tükenmişlik ve Öz Yeterlik Düzeyleri. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1-19.
- Bahadori, K. J. (2012). The Relationship Between Social Anxiety, Optimism and Self-Efficacy with Psychological Well-Being in Students. *Urmia Medical Journal*, 115-122.
- Bahr, R., & Reeser, J. C. (2003). Injuries Among World-Class Professional Beach Volleyball Players. *The American Journal of Sports Medicine*, 118-125.
- Bandura, A. (1997). Sources of Self Efficacy. A. Bandura içinde, *Self Efficacy: The Exercise of Control* (s. 79-113). New York: W.H. Freeman and Company.
- Bandura, A. (1977). Self Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 191-215.
- Bandura, A. (1982). Self-Efficacy Mechanism in Human Agency. *American Psychologist*, 122-147.
- Bandura, A. (1994). Self-Efficacy. V. S. Ramachaudran (Ed.) içinde, *Encyclopedia of Human Behavior* (s. 71-81). New York.
- Bandura, A. (1997). Mediating Processes. A. Bandura içinde, *Self Efficacy: The Exercise of Control* (s. 116-160). New York: W.H. Freeman and Company.
- Baysal, E. (2010). *Hemşirelerde Öz Yeterlik İnancı ve İş Doyumu İlişkisi: Bir Üniversite Hastanesinde Saha Çalışması*. İstanbul: Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi.
- Baysal, S. B. (2020). *Yüksek Akademik Başarıya Sahip Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Süreçlerindeki Başarı Nedenlerinin Analizi (Gazi Üniversitesi Örneği)*. Ankara: Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi.
- Beas, M. İ., & Salanova, M. (2006). Self-Efficacy Beliefs, Computer Training and Psychological Well-Being Among Information and Communication Technology Workers. *Computers in Human Behavior*, 1043-1058.
- Bolat, O. İ. (2011). Öz Yeterlik ve Tükenmişlik İlişkisi: Lider-Üye Etkileşiminin Aracılık Etkisi. *Ege Akademik Bakış*, 255-266.
- Bora, M. V. (2013). *Beden Eğitimi Öğretmeni ve Sporcu Öğrenciler Arasındaki İletişimin, Sportif Başarı Motivasyonu ile İlişkisi*. Şanlıurfa: Yüksek Lisans Tezi, Harran Üniversitesi.
- Bozyiğit, E. (2001). *Üniversite 1. Lig Voleybol Oyuncularında Denetim Odağı ile Başarı ve Başarısızlık İlişkisinin Araştırılması*. Manisa: Celal Bayar Üniversitesi; Yüksek Lisans Tezi.
- Burnak, Ö. (2007). *Örgütsel Tükenmişlik Kamu ve Özel İşletmelerdeki Çalışanlara Yönelik Bir Uygulama*. Kütahya: Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi.
- Canpolat, M. A., & Çetinkalp, Z. K. (2011). İlköğretim 2. Kademe Öğrenci- Sporcuların Başarı Algısı ve Öz-Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14-19.
- Carla, E. J., & Short, R. J. (2006). Teacher Self-Efficacy, Burnout, Experience and Decision to Refer a Disruptive Student. *School Psychology International*, 462-474.
- Chung, M. C., & Harding, C. (2009). Investigating Burnout and Psychological Well-Being of Staff Working with People with Intellectual Disabilities and Challenging Behaviour: The Role of Personality. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 549-560.
- Çelebi, E. (2016). *Yaşlı ve Çocuk Grupları ile Çalışan Psikologlarda Mesleki Tükenmişlik, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin İncelenmesi*. İstanbul: Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi.

