



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**SPORCULARDA AKILDIŞI PERFORMANS İNANÇLARI İLE
TÜKENMİŞLİK ARASINDAKİ İLİŞKİDE TUTKUNLUĞUN ARACI ROLÜ**

GÖZDE YAHYA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI, EGZERSİZ VE SPOR
PSİKOLOJİSİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DANIŞMAN
Prof. Dr. F. HÜLYA AŞÇI

2021 – İSTANBUL

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışması ile elde edilmemiş bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarımı ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

Gözde YAHYA



TEŞEKKÜR

Yüksek lisans öğrenimim ve tez sürecim boyunca desteklerini esirgemeyen, kendisinden çok şey öğrendiğim tez danışmanım ve değerli hocam Prof. Dr. F. Hülya Aşçı'ya sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Eğitim öğretim hayatım boyunca beni her konuda destekleyen ve yanımda olan sevgili aileme teşekkür ederim. Ayrıca tez sürecinde bana moral desteği veren arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunuyorum.

Çalışmanın veri toplama aşamasına katkı sağlayan tüm kulüp yöneticileri, antrenörler ve sporculara minnetarım. Ayrıca analiz sürecindeki yardımlarından dolayı Osman Urfa'ya teşekkür ederim.

Gözde YAHYA

İÇİNDEKİLER

BEYAN	i
TEŞEKKÜR	ii
ŞEKİLLER LİSTESİ	vii
TABLolar LİSTESİ	ix
EKLER LİSTESİ	xii
1.ÖZET	1
2. ABSTRACT	2
3. GİRİŞ VE AMAÇ	3
4. GENEL BİLGİLER	7
4.1. Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram	7
4.1.2 Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi	7
4.1.3. Akılcı ve akıldışı İnançlar	8
4.1.3.1 Akılcı inançların tanımlanması	8
4.1.3.2. Akıldışı inançların tanımlanması	9
4.1.4. Genel psikolojide Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram çalışmaları	10
4.1.4.1. Akılcı ve akıldışı inançların psikolojik yapılarla ilişkisi	10
4.1.4.2. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yönelimli deneysel çalışmalar	12
4.1.5. Spor ve Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram	13
4.1.5.1. Sporda akıldışı inançlar ile ilişkili psikolojik yapılar	13
4.1.5.2. Sporda Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yönelimli deneysel çalışmalar	14
4.2. Tükenmişlik	15
4.2.1. Tükenmişliğin tanımlanması	15
4.2.2. Genel psikolojide tükenmişlik çalışmaları	16
4.2.3. Sporda tükenmişlik ve tükenmişlik modelleri	17
4.2.4. Sporda tükenmişlik çalışmaları	19
4.3. Tutkunluk	21
4.3.1. Tutkunluk kavramı	21
4.3.2. İki Boyutlu tutkunluk modeli	22

4.3.3. Genel psikolojide tutkunluk çalışmaları	23
4.3.4. Sporda tutkunluk çalışmaları	24
5. GEREÇ VE YÖNTEM	27
5.1. Araştırma Deseni	27
5.1.2. Araştırmaya ait hipotezler	28
5.2. Katılımcılar	31
5.3. Veri Toplama Araçları	32
5.4. Verilerin Toplanması	35
5.5. Verilerin Analizi	35
5.6. Sınırlılıklar	37
6. BULGULAR	38
6.1. Sporcuların Akıldışı Performans İnançları, Tükenmişlik Ve Tutkunluk Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre Karşılaştırılması	38
6.1.1. Sporcuların akıldışı performans inançları düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular (Hipotez 1)	38
6.1.2. Sporcuların tükenmişlik düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular (Hipotez 2)	39
6.1.3. Sporcuların tutkunluk düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular (Hipotez 3)	41
6.1.4. Sporcuların akıldışı performans inançları düzeylerinin yaptıkları sporun türüne göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular (Hipotez 4)	41
6.1.5. Sporcuların tükenmişlik düzeylerinin yapılan sporun türüne göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular (Hipotez 5)	42
6.1.6. Sporcuların tutkunluk düzeylerinin yapılan sporun türüne göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular (Hipotez 6)	43
6.1.7. Sporcuların akıldışı performans inançları düzeylerinin spor deneyimine göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular (Hipotez 7)	44
6.1.8. Sporcuların tükenmişlik düzeylerinin spor deneyimine göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular (Hipotez 8)	45
6.1.9. Sporcuların tutkunluk düzeylerinin spor deneyimine göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular (Hipotez 9)	47

6.2. Akıldışı Performans İnançları ile Tükenmişlik Arasındaki İlişkide Tutkunluğun Çoklu Aracılık Etkisi	47
6.2.1. Talepkarlık ile toplam tükenmişlik arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisine ilişkin bulgular (Hipotez 10, 11, 12)	48
6.2.2. Talepkarlık ile duygusal / fiziksel tükenmişlik arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisine ilişkin bulgular (Hipotez 13, 14)	50
6.2.3. Talepkarlık ile azalan başarı hissi arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisine ilişkin bulgular (Hipotez 15, 16)	52
6.2.4. Talepkarlık ile duyarsızlaşma arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisine ilişkin bulgular (Hipotez 17, 18)	54
6.2.5. Felaketleştirme ile toplam tükenmişlik arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisine ilişkin bulgular (Hipotez 19, 20, 21)	56
6.2.6. Felaketleştirme ile duygusal / fiziksel tükenmişlik arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisine ilişkin bulgular (Hipotez 22, 23)	58
6.2.7. Felaketleştirme ile azalan başarı hissi arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisine ilişkin bulgular (Hipotez 24, 25)	60
6.2.8. Felaketleştirme ile duyarsızlaştırma arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisine ilişkin bulgular (Hipotez 26, 27)	62
6.2.9. Değersizleştirme ile toplam tükenmişlik arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisine ilişkin bulgular (Hipotez 28, 29, 30)	64
6.2.10. Değersizleştirme ile duygusal / fiziksel tükenmişlik arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisine ilişkin bulgular (Hipotez 31, 32)	66
6.2.11. Değersizleştirme ile azalan başarı hissi arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisine ilişkin bulgular (Hipotez 33, 34)	68
6.2.12. Değersizleştirme ile duyarsızlaştırma arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisine ilişkin bulgular (Hipotez 35, 36)	70
6.2.13. Düşük tolerans ile toplam tükenmişlik arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisine ilişkin bulgular (Hipotez 37, 38, 39)	72

6.2.14. Düşük tolerans ile duygusal / fiziksel tükenme arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisine ilişkin bulgular (Hipotez 40, 41)	74
6.2.15. Düşük tolerans ile azalan başarı hissi arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisine ilişkin bulgular (Hipotez 42, 43)	76
6.2.16. Düşük tolerans ile duyarsızlaştırma arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisine ilişkin bulgular (Hipotez 44, 45)	78
7. TARTIŞMA VE SONUÇ	81
7.1. Akıldışı Performans İnançlarının Cinsiyet, Spor Türü ve Spor Deneyimine Göre İncelenmesi (Hipotez 1, 4, 7)	81
7.2. Tükenmişliğin Cinsiyet, Spor Türü ve Spor Deneyimine Göre İncelenmesi (Hipotez 2, 5, 8)	83
7.3. Tutkunluğun Cinsiyet, Spor Türü ve Spor Deneyimine Göre İncelenmesi (Hipotez 3, 6, 9)	85
7.4. Akıldışı Performans İnançları ile Tükenmişlik Arasındaki İlişkide Tutkunluğun Aracılık Rolünün İncelenmesi (Hipotez 10-45)	88
7.5. Sonuç ve Öneriler	92
7.5.1. Sonuçlar	92
7.5.2. Öneriler	94
7.5.2.1. Araştırmaya yönelik öneriler	94
7.5.2.2. Uygulamaya yönelik öneriler	95
KAYNAKLAR	96
ÖZGEÇMİŞ	132