- Çubukçu, Z., & Girmen, P. (2007). Öğretmen adaylarının sosyal öz-yeterlik algılarının belirlenmesi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(1).
- Deniz, F. (2021). *Afet ve Acil Durum (AFAD) Çalışanlarının Psikolojik İyi Oluş ile Sosyal Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki: Bursa Örneği*. Çanakkale: Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prito, C., Choi, D.-w., Oishi, S., & Diener, R. B. (2009). New Well-Being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Social Indicators Research*, 143-156.
- Dinçerol, C. (2013). *Tükenmişlik Sendromunun Mesleki Tükenmişlik ve İş Tükenmişliği Açısından İncelenmesi: Öğretmenler Üzerinde Bir Uygulama*. Ankara: Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi.
- Dolgun, U. (2010). Tükenmişlik Sendromu. U. Dolgun içinde, *Örgütsel Davranışta Güncel Konular* (s. 287-308). İstanbul: Ekin Yayınevi.
- Doğaner, S., Görmüş, M., & Kılıç, M. Ö. (2020). Sporcu Kimliği İle Öz Yeterlik Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 1465-1480.
- Doğru, Z. (2017). Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü Öğrencilerinin Öz güven ve Özyeterlik Algıları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 14-23.
- Duman, T. (2018). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmen Adaylarının Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumları ve Akademik Öz Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi*. Çorum: Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi.
- Elitok, Y. (2016). *Duygusal Zeka ile Algılanan Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Öğretim Elemanları Üzerine Bir Araştırma*. Diyarbakır: Doktora Tezi, Diyarbakır Üniversitesi.
- Eren, M. (2010). *Voleybol Sporü Büyük Erkek Kategorisinde Performans Parametrelerinin İncelenmesi*. İstanbul: Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi.
- Erhan, S. (1995). *Elit Düzeydeki Voleybolcuların Fizyolojik Özelliklerinin Analizi ve Mukayesesi*. Malatya: Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi.
- Eroğlu, Ş. G. (2014). Örgütlerde Duygusal Emek ve Tükenmişlik İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 147-160.
- Ertoğan, C. (2017). *Sakatlık Geçirmiş Sporcuların Stresle Başa Çıkabilme, Öz Yeterlik İnancı ve Sportif Kendine Güven Durumlarının Değerlendirilmesi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi; Yüksek Lisans Tezi.
- Eyüboğlu, E. (2012). *Spor Yapan ve Yapmayan 12-14 Yaş Arası Ergenlerin Öz Yeterlik Düzeylerinin Karşılaştırılması*. İstanbul: Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi.
- Fabelico, F., & Afalla, B. (2020). Perseverance and Passion in the Teaching Profession: Teacher's Grit, Self-Efficacy, Burnout and Performance. *Journal of Critical Reviews*, 108-119.
- Feltz, D. L., & Weiss, M. R. (1982). Developing Self Efficacy Through Sport. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 24-36.
- Friedman, İ. A. (2003). Self-Efficacy and Burnout in Teaching: The Importance of Interpersonal-Relations Efficacy. *Social Psychology of Education*, 191-215.
- Gülay, E. (2019). *Tükenmişlik Sendromu ve Tükenmişlik Sendromunun Örgüt İklimi ile İlişkisi: 27. Dönem Milletvekilerinde Bir Uygulama*. Adıyaman: Yüksek Lisans Tezi, Adıyaman Üniversitesi.
- Gümüş, Ş. (2013). *Tükenmişlik Sendromu ve Tükenmişliğe Etki Eden Faktörler (Diyarbakır Gazi Yaşargil Eğitim ve Araştırma Hastanesi Örneği)*. İstanbul : Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi.

- Gündüz, B. (2005). İlköğretim Öğretmenlerinde Tükenmişlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 153-166.
- Gürsoy, V. (2018). *FIVB 2014 Voleybol Erkekler Dünya Şampiyonasının İstatistiksel Analizi ve Değerlendirilmesi*. Antalya: Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi.
- Güvenç, A. (2021). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri ile Olumlu Düşünme Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Karaman: Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi.
- Güvendi, B., & Demir, G. T. (2019). Sporda Öz Yeterlik ve Kaygı. Ö. Karataş, K. Kurak, & O. Kızar içinde, *Spor Bilimler Alanında Yeni Ufuklar* (s. 39-53). Ankara: Gece Akademi.
- Güvendi, Y. (2020). *Milli Güreşçilerin Psikolojik Becerilerinin Tükenmişlik Düzeyleri İle İlişkisi*. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi; Yüksek Lisans Tezi.
- Güvendi, Y. (2020). *Milli Güreşçilerin Psikolojik Becerilerinin Tükenmişlik Düzeyleri İle İlişkisi*. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi; Yüksek Lisans Tezi.
- Gauthier Isoard, S., Descas Guillet, E., & Duda, J. L. (2013). How to Achieve in Elite Training Centers Without Burning Out ? An Achievement Goal Theory Perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 72-83.
- Greenwood, M. C., Dzewaltowski, D. A., & French, R. (1990). Self-Efficacy and Psychological Well-Being of Wheelchair Tennis Participants and Wheelchair Nontennis Participants. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 12-21.
- Hasırcı, S. (1998). *Sporda Başarı ve Başarısızlığı Etkileyen İçsel ve Dışsal Nedenler (Denetim Odağı)*. İzmir.
- Işık, U. (2018). Amatör ve Profesyonel Sporcu Lisanslarına Sahip Futbolcuların Sportif Kendine Güven Düzeyleri ile Sporcu Kimlikleri Arasındaki İlişki. *Spor Eğitim Dergisi*, 26-35.
- Köksal, F. (2008). *Antrenörlerin Liderlik Tarzları ile Öz Yeterlikleri Arasındaki İlişki*. Konya: Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi.
- Küçük, M. (2020). *Yetişkinlerin Öz Şefkat, Bağlanma Stilleri ve Psikolojik İyi Oluş Özelliklerinin İncelenmesi*. İstanbul: Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Kılınç, M. (2017). Psikolojik İyi Oluş Yordayıcıları Olarak Öz Yeterlik ve Etkileşim Kaygısı. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 207-216.
- Kır, A. (2018). *Örgütsel Sessizlik, Tükenmişlik Sendromu ve Çalışan Performansı İlişkisi*. Niğde: Yüksek Lisans Tezi, Ömer Halisdemir Üniversitesi.
- Kara, S. (2014). *Lise Öğrencilerinde Okul Tükenmişliği İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Sakarya: Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi.
- Karadağ, N. (2013). *Tükenmişlik ve İş Doyumu (Kırklareli Devlet Hastanesi Hemşireleri Örneği)*. İstanbul: Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi.
- Karahan, Ş., & Balat, G. U. (2011). Özel Eğitim Okullarında Çalışan Eğitimcilerin Öz Yeterlik Algılarının ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1-14.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Karacıoğlu, M. S. (2020). *Ahlaki Liderliğin İşe Bağlanma, Yaşam Tatmini ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisinde Psikolojik Sermayenin Rolü: Erzurum Organize Sanayi Bölgesi Örneği*. Erzurum: Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi.
- Kavas, E. T. (2018). *Voleybolcuların Başarı Motivasyonu Düzeylerinin Arştırılması*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi; Yüksek Lisans Tezi.

- Kaynar, Ö., Seyhan, S., & Bilici, F. M. (2018). Güreşçilerde Sportif Başarıyı Olumsuz Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 54-59.
- Keleş, S., & Göktürk, E. (2017). Kadın Futbolcularda Sporcu Bağlılığının Sporcu Tükenmişliğini Belirlemedeki Rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 162-173.
- Koçak, Ç. V. (2012). *2012 Londra Olimpiyat Oyunları Bayanlar Voleybol Avrupa Kıta Elemeleri Final Etapı Müsabakalarında Bazı Fiziksel ve Teknik Değişkenlerin Başarı ile İlişkisi*. Ankara: Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi.
- Koçak, Ç. V. (2020). Athlete Self Efficacy Scale: Development and Psychometric Properties. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 41-54.
- Koçak, Ç. V., & Güven, Ö. (2018). Voleybol Antrenörü Mesleki Öz Yeterlik Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Spormetre*, 162-177.
- Koçak, F., Sivri, S., Raedeke, T. D., Koçak, Ç. V., & Özbek, O. (2022). Psychometric Properties of The Turkish Version of The Athlete Burnout Questionnaire. *Apuntes Universitarios*, 215-232.
- Konuk, S. (2021). *Yetişkinlerde Bilişsel Esneklik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Duygu Düzenleme Güçlüğü Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. İstanbul: Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*, 607-610.
- Kurbanoglu, S. S. (2004). Öz Yeterlik İnancı ve Bilgi Profesyonelleri İçin Önemi. *Bilgi Dünyası*, 137-152.
- Kusan, O. (2017). *13-15 Yaş Obez Erkek Çocukların (12 Hafta) Fiziksel Aktivite Sonrası Beden İmajı Algısı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi*. Kütahya: Doktora Tezi, Dumlupınar Üniversitesi.
- Kuzu, C. (2019). *Profesyonel ve Bölgesel Amatör Lig Futbolcularının Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi; Yüksek Lisans Tezi.
- Maddux, J. (2012). Self-Efficacy: The Power of Believing You Can. *The Handbook of Positive Psychology*, 227-287.
- Maslach, C. (2003). *The Cost of Caring*. Cambridge: Ishk.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annu. Rev. Psychol.*, 397-422.
- Mutlutürk, G. (2001). *Sportif Başarının Yükselttilmesinde Kulüp İkliminin Rolünün Araştırılması*. Manisa: Yüksek Lisans Tezi; Celal Bayar Üniversitesi.
- Namlı, S., & Tekkurşun Demir, G. (2019). *Sporcularda Tükenmişlik Ahlakattan Uzaklaşma ve Fair Play*. Ankara: Gece Akademi.
- Okur, G. (2021). *Covid-19 Salgın Sürecinde Antrenörlerin Öz Yeterlik, Tükenmişlik ve Yabancılaşmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: Yüksek Lisans Tezi; İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Orhan, U., & Komşu, C. (2016). Akademisyenlerde Öz Yeterlik Algılarının ve Tükenmişlik Düzeylerinin, Öğrenmeye Yönelik Tutuma ve İş Tatminine Etkisi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1-18.
- Özbay Yıldırım, I., & Kocaekşi, S. (2020). Güreşçilerde Zihinsel Dayanıklılık, Öz Yeterlik İnancı ve Sportif Kendine Güven Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 392-406.
- Özcoşan, V. (2018). *Farklı Spor Dallarındaki Sporcuların Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Araştırılması*. Kütahya: Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi.