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 3.1: ABC modeli	8
Şekil 5.1: Aracılık etki modeli	27
Şekil 5.2: Araştırma modeli	28
Şekil 6.1: Sporcularda talepkarlık ile toplam tükenmişlik arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisi	48
Şekil 6.2: Sporcularda talepkarlık ile duygusal / fiziksel tükenme arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisi	50
Şekil 6.3: Sporcularda talepkarlık ile azalan başarı hissi arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisi	52
Şekil 6.4: Sporcularda talepkarlık ile duyarsızlaşma arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisi	54
Şekil 6.5: Sporcularda felaketleştirme ile toplam tükenmişlik arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisi	56
Şekil 6.6: Sporcularda felaketleştirme ile duygusal / fiziksel tükenme arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisi	58
Şekil 6.7: Sporcularda felaketleştirme ile azalan başarı hissi arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisi	60
Şekil 6.8: Sporcularda felaketleştirme ile duyarsızlaşma arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisi	62
Şekil 6.9: Sporcularda değersizleştirme ile toplam tükenmişlik arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisi	64
Şekil 6.10: Sporcularda değersizleştirme ile duygusal / fiziksel tükenme arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisi	66
Şekil 6.11: Sporcularda değersizleştirme ile azalan başarı hissi arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisi	68
Şekil 6.12: Sporcularda değersizleştirme ile duyarsızlaşma arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisi	70
Şekil 6.13: Sporcularda düşük tolerans ile toplam tükenmişlik arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisi	72

Şekil 6.14: Sporcularda düşük tolerans ile duygusal / fiziksel tükenme arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisi	74
Şekil 6.15: Sporcularda düşük tolerans ile azalan başarı hissi arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisi	76
Şekil 6.16: Sporcularda düşük tolerans ile duyarsızlaşma arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisi	78



TABLolar LİSTESİ

Tablo 5.1. Akıldışı Performans İnançları Alt Boyutları ve Tanımları	33
Tablo 5.2. Tükenmişlik Alt Boyutları ve Tanımları	34
Tablo 5.3. Tutkunluk Alt Boyutları ve Tanımları	35
Tablo 5.4. Çalışmada Ele Alınan Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri	36
Tablo 6.1. Sporcuların Akıldışı Performans İnançları Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	38
Tablo 6.2. Sporcuların Tükenmişlik Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	40
Tablo 6.3. Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	41
Tablo 6.4. Sporcuların Akıldışı Performans İnançları Düzeylerinin Spor Türüne Göre Karşılaştırılması	42
Tablo 6.5. Sporcuların Tükenmişlik Düzeylerinin Spor Türüne Göre Karşılaştırılması	43
Tablo 6.6. Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinin Spor Türüne Göre Karşılaştırılması	44
Tablo 6. 7. Sporcuların Akıldışı Performans İnançları Düzeylerinin Spor Deneyimine Göre Karşılaştırılması	45
Tablo 6.8. Sporcuların Tükenmişlik Düzeylerinin Spor Deneyimine Göre Karşılaştırılması	46
Tablo 6.9. Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinin Spor Deneyimine Göre Karşılaştırılması	47
Tablo 6.10. Sporcularda Talepkarlığın Tutkunluk Aracılığıyla Toplam Tükenmişlik Üzerindeki Dolaylı Etkileri ve Spesifik Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırmaları	49
Tablo 6.11. Sporcularda Talepkarlığın Tutkunluk Aracılığıyla Duygusal / Fiziksel Tükenme Üzerindeki Dolaylı Etkileri ve Spesifik Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırmaları	51

Tablo 6.12. Sporcularda Talepkarlığın Tutkunluk Aracılığıyla Azalan Başarı Hissi Üzerindeki Dolaylı Etkileri ve Spesifik Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırmaları	53
Tablo 6.13. Sporcularda Talepkarlığın Tutkunluk Aracılığıyla Duyarsızlaşma Üzerindeki Dolaylı Etkileri ve Spesifik Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırmaları	55
Tablo 6.14. Sporcularda Felaketleştirmenin Tutkunluk Aracılığıyla Toplam Tükenmişlik Üzerindeki Dolaylı Etkileri ve Spesifik Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırmaları	57
Tablo 6.15. Sporcularda Felaketleştirmenin Tutkunluk Aracılığıyla Duygusal / Fiziksel Tükenme Üzerindeki Dolaylı Etkileri ve Spesifik Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırmaları	59
Tablo 6.16. Sporcularda Felaketleştirmenin Tutkunluk Aracılığıyla Azalan Başarı Hissi Üzerindeki Dolaylı Etkileri ve Spesifik Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırmaları	61
Tablo 6.17. Sporcularda Felaketleştirmenin Tutkunluk Aracılığıyla Duyarsızlaşma Üzerindeki Dolaylı Etkileri ve Spesifik Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırmaları	63
Tablo 6.18. Sporcularda Değersizleştirmenin Tutkunluk Aracılığıyla Toplam Tükenmişlik Üzerindeki Dolaylı Etkileri ve Spesifik Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırmaları	65
Tablo 6.19. Sporcularda Değersizleştirmenin Tutkunluk Aracılığıyla Duygusal / Fiziksel Tükenme Üzerindeki Dolaylı Etkileri ve Spesifik Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırmaları	67
Tablo 6.20. Sporcularda Değersizleştirmenin Tutkunluk Aracılığıyla Azalan Başarı Hissi Üzerindeki Dolaylı Etkileri ve Spesifik Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırmaları	69
Tablo 6.21. Sporcularda Değersizleştirmenin Tutkunluk Aracılığıyla Duyarsızlaşma Üzerindeki Dolaylı Etkileri ve Spesifik Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırmaları	71
Tablo 6.22. Sporcularda Düşük Toleransın Tutkunluk Aracılığıyla Toplam Tükenmişlik Üzerindeki Dolaylı Etkileri ve Spesifik Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırmaları	73

Tablo 6.23. Sporcularda Düşük Toleransın Tutkunluk Aracılığıyla Duygusal / Fiziksel Tükenme Üzerindeki Dolaylı Etkileri ve Spesifik Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırmaları	75
Tablo 6.24. Sporcularda Düşük Toleransın Tutkunluk Aracılığıyla Azalan Başarı Hissi Üzerindeki Dolaylı Etkileri ve Spesifik Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırmaları	77
Tablo 6.25. Sporcularda Felaketleştirmenin Tutkunluk Aracılığıyla Duyarsızlaşma Üzerindeki Dolaylı Etkileri ve Spesifik Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırmaları	79



EKLER LİSTESİ

Ek 1 – Kişisel Bilgi Formu	120
Ek 2 – Akıldışı Performans İnançları Envanteri – 2	121
Ek 3 – Sporcu Tükenmişlik Ölçeği	122
Ek 4 – Tutkunluk Ölçeği	123
Ek 5 – Etik Kurul Onayı	124
Ek 6 – Akıldışı Performans İnançları Envanteri – 2 Kullanım İzni	125
Ek 7 – Sporcu Tükenmişlik Ölçeği ve Tutkunluk Ölçeği Kullanım İzni	126
Ek 8 – Kulüp İzin Yazıları	127
Ek 9 – Bilgilendirme Formu	129
Ek 10 – Onam Formu	130
Ek 11 – Online Form Sayfası	131

Sporcularda Akıldışı Performans İnançları ile Tükenmişlik Arasındaki İlişkide Tutkunluğun Aracı Rolü

Gözde YAHYA,

Danışman: Prof. Dr. F. Hülya AŞÇI, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

1.ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı sporcularda akıldışı performans inançları ile tükenmişlik arasındaki ilişkide tutkunluk türlerinin aracılık etkilerini ve bu değişkenlerin cinsiyet, spor türü ve spor deneyimine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir.