- Özçetin Üzar, Y. S., Sarıoğlu, G., & Dursun, S. İ. (2019). Onkoloji Hemşirelerinin Psikolojik Sağlamlık, Tükenmişlik ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 147-164.
- Özdemir, H. (2019). *Sporcuların Algıladıkları Antrenör Liderlik Davranışlarının Öz Yeterlik Düzeylerine Etkisi*. Yozgat: Yüksek Lisans Tezi, Yozgat Bozok Üniversitesi.
- Özdemir, Ö. (2019). *Okul Yöneticilerinin Demografik Özelliklerine Göre Tükenmişlik Düzeyleri ve Örgütsel Vatandaşlık Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul : Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Özkan, G. (2019). *Üniversite Öğrencisi Kadın Futbolcuların Toplumsal Cinsiyet Algıları ile Sporcu Öz Yeterlilik Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Aydın: Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi.
- Özkan, O. A. (2019). *Futbol Sporunu Yapan Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Kahramanmaraş: Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi; Yüksek Lisans Tezi.
- Özmen, T. (2019). *Proaktif Kişiliğin Sporcuların Psikolojik İyi Oluş Düzeyine Etkisi*. İstanbul: Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and Preliminary Validation of an Athlete Burnout Measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 281-306.
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and Preliminary Validation of an Athlete Burnout Measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 281-306.
- Rehman, A., Bhutta, T. M., & You, X. (2020). Linking Burnout to Psychological Well-Being: The Mediating Role of Social Support and Learning Motivation. *Psychology Research and Behavior Management*, 545-554.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 719-727.
- Saatçioğlu, C., & Karaca, O. (2012). Ekonomi ve Spor: Ekonomik Gelişimin Uluslararası Sportif Başarı Üzerindeki Etkisi. *Yalova Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi*, 27-42.
- Sakız, G. (2013). Başarıda Anahtar Kelime: Öz Yeterlik. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 185-209.
- Sarı, E. (2016). *Özgüven Duygusu*. Antalya: NoktaE-Book Publishing.
- Sarıdere, Ç. (2018). *Voleybol Hakemlerinin Öz Yeterlik Düzeyleri ve Karar Verme Becerilerinin İncelenmesi*. İstanbul: Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Sağlam Arı, G., & Çınal Bal, E. (2008). Tükenmişlik Kavramı: Birey ve Örgütler Açısından Önemi. *Yönetim ve Ekonomi*, 131-148.
- Serbest, E. (2021). *Amatör Futbolcuların Yeni Tıp Koronavirüse Yakalanma Kaygıları İle Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Değerlendirilmesi (İstanbul Örneği)*. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi; Yüksek Lisans Tezi.
- Shams, A., Moradi, M. R., & Nafian, S. (2016). Relationship Between Burnout with Self-Efficacy among Super League Coaches in Selected Sports. *Sports Psychology Studies*, 79-98.
- Short, S. E., Short, M. E., & Haugen, C. R. (2015). The Relationship Between Efficacy and Burnout in Coaches. *International Journal of Coaching Science*, 37-49.

- Short, S. E., Short, M. W., & Haugen, C. R. (2015). The Relationship Between Efficacy and Burnout in Coaches. *International Journal of Coaching Science* , 37-49.
- Smith, A. L., Gustafsson, H., & Hassmen, P. (2010). Peer Motivational Climate and Burnout Perceptions of Adolescent Athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 453-460.
- Soner, O., & Yılmaz, O. (2020). Özel Eğitim Sınıflarında Görev Yapan Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluşları ve Tükenmişlik Düzeyleri. *Trakya Eğitim Dergisi*, 668-682.
- Sorkkila, M., Ryba, T. V., Aunola, K., & Selanne, H. (2017). Sport Burnout Inventory Dual Career Form of Student Athletes: Assessing Validity and Reliability in A Finnish Sample of Adolescent Athletes. *Journal of Sport and Health Science*, 358-366.
- Soylu , Y. (2021). Mücadele Sporlarında Duygusal Yeme, Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik İyi Oluş. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 542-549.
- Şahin , M., Baş, M., & Çelik, A. (2019). Öznel İyi Oluş ve Spor. *Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 23-31.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2017). *Using Multivariate Statistics*. Boston: Pearson.
- Taban, Z. (2022). *Voleybol Eğitiminde Etkileşimli Videoların Etkisi*. Sinop: Yüksek Lisans Tezi, Sinop Üniversitesi.
- Tabei, Y., Fletcher, D., & Goodger, K. (2012). The Relationship Between Organizational Stressors and Athlete Burnout in Soccer Players. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 146-165.
- Taracı, E., Tütüncüoğlu, F., & Taracı, D. (2012). Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Alanında Çalışan Meslek Elemanlarının Öz Yeterlik ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Fizyoterapi Rehabilitasyon*, 26-35.
- Tarhan Öztoprak, M. (2014). *Psikolojik Şiddetin Tükenmişlik Üzerindeki Etkisinde İş Stresinin Aracılık Rolü*. Tokat: Doktora Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçe Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 374-384.
- Topçuoğlu, N. (2018). *Beden Eğitim ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Üniversite Yaşam Kaliteleri ile Akademik Öz Yeterliklerinin İncelenmesi*. Ağrı: Yüksek Lisans Tezi, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi .
- Tunçel, E. (2021). *Kadınlar Voleybol 1. Liginde Oynayan Profesyonel Sporcuların Voleybol Branşına Yönelmesinde Aile, Çevre ve Toplum Unsurlarının Etkisinin Araştırılması*. İstanbul: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Yücel, S. (2021). *Havacılık Sektörü Çalışanlarının İş Stresi ve Tükenmişlik Algılarının Örgütsel Bağlılığa Etkisi*. Bartın : Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi.
- Yıldırım, F., & İlhan, İ. Ö. (2010). Genel Öz Yeterlilik Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 301-308.
- Yıldız, A. B. (2017). *Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Öz Yeterlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Ankara: Yüksek Lisans Tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi.
- Yıldız, Y. (2019). *Bireysel ve Takım Sporcularının Sportif Karakterlerinin ve Zeka Boyutlarının Sportif Başarı Motivasyonları Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. Muğla: Doktora Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Yılmaz, D. (2017). *Sağlık Çalışanlarının Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesi: Tekirdağ'daki Sağlık Çalışanları Üzerinde Bir Araştırma*. İstanbul: Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Yetgin, A. (2020). *İlkokulda Okuduğun Anlama Yaratıcı Okuma Eleştirel Düşünme ve Üstbilişsel Farkındalık: İlişkisel Tarama Modelinde Bir Araştırma*. Kırıkkale: Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi.

- Yolaç, A. (2020). *Farklı Voleybol Liglerindeki Takımlarda Görev Alan Voleybol Antrenörlerinin Sosyo-Ekonomik Faktörler ve İyilik Hali Yönünden Karşılaştırılması*. İstanbul: Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi.
- Yu, J., & Chae, S. (2020). The Mediating Effect of Resilience on the Relationship Between The Academic Burnout and Psychological Well-Being of Medical Students. *Korean Journal of Medical Education*, 13-21.



EKLER

EK 1: Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Uygunluk Onayı



T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
İnsan Araştırmaları Etik Kurulu



Sayı : E-34183927-000-00000673626
Konu : Başvurunuz Hk.Başvurunuz Hk

Sayın: Selin ŞİMŞEK

“Üst Düzey Voleybolcularda Öz Yeterlik, Psikolojik İyi Oluş, Sporcu Tükenmişliği ve Başarı İlişkisi” başlıklı 2021/08-28 protokol numaralı başvuru 21.12.2021 tarihli toplantıda kurulumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Yönergesi’nde belirtilen etik ilkelere **uygun olduğuna** toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Necmettin AYGÜN
Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları
Etik Kurul Başkanı

Ek: İnsan Araştırmaları Etik Kurul Kararı
Sayın Prof. Dr. Necmettin AYGÜN

Evrakın elektronik imzalı suretine <https://e-belge.aksaray.edu.tr> adresinden f63fe7b4-150e-440e-ba25-d0f7864b8cdd kodu ile erişebilirsiniz.

Bu Belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu’nun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: F63FC7B4-150E-440E-BA25-D0F7864B8CDD

Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/aksaray-universitesi-ebys>

Adres: tarih Bölümü

Telefon No: 2882194 Faks No: 2882125

e-Posta: naygun@aksaray.edu.tr İnternet Adresi: <https://www.aksaray.edu.tr/>

KEP Adresi:

Ayrıntılı bilgi için: Necmettin AYGÜN

Profesör

Telefon No: 2882194



EK 2: Türkiye Voleybol Federasyonu Başkanlığı Araştırma İzin Onayı



**TÜRKİYE
VOLEYBOL FEDERASYONU BAŞKANLIĞI**



Sayı : E-37689096-125.99-1723681

Konu : Araştırma İzni Selin ŞİMŞEK hk.