Gereç ve Yöntem: Çalışmaya 6 branştan (basketbol, voleybol, hentbol, okçuluk, taekwondo ve yüzme) 113 kadın (\bar{X} yaş = 22.44 ± 3.42) ve 140 erkek (\bar{X} yaş=22.74 ±3.62) olmak üzere toplam 253 sporcu (\bar{X} yaş= 22.61 ± 3.38) katılmıştır. “Kişisel Bilgi Formu”, “Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2”, “Sporcu Tükenmişlik Ölçeği” ve “Tutkunluk Ölçeği” tüm katılımcılara uygulanmıştır. Verilerin analizinde bağımsız örneklemelerde t test ve bootstrap yöntemi kullanılmıştır.

Bulgular: Analiz sonuçlarına göre akıldışı performans inançları, tükenmişlik ve tutkunluk alt boyutlarında cinsiyete göre farklılık bulunmuştur (p<0,05). Spor türüne göre akıldışı performans inançları ve tükenmişlik alt boyutlarında fark yok iken (p>0,05), tutkunluk alt boyutlarında farklılık vardır (p<0,05). Tükenmişlik ve tutkunluk alt boyutları spor deneyime göre farklılaşırken (p<0,05), akıldışı performans inançlarında spor deneyime göre farklılık bulunmamıştır (p>0,05).

Aracılık testi sonuçlarına göre, talepkarlık, felaketleştirme ve düşük tolerans ile toplam tükenmişlik, duygusal / fiziksel tükenme, azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma arasındaki ilişkiye uyumlu tutkunluk aracılık etmektedir. Takıntılı tutkunluk ise talepkarlık, felaketleştirme ve düşük tolerans ile duygusal /fiziksel tükenme arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir. Takıntılı tutkunluğun talepkarlık ile toplam tükenmişlik arasındaki ilişkide de aracılık etkisi vardır.

Sonuç: Sonuç olarak, sporcuların sahip oldukları akıldışı inançların, yaptıkları spora olan tutkunlukları aracılığıyla tükenmişlikleri üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Akıldışı performans inançları, tutkunluk, tükenmişlik.

The Mediating Role of Passion in the Relationship Between Irrational Performance Beliefs and Burnout in Athletes

Gözde YAHYA,

Supervisor: Prof. Dr. F. Hülya AŞÇI; Department of Physical Education and Sport

2.ABSTRACT

Purpose: The aim of this study was to investigate the relationship between the irrational performance beliefs and burnout in athletes, and the mediating role of passion in this relationship. The study was also aimed to examine differences in these variables in terms of sex, sport type and sport experiences.

Methods: A total of two hundred fifty three athletes, consisting of one hundred thirteen female (Mage = 22.44 ± 3.42) and one hundred forty male (Mage = 22.74 ± 3.62), from six different branches (basketball, volleyball, handball, archery, taekwondo and swimming) participated in the study. "Personal Information Form", "Irrational Performance Beliefs Inventory-2", "Athlete Burnout Questionnaire" and "Passion Scale" were administered to all participants. The independent sample t test and Bootstrapping method were used to analyze the data.

Results: There was a significant difference in passion subscales in terms of sex, sport type and sports experience ($p < 0,05$). The burnout scores were differed with regard to sex and sport experience ($p < 0,05$), but not sport type ($p > 0,05$). While there was a significant difference in irrational performans beliefs subscales in terms of sex ($p < 0,05$), there was no difference in terms of sport type and sports experience ($p < 0,05$).

The mediation analysis showed mediating role of harmonious and obsessive passion between irrational performance beliefs and burnout.

Conclusions: It can be concluded that the irrational beliefs plays an important role in burnout through athletes' passion toward their sports.

Keywords: Irrational performance beliefs, passion, burnout.

3.GİRİŞ VE AMAÇ

Akılcı Duygusal Terapi 1950'li yıllarda Albert Ellis tarafından geliştirilen bir bilişsel terapi yaklaşımıdır. Duygular, bilişler ve davranışların iç içe geçmiş, birbirinden ayrılamayacak yapılar olduğunu iddia eden bu yaklaşım zaman içinde adına davranış boyutunu da ekleyerek Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi olarak adlandırılmıştır (Ellis, 1993; Ellis, 1995). Bu yaklaşıma göre, insanlar hem akıldışı hem akılcı inançlara sahiptirler ve akıldışı inançların daha yoğun olması daha fazla psikolojik rahatsızlık hissetmelerine neden olmaktadır (Ellis ve MacLaren, 2003). İnsanların sahip oldukları akıldışı inançların merkezinde kendilerine ve başkalarına yönelik geliştirdikleri katı ve aşırı talepler yatmaktadır (Ellis ve Bernard, 1985). Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi'nin temel amacı, insanların sahip oldukları akıldışı inançların farkına varmalarına ve onları daha akılcı hale getirmelerine yardımcı olmaktır (Ellis, 1993).

Bilişsel temelli psikoterapi yaklaşımları içinde popüler bir yere sahip olan Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi'nin geçerliliği konusunda çok sayıda deneysel çalışma yapılmıştır (Ellis ve MacLaren, 2003). Birebir ve grup seanslarıyla yürütülen deneysel çalışmalar sonucunda akıldışı inançların azalması (Flanagan ve ark., 1998; Terjesen, ve ark., 2000; Turner ve Barker, 2013; Xu ve Liu, 2017; Yıkılmaz ve Hamamcı, 2011), depresif belirtilerde azalma (Macaskill ve Macaskill, 1996), problem çözme becerilerinde gelişme (Yıkılmaz ve Hamamcı, 2011), öz yeterlilik düzeyinde artış (Kim ve ark., 2014), benlik saygısında yükselme (Yılmaz ve Duy, 2013), kaygı düzeyinde azalma (Saelid ve Nordahl, 2016) gibi sonuçlar alınmıştır. Sporcularla yürütülen Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi çalışmaları sonucunda da olumlu yönde değişiklikler gözlemlenmiştir. Örneğin, çalışmalar sporcuların bilişsel kaygı seviyelerinde azalma (Elko ve Ostrow,1991; Turner ve Barker, 2013), öz yeterlilik düzeylerinde artış (Wood ve ark., 2017), performanslarında iyileşme (Cunnigham ve Turner, 2016; Wood ve ark., 2018), psikolojik esnekliklerinde artış (Deen ve ark., 2017) olduğunu ortaya koymuştur.

Deneysel çalışmaların yanısıra, Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi'nin ana ögesi olan akıldışı inançlar hem genel psikoloji çalışmalarında hem de spor ortamında yürütülen ilişkiyel çalışmalarda sıklıkla ele alınmış ve akıldışı inançların çeşitli psikolojik

yapılarla ilişkisi incelenmiştir. Örneğin, akıl dışı inançlarla kaygı (Chang ve D’Zurilla, 1996; Harris ve ark., 2006; Malouff ve ark., 1992; Turner ve ark., 2018), depresyon (Marcotte, 1996), öfke ve saldırganlık (Fives ve ark., 2011; Martin ve Dahlen, 2004), nevrozizm (Samar ve ark., 2013; Spörrle ve ark., 2010) gibi olumsuz psikolojik yapıların ilişkisi ortaya konmuştur.

Akıldışı inançlarla gerek genel psikoloji gerekse spor alanındaki çalışmalarda ilişkisi ele alınan negatif psikolojik yapılardan biri de tükenmişliktir. Tükenmişlik, Freudenberger (1974) tarafından iş hayatında var olan çeşitli stres kaynaklarından dolayı fiziksel ve davranışsal değişikliklerle kendisini gösteren bir durum olarak tanımlanmıştır. Leiter ve ark. (2015) ise tükenmişliği işteki duygusal ve kişilerarası stres kaynaklarına uzun süre maruz kalmanın sonucunda duygusal olarak tükenme ya da motivasyonunu kaybetme şeklinde tanımlamışlardır. Sporcu tükenmişliği ise fiziksel ve duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı hissini azalması şeklinde karakterize edilmiştir (Raedeke ve Smith, 2001). Tükenmişlik ile akıldışı inançları birlikte ele alan çalışmaların genel olarak eğitim alanında yoğunlaştığı görülmektedir (örn., Gündüz, 2006). İlköğretim okullarında çalışan öğretmenlerin, tükenmişlik düzeylerini yordayan değişkenlerin incelendiği çalışmada ise, tükenmişliğin yordanmasında en önemli katkının öğretmenlerin akıldışı inanç düzeyleri olduğu saptanmıştır (Gündüz, 2006). Spor alanında yapılan çalışma sayısı sınırlıdır. Örneğin, Turner ve Moore (2015) elit futbol oyuncularında akıldışı inançların, tükenmişliğin duygusal ve fiziksel boyutunu önemli ölçüde yordadığını ortaya koymuştur.