**AKSARAY ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)**

İlgi : 13.01.2022 tarihli ve 19473914-45333631 sayılı yazınız.

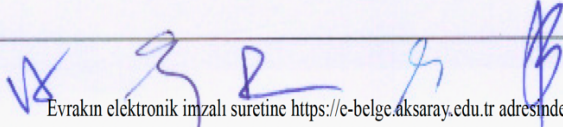
Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencisi Selin ŞİMŞEK sorumluluğunda planlanan "**Üst Düzey Voleybolcularda Öz Yeterlik, Psikolojik İyi Oluş, Sporcu Tükenmişliği ve Başarı İlişkisi**" başlıklı tez çalışması için uygulamayı planladığı anket çalışmasına Federasyonumuzca uygun görülmüştür.

Bilgilerinize arz ederim.

Av. Nihal İŞÇİ
Genel Sekreter

EK 3: Tez Öneri Kabul Onayı

Karar 2021/08-28: Yürütücülüğünü Selin ŞİMŞEK'in yaptığı "Üst Düzey Voleybolcularda Öz Yeterlik, Psikolojik İyi Oluş, Sporcu Tükenmişliği ve Başarı İlişkisi" başlıklı araştırma ile ilgili 2021/08-28 protokol numaralı başvuru kurulumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesi'nde belirtilen etik ilkelere **uygun olduğuna**, toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.



Evrakın elektronik imzalı suretine <https://e-belge.aksaray.edu.tr> adresinden f63fc7b4-150e-440e-ba25-d0f7864b8cdd kodu ile erişebilirsiniz.
Bu Belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'nun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır

EK 4: Araştırmada Kullanılan Ölçekler

Değerli Katılımcı;

Bu araştırmada üst düzey voleybolcularda öz yeterliliği, psikolojik iyi oluş, tükenmişlik ve başarı ilişkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmada vereceğiniz cevaplar sadece araştırma kapsamında bilimsel çalışmalarda kullanılacaktır. Kesinlikle gizli kalacaktır. Şimdiden vereceğiniz cevaplar için teşekkür ederiz.

Aksaray Üniversitesi

Selin Şimşek

Y. Lisans Öğrencisi

1- Cinsiyetiniz? () Kadın () Erkek

2- Yaşınız?.....

3- Eğitim durumunuz? () LİSE () LİSANS () YÜKSEK LİSANS () DOKTORA

4- Mevkiniz? () Libero () Orta oyuncu () Pasör () Köşe oyuncusu () Pasör çaprazı

4- Sporculuk deneyimi süreniz? (YIL)

5- Milli takımlarda yer aldınız mı? () Evet () Hayır

6- Bu sezon ciddi bir spor yaralanması geçirdiniz mi? () Evet () Hayır
Yanıtınız evet ise spordan ayrı kalma süreniz? (Gün)

7-Oynadığınız şehir?.....

8- Lig sıralaması?.....

Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği Türkçe Formu (Athlete Self Efficacy Scale (ASES) Turkish Form)

Boyutlar	Sporcu öz yeterliklerinize ilişkin inanç düzeyinizi aşağıdaki ifadeler doğrultusunda işaretleyiniz. Sporcu olarak:	Katılmıyorum	Az Katılıyorum	Orta Düzeyde Katılıyorum	Çok Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
		1	2	3	4	5
Spor Dalı Yeterliği	1.Spor dalımın gerektirdiği fiziksel uygunluğa sahibim.					
	2.Spor dalımın gerektirdiği motor becerilere sahibim.					
	3.Spor dalımın gerektirdiği teknik becerilere sahibim.					
	4.Karşılaşmada/yarışmada bireysel ve takım taktiklerini başarıyla uygulayım.					
Psikolojik Yeterlik	5.Kendimi motive ederim.					
	6.Takım arkadaşlarımla motive olmalarına yardımcı olurum.					
	7.Üzerimde baskı oluşturan zorluklar ile başa çıkarım.					
	8.Duygularımı kontrol ederim.					
Profesyonel Düşünce Yeterliği	9.Sağlığımı korumaya özen gösteririm.					
	10.Performans hedeflerime ulaşmak için özverili çalışırım.					
	11.Performansımı olumsuz etkilememesi için yaşamımı düzenlerim.					
	12.Performansımı korumak için sezon içinde ve sezon dışında bireysel antrenman yaparım.					
Kişilik Yeterliği	13.Spor alanındaki paydaşlarımla etkili işbirliği yaparak uyum içinde çalışırım.					
	14.Sportif erdeme (fair play) uygun davranırım.					
	15.Öz güvenim yüksektir.					
	16.Karşılaşmada/yarışmada sorumluluk alırım.					