Akıldışı inançların yanısıra, sporcuların tükenmişliğin yordanmasında kaygı (Raedeke ve Smith, 2004) ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik (Appleton ve ark., 2009) gibi yapılar da bulunmaktadır.

Sporcuların tükenmişliklerinin belirlenmesinde bir başka psikolojik yapı da Vallerand ve ark. (2003) tarafından bireylerin hoşlandıkları, önemli buldukları, zaman ve enerji harcadıkları bir aktiviteye yönelik güçlü eğilim olarak tanımlanan tutkunluk kavramıdır. Vallerand ve ark. (2003), bağlı olunan aktivitenin bireyin kimliğiyle farklı şekilde bütünleşmesi sonucu uyumlu ve takıntılı tutkunluk adında iki farklı tutkunluk türünün ortaya çıktığını belirtmiştir. Kişinin aktiviteyi tamamen özerk şekilde

işselleştirmesi uyumlu tutkunluk, aktiviteye bağlı olma konusunda mecburiyet hissederek onu kontrollü şekilde işselleştirmesi ise takıntılı tutkunluk olarak tanımlanmaktadır (Vallerand ve ark., 2003; Vallerand, 2012). Uyumlu ve takıntılı tutkunluk ilişkili oldukları çıktılar bakımından birbirlerinden ayrılmaktadır (Lafreniere ve ark., 2012a). Bu bağlamda, alan yazında yapılan çalışmalar uyumlu tutkunluğun, tükenmişliğin negatif yordayıcısı, takıntılı tutkunluğun ise tükenmişliğin pozitif yordayıcı olduğunu ortaya koymuştur (Fernet ve ark., 2014; Martin ve Horn, 2013). Alanyazın incelendiğinde tutkunluk ile tükenmişlik (örn., Fernet ve ark., 2014; Martin ve Horn, 2013), tükenmişlik ile de akıldışı inançların ilişkili olduğu görülmektedir (örn., Turner ve Moore, 2015). Akıldışı inançlar ile tutkunluk arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya ise rastlanmamıştır. Bununla birlikte, hem kavramsal temelleri hem de ayrı ayrı ele alındıkları çalışmalarda elde edilen bulgulardan yola çıkarak akıldışı inançlar ile takıntılı tutkunluk, akılcı inançlar ile de uyumlu tutkunluğun kavramsal açıdan benzer yapılar olduğu söylenebilir. Akıldışı inançlara sahip olan kişilerin kendilerinden, başkalarından ve hayattan katı beklentileri olduğu ve bu beklentiler karşılanmadığında bu durumu tolere edemeyip psikolojik rahatsızlık hissettikleri bilinmektedir. Bunun aksine akılcı inançlar beklentiler konusunda daha fazla esnek olma ve psikolojik iyi oluş ile karakterize edilmiştir (DiGiuseppe ve ark., 2014; Dryden ve Neenan, 2015). Buna benzer bir durum takıntılı tutkunluk ile uyumlu tutkunlukta da görülmektedir. Takıntılı tutkunlukta kişi, tutkun olduğu aktiviteye dair katı bir tutum geliştirmiştir ve herhangi bir sebepten aktiviteye katılımı sekteye uğradığında bu duruma adapte olamaz ve negatif duygular yaşayabilir. Uyumlu tutkunlukta ise bireyin aktivite katılımına dair tutumu daha esnek olduğundan böyle bir duruma kolayca ayak uydurabilir ve öz-gelişimi açısından olumlu pozitif çıktılara sahip olur (Lafreniere ve ark., 2012a; Lafreniere ve ark., 2012b; Vallerand, 2015). Akıldışı inançlar ile takıntılı tutkunluğun birçok negatif yapı ile benzer bir ilişki içinde olduğu görülmektedir. Bu yapılardan bir tanesi egzersiz bağımlılığıdır. Örneğin, akıldışı inançların egzersiz bağımlılığı üzerinde önemli bir yordayıcı olduğu bulunmuştur (Outar ve ark., 2018). De La Vega ve ark. (2016) tarafından yapılan bir çalışmada ise, takıntılı tutkunluğun egzersiz bağımlılığının pozitif yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında kaygı (Deffenbacher ve ark., 1986; Verner-Filion ve ark., 2014), negatif duygulanım (Rohsenow ve Smith, 1982; Vallerand ve

ark., 2003), düşük benlik saygısı (Sava ve ark., 2011; Stenseng ve Dalskau, 2010) gibi başka negatif yapılar da akıldışı inançlar ile takıntılı tutkunluğun ilişkili olduğu ortak yapılarıdır. Bu benzerliklerden yola çıkılarak, ilişkili oldukları düşünülen ancak daha önce birlikte ele alınmamış akıldışı inanç ve tutkunluk yapılarının arasındaki ilişkinin incelenmesi bu tezin odak noktalarından birini oluşturacaktır.

Sporcular için önemli bir problem olan tükenmişliğin ilişkili olabileceği yapıların araştırılması, spora devamlılığın sağlanması ve sporcu sağlığı açısından önemlidir. Sporcu tükenmişliği ile ilişkisi daha önce yalnızca bir çalışmada ele alınan akıldışı inanç kavramının farklı branşlardan ve farklı yaş gruplarından sporcular üzerinde incelenmesi ve özellikle hangi akıldışı inançların tükenmişlikle ilişkili olduğunun belirlenmesinin, uygulama alanında çalışan antrenör ve psikologlara yardımcı olması bakımından önemli olduğu düşünülmektedir. Buradan hareketle, bu tezin odak noktalarından bir diğeri akıldışı inançlar ile tükenmişlik arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Alanyazın incelendiğinde çeşitli ilişkisel çalışmalarda tutkunluğun aracı rolünün ele alındığı görülmektedir. Bu çalışmaların bulguları uyumlu tutkunluğun pozitif çıktılara, takıntılı tutkunluğun ise negatif çıktılara aracılık ettiğini ortaya koymuştur (örn., Lafreniere ve ark., 2012a; Parastatidou ve ark., 2014; Sicilia ve ark., 2018). Buradan hareketle, uyumlu ve takıntılı tutkunluğun akıldışı inançlarla tükenmişlik arasındaki ilişki üzerinde farklı etkileri olabileceği düşünülerek, bu çalışma kapsamında sporcuların akıldışı inançları ile tükenmişlikleri arasındaki ilişkide uyumlu ve takıntılı tutkunluğun aracı rolü incelenecektir.

4. GENEL BİLGİLER

4.1. Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram

Albert Ellis tarafından ortaya atılan Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram'ın temelleri 1950'li yıllara dayanmaktadır (Ellis ve MacLaren, 2003). Ellis kuramında katı ve dogmatik düşünce tarzının bütün psikopatolojilerin merkezinde olduğunu iddia etmektedir (DiGiuseppe ve Leaf, 1990).

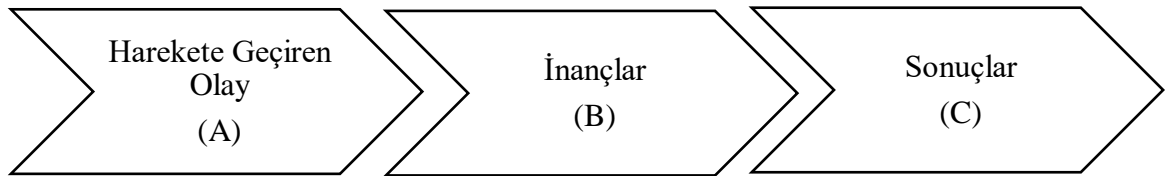
Kuramda akılcılık ve akıldışı kavramları merkeze alınmıştır ve Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram, bu yönüyle diğer bilişsel davranışçı kuramlardan ayrılmaktadır (Turner ve ark., 2018). İnsanlar doğuştan ya da sosyal öğrenmeler yoluyla hem akıldışı hem akılcı inançlara sahiptirler ve akıldışı inançlarının daha yoğun olması daha fazla rahatsızlık hissetmelerine neden olmaktadır (Ellis ve MacLaren, 2003). Zorluklarla ilgili akıldışı inançlar sağlıklı duygular ve işlevsel olmayan davranışlara neden olurken, akılcı inançlar işlevsel davranışlar ve sağlıklı duyguları ortaya çıkartmaktadır (Wood ve ark., 2017).

Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram, rahatsız düşünce, duygu ve davranışların iç içe olduklarını ve birbirlerini önemli ölçüde etkilediklerini savunmaktadır (Ellis ve MacLaren, 2003). Duyguların düşünceleri kapsamından dolayı, kişiler ne kadar akılcı düşünürlerse yıkıcı duygular hissetme riskleri o kadar düşük olacaktır (Ellis ve Harper, 2017). İnsanlar bilişsel, duygusal ve davranışsal olmak üzere üç alanda rahatsızlık hissederler ve bu alanlarda yeniden düzenlenmelidirler (Ellis ve MacLaren, 2003). Bu alanlarda rahatsızlık yaşayan bireyler kendi kendilerine söyledikleri şeylerin akıldışı olduğunun farkında değildirler (Ellis, 1958). Kişilere, sahip oldukları akıldışı inançlar gösterildiğinde duygularında ve davranışlarında önemli iyileşmeler olabileceği kanıtlanmıştır (Ellis ve Harper, 2017).

2.1.2. Akılcı duygusal davranışçı terapi

Ellis'in Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram'ından yola çıkarak geliştirdiği Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT), kişilerin hissettiği psikolojik rahatsızlığın esas sebebinin yaşanılan olaydan ziyade, o olay hakkındaki inançları olduğunu savunan ilk bilişsel davranışçı terapidir (Turner ve ark., 2018). Ellis, insan davranışını ABC kuramı adı verilen bir modele dayanarak açıklamaktadır (Şekil 4.1). A harfi kişilerin

amaçlarına ulaşmaya çalışırken yaşadıkları deneyimleri içeren tetikleyici, harekete geçiren olayları ifade etmektedir. İnsanların harekete geçiren olaylara dair inançları (B), bu olayların duygusal ve davranışsal sonuçları (C) üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir (Dryden, 1994; Ellis ve Bernard, 1985). İnsanlar genellikle sonuçların ortaya çıkmasında yaşadıkları olayların direkt etkisinin olduğunu düşünürler de bu doğru değildir çünkü inançlar (B), harekete geçiren olaylar (A) ile sonuçlar (C) arasındaki etkileşimde önemli bir araçtır ve sonuçlar üzerinde daha güçlü ve doğrudan bir etkileri vardır (Ellis ve Bernard, 1985). Düşünce sistemi (B) değiştirilerek, duygusal ve davranışsal sonuçlara etki edilebilir (Ellis,1991). ADDT, insanların akılcı ve akılsız düşüncülerinin arasındaki ayrımın farkına varıp, akılsız inançlarını akılcı inançlarla değiştirerek duygusal ve davranışsal olarak daha işlevli hale gelmelerine yardımcı olmaya çalışmaktadır (Ellis ve Harper, 2017; Ellis ve MacLaren, 2003). Akılsız inançları değiştirmek işlevsiz duygu ve davranışların (C) çoğunda önemli ölçüde değişiklik yaratabilir (Ellis ve MacLaren, 2003). Bunun gerçekleşebilmesi için de ADDT, terapistlerin danışanlarına akılsız inançlarıyla mücadele edebilmelerine yardımcı olacak birtakım becerileri öğretmeleri ve bu becerileri kendi kendilerine uygulayabilmeleri için onlara rehberlik etmeleri gibi uygulamaları kapsamaktadır (Dryden ve Neenan, 2015).



Şekil 4.1. ABC modeli

4.1.3. Akılcı ve akılsız inançlar

Bu bölümde Akılcı Duygusal Davranışçı Terapinin merkeze aldığı iki inanç türü olan akılcı inançlar ve akılsız inançlar tanımlanacak ve özellikleri örneklerle birlikte açıklanacaktır.

4.1.3.1. Akılcı inançların tanımlanması

Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram'ın temelini oluşturan iki inanç türünden ilki akılcı inançlardır. Akılcı olmak genellikle bireysel ve toplumsal hedefleri gerçekleştirmede

yeterli olmayı beraberinde getirmektedir (Ellis ve McLaren, 1998). Akılcı inançlar esnek, aşırı olmayan, gerçeklikle örtüşen ve mantıklı inançlardır (Dryden ve Neenan, 2015). Dört çeşit akılcı inanç tanımlanmıştır. Bunlardan ilki birincil akılcı inanç olan esnek tercihlerdir. Esnek tercihler, kişinin beklentilerinin karşılanmasının zorunluluk olmadığını düşünmesi şeklinde açıklanabilir. Örneğin bir kişinin başkaları tarafından onaylanmak istemesi ancak bu isteğinin kesinlikle gerçekleşmesi gerektiğini düşünmesi esnekliği temsil etmektedir. Diğer 3 akılcı inanç türü ikincil akılcı inançları oluşturmaktadır. Bunlar, felaketleştirmeme, hayalkırıklığına karşı yüksek tolerans ve kabullenici düşüncelerdir. Felaketleştirmeme, kişinin beklentilerinin karşılanmamasının çok kötü sonuçlar doğurmayacağına dair inancıdır. Başarısız olmasının dünyanın sonu olmadığını düşünen bir kişinin bu inancı felaketleştirmemeye bir örnektir. Hayalkırıklığına karşı yüksek tolerans kişinin beklentilerinin gerçekleşmemesinin sonuçlarıyla baş edebileceği inancıdır. Örneğin, çevresi tarafından onay almayan bir kişinin bu durumu kaldırabilmesi hayal kırıklığına karşı yüksek toleransı olduğunu göstermektedir. Son akılcı inanç türü ise kabullenmedir. Kabullenici düşünceler kendine, başkalarına ya da yaşama dair olabilir. Kişinin kendini başarısız olduğunda da kabul etmesi öz kabul, başkalarına karşı olan beklentileri karşılanmadığında da o kişileri kabul etmesi başkalarını kabul ve yaşamın iyi ve kötü olayların bir karışımı olarak görüp yaşadığı kötü olayları da kabullenmesi ise yaşamı kabulü meydana getirmektedir (Dryden ve Neenan, 2015; Turner, 2016).

4.1.3.2. Akıldışı inançların tanımlanması

Ellis (1975) akıldışılığı bireylerin varoluşlarını sürdürmeleri ve mutlu olmaları üzerinde öz-engelleyici ve yıkıcı sonuçlara neden olan her türlü düşünce, duygu veya davranış olarak tanımlamaktadır. Akıldışı inançlar, mantıksız, gözlemlenebilir bir desteği olmayan işlevsiz inançlardır ve bireylerin duygusal ve davranışsal işlevsizliklerinin çoğunun altında yatan temel sebeptir (Ellis ve ark., 2010; Ellis ve McLaren, 1998). Dört çeşit akıldışı inanç tanımlanmıştır. Talepkarlık çekirdek akıldışı inancı oluşturmaktadır ve diğer üç akıldışı inanç ondan türemektedir. Talepkarlık, kişinin hem kendisinden hem de başkalarından katı beklentileri olması demektir. Örneğin bir sporcu başarılı olmasının bir zorunluluk olduğunu düşünüyorsa bu talepkarlık inancını oluşturmaktadır. Felaketleştirme, hayalkırıklığına karşı düşük

tolerans ve değersizleştirme ikincil akıldışı inançlardır. Felaketleştirme, kişinin beklentilerinin karşılanmamasının çok kötü sonuçları olacağı düşüncesidir. Bir öğrencinin sınavda başarısız olursa ailesinin ve öğretmenlerinin yüzüne bir daha bakamayacağını düşünmesi bir felaketleştirme örneğidir. Kişinin beklentileri karşılanmadığı zaman bunun sonuçlarını kaldıramayacağını düşünmesi hayal kırıklığına karşı toleransının düşük olduğunu göstermektedir. Son olarak da kendini, başkalarını ya da yaşamı kabullenmeyen düşünceler değersizleştirmeyi oluşturmaktadır. Kişi, başarısız olduğunda kendisini değersiz hissetmesi öz-değersizleştirme, başkaları tarafından beklentileri karşılanmadığında o kişilere dair olumsuz fikirler geliştirmesi başkalarını değersizleştirme, yaşadığı bir olumsuzluk nedeniyle yaşamın bütünüyle kötü olduğunu düşünmesi ise yaşamı değersizleştirir (DiGiuseppe ve ark., 2014; Dryden ve Neenan, 2015).