Psikolojik iyi oluş ölçeği

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

	1 Kesinlikle katılmıyoru m	2 Katılmıyoru m	3 Biraz katılmıyoru m	4 Kararsız m	5 Biraz katılıyoru m	6 Katılıyoru m	7 Kesinlikle katılıyoru m
1 Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum							
2 Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir							
3 Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim							
4 Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum							
5 Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim							
6 Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum							
7 Geleceğim hakkında iyimserim							
8 İnsanlar bana saygı duyar							

SPORCU TÜKENMİŞLK ÖLÇEĞİ

		Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Çoğu zaman	Her zaman
1	[Sporda] kayda değer pek çok şey başarıyorum.					
2	Antrenmanlarda çok yorulduğum için başka şeyleri yapacak enerji bulmakta zorlanıyorum.					
3	Başka şeyler için harcadığım çaba [spora] harcadığımdan daha iyidir.					
4	[Spordan] dolayı kendimi aşırı yorgun hissediyorum.					
5	[Sporda] çok başarı elde edemiyorum.					
6	[Spordaki] performansımı eskisi kadar önemsemiyorum.					
7	[Sporda], yeteneğim kadar performans göstermiyorum.					
8	[Spordan] dolayı bitkin hissediyorum.					
9	[Spordan] eskisi kadar hoşlanmıyorum.					
10	[Spordan] dolayı kendimi fiziksel olarak yıpranmış hissediyorum.					
11	[Sporda] başarılı olma konusunda eskisi kadar kaygılanmıyorum.					
12	[Sporun] fiziksel ve zihinsel gereksinimlerinden dolayı tükenmiş durumdayım.					
13	Ne yaparsam yapayım gerektiği kadar performans gösteremiyorum.					
14	[Sporda] başarılı olduğumu hissediyorum.					
15	[Spora] karşı olumsuz hisler besliyorum.					

EK 5: Ölçek Kullanım İzinleri

Gönderilen - Outlook Posta Kutusunda Bulunanlar



Selin ŞİMŞEK
Ölçek Kullanım İzni
Kime: [...](#)

13:43

Sayın hocam merhaba;

Ben Selin Şimşek, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisiyim. Yüksek lisans tezim kapsamında "Sporcu Öz Yeterliği" ölçeğinizi kullanmak istiyorum. Ölçek kullanım izni ve var ise değerlendirme ölçütlerini rica ediyorum.

Katkılarınız için teşekkür eder, iyi günler dilerim.



Çalık Veli Koçak
Ynt: Ölçek Kullanım İzni
Kime: Selin ŞİMŞEK

15:05

Sayın Şimşek,

Akademik nezaket çerçevesinde hareket ederek izin istediğiniz için teşekkür ederim.

Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği'ni kullanarak alanyazına katkı yapacak olmanızdan mutluluk duyarım.

Ölçek ile ilgili tüm bilgileri ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmasında bulabilirsiniz.

Gerek duyduğunuzda iletişim kumaktan çekinmeyin lütfen.

İyi çalışmalar dilerim.

Çalık Veli Koçak, Doç. Dr.
Aksaray Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi
Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Bşk.

----- Orijinal Mesaj -----
Kimden: "Selin ŞİMŞEK" <[...](#)>
Kime: "Çalık Veli Koçak" <[...](#)>
Gönderilenler: 30 Haziran Perşembe 2022 13:43:09
Konu: Ölçek Kullanım İzni

[Selin ŞİMŞEK adı kişiye ait metnin Daha Fazlasını Gör](#)



Selin ŞİMŞEK
Ölçek Kullanım İzni
Kime:

14:35

Sayın hocam merhaba;

Ben Selin Şimşek, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisiyim. Yüksek lisans tezim kapsamında 'Psikolojik İyi Oluş' ölçeğinizi kullanmak istiyorum. Ölçek kullanım izni ve var ise ölçek değerlendirme ölçütlerini rica ediyorum.

Katkılarınız için teşekkür eder, iyi günler dilerim.

Gelen Kutusu - Outlook Posta Kutusunda Bulunanlar



Bulent Baki Telef
Ynt: Ölçek Kullanım İzni
Kime: Selin ŞİMŞEK

14:51

Merhabalar,

Ekte ölçeği, geçerlik ve güvenirliğini gönderiyorum. İyi çalışmalar.