4.1.4. Genel psikolojide akılcı duygusal davranışçı kuram çalışmaları

Genel psikoloji alan yazını incelendiğinde Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram'dan yola çıkarak yapılan araştırmaların akılcı ve akıldışı inançların çeşitli psikolojik yapılarla ilişkisini ortaya koymayı amaçlayan ilişkisel çalışmalar ile Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yönelimli eğitim programlarının psikolojik yapılar üzerindeki etkilerini inceleyen deneysel çalışmalardan meydana geldiği görülmektedir. Bu başlık altında, önce akıl dışı inançlar ile psikolojik yapılar arasındaki ilişkiyi ele alan ilişkisel çalışmalar özetlenecek daha sonra deneysel çalışmalar ele alınacaktır.

4.1.4.1. Akılcı ve akıldışı inançların psikolojik yapılarla ilişkisi

Akıldışı inançların çeşitli psikolojik yapılarla olan ilişkisi psikoloji alanında sıkça ele alınan bir konudur. İlgili alan yazın incelendiğinde, akıldışı inançların daha çok kaygı ve depresyon gibi psikolojik sıkıntı ile ilişkili yapılarla olan ilişkisinin araştırıldığı görülmektedir.

Seksen üç çalışmanın incelendiği bir meta-analizde, akıl dışı inanç düzeyi ile psikolojik sıkıntı, kaygı, depresyon, öfke ve suçluluk arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve en yüksek ilişkinin kaygı ile akıldışı inançlar arasında olduğu bulunmuştur (Visla ve ark., 2015). Akıldışı inançların, üniversite öğrencilerinde kaygı ve depresyon üzerindeki yordayıcı rolünün incelendiği bir çalışmada, felaketleştirme, hayal

kırıklığına karşı düşük tolerans ve kendini değersizleştirme ile kaygı ve depresyon arasında pozitif bir ilişki olduğu ortaya konmuştur (Chang ve D’Zurilla, 1996). Öğrencilerle yapılan diğer bir çalışmada ise 99 kadın üniversite öğrencisinin dönem başı ve yarı dönem sınavı öncesindeki psikolojik sıkıntı düzeyi ile akıldışı inançları incelenmiş ve iki değişken arasında pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (DiLorenzo ve ark., 2007). Bu bulgulara paralel olarak erken ergenlik dönemindeki öğrencilerin akıldışı inanç düzeyleri arttıkça test kaygılarının arttığı görülmüştür (Boyacıoğlu ve Küçük, 2011).

Akıldışı inançlarla ilişkisi araştırılan bir başka psikolojik yapı da öfkedir. Örneğin Martin ve Dahlen, (2004) 161 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmada, akıldışı inançlar ile öfke deneyimi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda sürekli öfke, öfkenin bastırılması ve öfkenin agresif şekilde ifade edilmesinin akıldışı inançlardan hayal kırıklığına karşı düşük tolerans ve felaketleştirme ile pozitif yönde ilişkili olduğu, hayal kırıklığına karşı düşük toleransın ise öfkenin dışavurumunun kontrol edilmesine yönelik eğilim ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Fives ve ark. (2011) ise 135 ergenle yaptıkları çalışmada, saldırganlık ile akıl dışı inanç arasındaki ilişkiyi ele almışlar ve akıldışı inançların ergenlerin fiziksel ve dolaylı saldırganlık düzeylerini pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Araştırmacılar öfke, psikolojik stres, kaygı ve depresyon gibi olumsuz duyguların yanı sıra, daha tutarlı bir yapı içeren kişilik özellikleri ile akıl dışı inançlar arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Spörrle ve ark. (2010) beş faktörlü kişilik modeline dayalı olarak akıldışı inançlar ile kişilik özelliklerinin ilişkisini üniversite öğrencileri ve üniversite kampüsü çalışanları üzerinde ele almışlardır. Spörrle ve ark (2010) akıldışı inançlar ile kişilik özelliklerinden nevrozizm arasında pozitif, deneyime açıklık ve uyumluluk arasında negatif ilişki olduğunu bulmuşlardır. Bu bulgularla paralel sonuçların elde edildiği başka bir çalışmaya göre de, nevrozizm akıldışılığı pozitif, uyumluluk ve deneyime açıklık ise negatif olarak yordamaktadır (Samar ve ark., 2013).

Akıldışı inançlarla ilişkisinin sıkça araştırıldığı diğer bir kavram ise mükemmeliyetçiliktir. Psikoloji lisans öğrencilerinin kendine, diğerlerine ve sosyal

düzene yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin akıldışı inanç düzeyi ile pozitif ilişkili olduğunun bulunduğu bir çalışma mevcuttur (Flett ve ark., 1991). Flett ve ark. (2008) tarafından ergenlerle yürütülen başka bir çalışmada ise akılcı inançlar ile mükemmeliyetçilik ele alınmış ve akılcı inançlar artarken, kendine yönelik ve sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğin azaldığı bulunmuştur (Flett, Hewitt ve Cheng, 2008).

Akılcı ve akıldışı inançların akademik bağlamda erteleme davranışı ile ilişkisi de psikoloji alanında incelenen konulardan biridir. Örneğin, üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışının akıldışı inanç düzeyi ile pozitif bir ilişki içinde olduğu görülmektedir (Bridges ve Roig, 1997). Türkiye'deki üniversite öğrencileriyle yapılan benzer çalışmalarda da akılcı inanç düzeyleri yüksek olan öğrencilerin daha az akademik erteleme eğilimi gösterdikleri bulunmuştur (Balkıs, 2013; Balkıs ve ark., 2013; Balkıs, 2015).

4.1.4.2. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yönelimli deneysel çalışmalar

Genel psikoloji alanında Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yönelimiyle gerçekleştirilen deneysel çalışmalar da mevcuttur. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi müdahalelerinin akıldışı ve akılcı inanç düzeyleri üzerinde etkileri olduğu görülmüştür. Örneğin, Xu ve Liu (2017) tarafından kadın üniversite öğrencileri ile yürütülen 8 haftalık Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi çalışması sonucunda, deney grubundaki öğrencilerin düzeltilmiş akıldışı inançlarında artış görülürken, Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi müdahalesi almayan kontrol grubu katılımcılarının akıldışı inançlarında değişiklik meydana gelmemiştir. Benzer şekilde, 12 hafta boyunca grup oturumu şeklinde Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ve problem çözme eğitimi alan ilkökul öğrencilerinde akıldışı inançların kendini değersizleştirme, başkalarına yönelik talepler ve hayal kırıklığına karşı düşük tolerans alt boyutlarında azalma gözlemlenmiştir (Flanagan ve ark., 1998).

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi programlarının akıldışı inançlar üzerindeki etkilerinin yanısıra, olumlu ve olumsuz psikolojik yapılar üzerinde de etkilerinin olduğu görülmektedir. Örneğin, lise öğrencileriyle üç birebir seans içeren bir çalışmada, öğrencilerin işlevsiz düşünme tarzlarında azalma meydana gelmiştir (Saelid ve Nordahl, 2016). Onuigbo ve ark. (2018), görme engelli 65 üniversite

öğrencisiyle 12 hafta grup oturumu şeklinde seanslar yürütmüş ve sürecin sonucunda öğrencilerin depresif belirti düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşmışlardır. Kim ve ark. (2014) tarafından hemşirelik öğrencileriyle yürütülen ve 8 grup seansını içeren bir program sonunda öğrencilerin öz-yeterliliklerinde anlamlı bir artış olduğu görülmüştür. İlkokul öğrencilerinin sosyal becerilerinin geliştirilmesi için 44 öğrenciyle 12 hafta boyunca yürütülen grup seansları sonunda ise sosyal becerilerinde olumlu gelişmeler gözlemlenmiştir (Flanagan ve ark., 1998)

Akademik performansın Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi çalışmaları sonucunda gelişim gösterdiğini ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur. Shannon ve Allen'in (1998) yürüttüğü bir çalışmada, matematik alanındaki yeterliliklerin gelişimini engelleyebilecek duyguların yönetimine dair stratejileri içeren 8 haftalık eğitim programı alan lise öğrencileri, programı almayan öğrencilere göre daha yüksek matematik performansı göstermiştir.

4.1.5. Spor ve akılcı duygusal davranışçı kuram

Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram'dan yola çıkarak yapılan çalışmalar son yıllarda spor psikolojisi alanında da popüler olmaya başlamıştır. Bu bölümde alanda yapılan çalışmalar ilişkisel ve deneysel olarak iki başlık olarak ele alınacaktır.

4.1.5.1. Sporda akıldışı inançlar ile ilişkili psikolojik yapılar

Akıldışı inançlarla çeşitli psikolojik yapılar arasındaki ilişki spor ve egzersiz ortamında da ele alınmıştır. Alan yazın incelendiğinde genel psikoloji alan yazınında olduğu gibi, spor ortamında da sıklıkla akıldışı inançlarla olumsuz psikolojik yapıların ilişkilendirildiği görülmektedir. Ellis'e (1994) göre kendimize ve başkalarına karşı olan akıldışı inançlarımız egzersize karşı duyduğumuz hoşnutsuzlukla birleşince egzersizden kaçınma davranışı göstermemize sebep olmaktadır. Turner ve ark. (2019) tarafından koşucu, yüzücü, bisikletçi, triatloncu ve duatloncu sporcularla yürütülen bir çalışmada akıldışı inançlarla uyumsuz şemalar arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde, elit ve rekreatif sporcuların akıldışı inanç düzeyleri ile kaygı, öfke ve depresyon düzeyleri ilişkilidir (Turner ve ark., 2018).

4.1.5.2. Sporda Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yönelimli deneysel çalışmalar

Spor alanında özellikle performans arttırma amaçlı Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yönelimli deneysel çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmaların sayısı son yıllarda giderek artmaktadır. Bu çalışmaların en eskilerinden biri birebir seanslardan oluşan 6 haftalık bir eğitim programı sonucunda kadın cimnastikçilerin, kaygı düzeyleri ve performanslarındaki değişimi gözlemlemeyi amaçlamaktadır (Elko ve Ostrow, 1991). Çalışmaya katılan 6 cimnastikçiden 5'inin bilişsel kaygı düzeylerinde düşüş gözlenirken, katılımcıların bedensel kaygı düzeyi ve performanslarındaki değişim anlamlı olmadığı bulunmuştur (Elko ve Ostrow,1991).

Turner ve Barker'ın (2013) 4 elit genç kriketçiyle yürüttüğü, 3 danışmanlık seansı ve 2 ev ödevinden oluşan Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi uygulamasının bilişsel kaygı ve akıldışı inanç seviyesini azalttığı gözlemlenmiştir. Elit bir okçu ile yapılan 7 Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi seansının sonucunda sporcunun akıldışı inançlarında azalma; akılcı inançlar, öz-yeterlilik, kontrol algısı ve atış performansı seviyesinde ise artış meydana gelmiştir (Wood ve ark., 2017a).

Beş elit squash oyuncusu ile yapılan 5 danışmanlık seansı ve 4 ev ödevini içeren Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi çalışması sonucunda sporcuların akıldışı inançları önemli ölçüde azalmış ve içlerinden bazılarının psikolojik esneklik özelliklerinde artış gözlemlenmiştir (Deen ve ark., 2017). Cunningham ve Turner (2016) tarafından karma dövüş sporcularıyla yürütülen çalışmada Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi akıldışı inançlarda azalma, koşulsuz kendini kabul düzeyinde ise artış sağlamıştır. Yine aynı çalışmada sporcuların duygu yönetiminde ve performanslarında olumlu gelişmeler olduğu ortaya konmuştur (Cunningham ve Turner, 2016).

Wood ve ark., (2017b) tarafından yürütülen başka bir çalışmada elit paralimpik sporcularla yapılan 5 seans Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi çalışması sonucunda sporcuların akıldışı inançlarında ve hedeflerden kaçınma düzeyinde azalmalar meydana gelmiştir. Aynı çalışmanın sonucu olarak Akılcı Duygusal Davranışçı Terapinin yarışma simülasyonlarında daha iyi performans gösterme, öz-farkındalık, duygu kontrolü ve yarışmalardaki odaklanma üzerinde olumlu sonuçlar doğurduğu görülmektedir (Wood ve ark., 2017b).

4.2. Tükenmişlik

İlk olarak 1970’li yıllarda Freudenberger tarafından ortaya atılan tükenmişlik kavramının çıkış noktasını çalışma hayatı oluşturmaktadır. İlerleyen yıllarda ise spor ortamı, evlilik ve eğitim gibi diğer yaşam alanlarında kendisine yer bulmuştur (örn., Jacobs ve Dodd, 2003; Pines, 2004). Bu bölümde tükenmişliğin tanımı yapılacak, hangi boyutlarda ele alındığı ve ne gibi belirtileri olduğu tartışılacaktır. Spor ortamında görülen tükenmişlik ise ayrı bir başlık altında ele alınarak, spora özgü tükenmişlik modelleri tanıtılacaktır. Tükenmişlik ile ilişkili bulunan yapılar da genel psikoloji ve spor psikolojisi alanında yürütülen çalışmalar kapsamında ele alınacaktır.

4.2.1. Tükenmişlik Kavramı

Tükenmek fiili kişinin enerji, güç ve kaynakları üzerinde haddinden fazla beklenti olması sonucu başarısızlık, yıpranma ve bitkin hale gelme durumlarının ortaya çıkması şeklinde tanımlanmaktadır (Freudenberger, 1974). Maslach ve Leiter (2017), ise tükenmişliği insanların büyük beklentiler taşıyarak ve hevesli bir şekilde başladıkları bir işle ilgili zamanla yoğun bir hayalkırıklığı, bitkinlik, öfke, verimsizlik ve başarısızlık hissetmeye başlamaları şeklinde tanımlamışlardır. Tükenmişliğin en kilit özelliği önceleri zevk alınarak yapılan bir aktiviteden psikolojik, duygusal, fiziksel ve sosyal bir geri çekilme yaşanmasıdır çünkü tükenme meydana geldiğinde o aktivite birey için artık itici bir stres kaynağı haline gelmektedir (Gould ve Whitley, 2009; Smith, 1986). Ancak, ortada spesifik bir olaya verilen durumsal tepkiden ziyade, uzun bir sürecin sonunda ortaya çıkan kronik bir stres tepkisi vardır (Dale ve Weinberg, 1990). Tükenmişlik olumsuz sonuçları olan, duygular, tutumlar, güdüler ve beklentileri içeren psikolojik bir deneyimdir (Maslach ve Leiter, 2017).