24 Eki 2021 Paz 14:35 tarihinde Selin ŞİMŞEK <...> şunu yazdı:

[Selin ŞİMŞEK](#) adlı kişiye alt metnin [Daha Fazlasını Gör](#)



Psikolojik İyi
Oluş Öl...liği.doc



Psikolojik iyi
oluş öl...ası.pdf



 Ara

Gönderilen - Outlook Posta Kutusunda Bulunanlar

**Selin ŞİMŞEK**
Ölçek Kullanım İzni
Kime:

Dün 14:58

Sayın hocam merhaba;
Ben Selin Şimşek, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisiyim. Yüksek lisans tezim kapsamında 'Sporcu Tükenmişliği' ölçeğinizi kullanmak istiyorum. Ölçek kullanım izni ve var ise değerlendirme ölçütlerini rica ediyorum.
Katkılarınız için teşekkür eder, iyi günler dilerim.

**Koçak, Funda**
Ynt: Ölçek Kullanım İzni
Kime: Selin ŞİMŞEK

15:16

Selin Merhaba,
Çalışmanızda kullanmak istediğiniz ölçek ve değerlendirmesi ekte yer almaktadır. İstedığınız tüm çalışmalarınızda kullanabilirsiniz.
Başarılar ve kolaylıklar dilerim.
Sevgilerimle
2022-03-28 14:58, Selin ŞİMŞEK yazmış:
[Selin ŞİMŞEK adlı kişiye ait metnin Daha Fazlasını Gör](#)
--
Dr. Funda KOÇAK
Ankara University
Faculty of Sport Sciences
Gölbaşı/Ankara
Phone: +90 312 221 16 01/1617
ERASMUS+ KA 204 Project: Health, Solidarity and Social Cohesion with Sport
<http://sportforum.net>

Sporcu
Tüken...ği.docx

TEZ DEĞERLENDİRME FORMU

Aksaray Üniversitesi Tez Değerlendirme Formu		
Öğrencinin Adı Soyadı: Selin ŞİMŞEK		EVET
Kapak		
1	Tez Başlığı tutanaktaki başlıkla aynı mı?	
2	Kapaktaki ay ve yıl savunmaya girilen tarihle tutarlı mı?	
3	Kapak format kılavuzdaki kapak formatına uygun mu?	
4	Kapakta yazılan tüm yazılar doğru olarak verilmiş mi?	
İçindekiler		
5	Sayfa numaraları tam verilmiş mi?	
6	Şekil, Çizelge vb. listeleri verilmiş mi? Sıralaması doğru mu?	
7	Özet, Abstract, Giriş, Sonuçlar vb. bölümler var mı?	
8	Yazım hataları kontrolü yapıldı mı?	
Giriş		
9	Hazırlanan tezin önemini anlatıyor mu?	
10	İkinci ve Üçüncü dereceden başlık içermemeli kuralına uyuldu mu?	
Özet/Abstract		
11	Kılavuza uygun mu?	
12	Ay ve yıl savunmaya girilen tarihle tutarlı mı?	
13	Özet; tek sayfa, tek aralık, tek paragraf kuralına uygun olarak yazıldı mı?	
14	Bilim kodu, sayfa adedi, anahtar kelimeler ve tez danışmanı yazıldı mı?	
Kaynakça		
15	Kaynakların tamamına metin içinde atıf yapıldı mı?	
16	Kaynak formatı Kılavuzdaki kaynak formatına uygun olarak hazırlanmış mı?	
17	Atıf formatı kılavuzdaki atıf formatına uygun mu?	
Atıf Yöntemi APA 6 ☐ CMS ☐ İSNAD ☐		
Genel Değerlendirme		
18	Etik Beyan açıklaması okundu, uyuldu ve imzalandı mı?	
19	Kabul/Onay sayfası kılavuzdaki formata uygun olarak düzenlenmiş mi?	
20	Kabul /Onay sayfasında belirtilen oy birliği/oy çokluğu seçeneklerinden uygun olanı savunmayla tutarlı olacak şekilde belirlenmiş mi?	
21	Sayfa kenar boşluklar ve sayfa numaraları kılavuzdaki formatına uygun mu?	
22	Paragraf boşlukları ve metin satır aralığı kılavuza uygun olacak şekilde düzenlenmiş mi?	
23	Başlık yazımları kılavuzdaki başlık formatlarına uygun mu?	
24	Yazı tipi ve boyutu kılavuzdaki yazı tipi ve boyutu formatına uygun mu?	
25	Şekil, Çizelge vb. açıklama ve numaralandırmaları kılavuzdaki formata uygun olarak yazılmış mı?	

Selin ŞİMŞEK