Tükenmişliğin kavramsallaştırılmasına dair ortaya atılan ilk model yalnızca kişilerin duygusal ve fiziksel kaynaklarında azalma meydana gelmesi şeklinde karakterize olan duygusal ve fiziksel tükenmeyi içermektedir (Maslach ve Jackson, 1981). Ancak tükenme boyutu tükenmişlik yapısını tek başına açıklamak için yeterli olmadığından tükenmişliğin çok boyutlu modeli ortaya çıkmıştır (Maslach ve Leiter, 2017). Bu modelde tükenmişlik 3 boyutta ele alınmaktadır. Duygusal ve fiziksel tükenme, duyarsızlaşma ve azalan kişisel başarı hissini kombinasyonu tükenmişliğin kavramsallaşmasına dair eksiksiz bir profil sağlamaktadır. Duyarsızlaşma boyutu işe,

çalışma arkadaşlarına ve müşterilere karşı geliştirilen olumsuz hatta küçümseyici tutumu temsil etmektedir. Kişinin kendisini ve başarılarını olumsuz şekilde değerlendirmesi ise kişisel başarı boyutunu oluşturmaktadır (Maslach ve Jackson, 1981; Maslach ve Leiter, 2017).

4.2.2. Genel psikolojide tükenmişlik çalışmaları

Tükenmişlik çalışmalarının en fazla çalışma hayatı üzerine yoğunlaştığı görülmektedir. Çalışanların yaşadığı tükenmişliğin hangi kişisel ve çevresel faktörlerle ilişkili olduğu incelenmiştir. Örneğin, okul psikologlarıyla yapılan bir çalışmada, başa çıkma tarzlarının tükenmişliği ne şekilde yordadığı araştırılmıştır (Huebner, 1992). Elde edilen bulgular duygu odaklı başa çıkmanın tükenmişliği pozitif şekilde, problem odaklı başa çıkmanın ise negatif şekilde yordadığını göstermiştir (Huebner, 1992). Parker ve ark. (2012) aynı ilişkiyi okul psikologları üzerinde incelemiş ve aynı sonuçlara ulaşmıştır. Çalışanlarda tükenmişlik ile ilişkili olduğu görülen bir diğer kişisel faktör ise öz yeterlidir. Bolat (2011a; 2011b) turizm sektörü çalışanlarının öz-yeterlilik düzeyleriyle tükenmişlik düzeylerinin negatif yönlü ilişki içinde olduğunu bulmuştur. İş yükü ise çalışan tükenmişliği ile ilişkili olduğu bilinen bir çevresel faktördür. Wu ve ark. (2007) tarafından hemşirelerle yürütülen bir çalışmada iş yükünün tükenmişliğin en güçlü pozitif yordayıcısı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Yöneticilerle yapılan başka bir çalışmada da benzer şekilde iş yükündeki artışın tükenmişlikteki artışın pozitif yönde yordayıcısı olduğu ortaya konmuştur (Schaufeli ve ark., 2009). Bunların yanısıra, depresyon (Taycan ve ark., 2006), performans – kaçınma hedefleri (Adriaenssens ve ark., 2015), sosyal destek eksikliği ve iş baskısı (Constable ve Russel, 1986), nevrozizm (Shimizutani ve ark., 2008), mesleki stres (Friesen ve Sarros, 1989), kaynak eksikliği ve kişiler arası çatışmalar (Huebner, 1992) tükenmişlik ile pozitif yönde ilişkili bulunmuşlardır. Çalışan tükenmişliği ile ters yönlü ilişki içinde olduğu görülen faktörler ise ustalık yaklaşma hedefleri (Adriaenssens ve ark., 2015), duygusal zeka (Güllüce ve İşcan, 2010) ve iş doyumudur (Ertürk ve Keçecioğlu, 2012; Ünal ve ark., 2001).

Çalışan tükenmişliğinin yanı sıra, öğrencilerde görülen tükenmişlik de incelenmiştir. Örneğin, Naidoo ve ark. (2012) tarafından lisans öğrencileriyle yürütülen bir çalışmada, yaklaşma hedefleri tükenmişliği negatif yönde yordarken, kaçınma

hedeflerinin tükenmişliği pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Pines (2004), yüksek lisans öğrencilerinde bağlanma stillerinin tükenmişlik ile ilişkisini incelemiş ve güvensiz bağlanmanın tükenmişlik ile pozitif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Güvenli bağlanma ise tükenmişlik ile negatif yönde ilişkilidir (Pines, 2004). Üniversite öğrencilerinde tükenmişlik ile negatif yönde ilişki gösteren diğer bir kavram ise akademik başarıdır (Balkıs ve ark., 2011).

Evliliklerde eş tükenmişliği de alan yazındaki tükenmişlik çalışmalarında ele alınmıştır. Duygusal çekicilik, evlilik uyumu, eşler arası karşılıklı güven ve eş desteği tükenmişlikle negatif ilişkiliyken, istismar ve kişilerarası bilişsel çarpıtmanın eş tükenmişliğiyle pozitif ilişkili olduğu gibi bulgular mevcuttur (Çapri ve Gökçakan, 2013; Pamuk ve Durmuş, 2015). Najafi (2016) tarafından 100 evli çiftle yürütülen bir diğer çalışmada ise kişilik özelliklerinin eş tükenmişliğiyle ilişkisi araştırılmış ve nevrozizm tükenmişlikle pozitif ilişkili; dışa dönüklük, deneyime açıklık, uyumluluk ve sorumluluktur ise negatif ilişkili bulunmuştur (Najafi, 2016).

4.2.3. Sporda tükenmişlik ve tükenmişlik modelleri

Sporun bırakılması her yaş ve profesyonellik düzeyinden sporcunun karşılaşılabileceği bir durumdur. Sporun terk edilme nedenlerinin araştırılması, spora katılımın devamlılığının sağlanması açısından önemlidir. Tükenmişlik sporun bırakılmasının birçok nedeninden bir tanesidir (Weinberg ve Gould, 2015).

Raedeke ve Smith (2001), Maslach ve Jackson (1981)'dan yola çıkarak sporcu tükenmişliğini 3 boyutta ele almışlardır. Bunlardan ilki, sporcuda antrenman ve yarışmalar nedeniyle ortaya çıkan fiziksel ve duygusal yorgunluğu ifade eden duygusal/fiziksel tükenmedir. Daha sonra sporcuların becerilerini ve başarılarını olumsuz şekilde değerlendirmesi olarak tanımlanabilecek azalan başarı hissi gelmektedir. Sporcuların yaptıkları aktiviteye karşı küçümseyici tavırlar içine girmeleri ise duyarsızlaşma boyutunu temsil etmektedir (Gustafsson ve ark., 2017; Raedeke ve Smith, 2001).

Spor ortamındaki talepler, tükenmişliğin çalışıldığı diğer alanlardaki stres kaynaklarından önemli farklılıklar göstermektedir (Eklund ve Cresswell, 2007). Bu durum, sporcu tükenmişliğinin farklı bir şekilde ele alınmasını beraberinde

getirmektedir. Böylece tükenmişlikle ilgili spor ortamına özgü farklı modeller geliştirilmiştir. Bunlardan ilki Smith (1986) tarafından ortaya atılan ve tükenmişliği stres temelinde ele alan Bilişsel - Duygusal Model'dir. Model, tükenmişliği 4 bileşen ile açıklamaktadır. İlk bileşen durumsal taleplerle ilgilidir. Kişinin mevcut kaynakları ile çevreden gelen talepler arasındaki dengesizlik sonucunda stres ortaya çıkar. İkinci bileşende ise bilişsel değerlendirme söz konusudur. İçinde bulunulan durum bazı kişilerce tehdit olarak algılanırken, bazıları ise bunu bir mücadele olarak algılayabilirler. Bu durumda da üçüncü bileşen olan fizyolojik tepkiler ortaya çıkmaktadır. Tehdit algısının zamanla kronik hale gelmesiyle; stres kişide gerginlik ve yorgunluk gibi olumsuz fizyolojik değişimlere neden olur. Oluşan bu değişimlere paralel olarak, dördüncü bileşen olan çatışmalar ve aktivitenin bırakılması gibi davranışsal tepkiler ortaya çıkmaktadır (Smith, 1986; Weinberg ve Gould, 2015).

Sporda tükenmişliğe dair önce sürülen ikinci model ise Olumsuz Antrenman Stres Modeli'dir. Silva (1990) tarafından geliştirilen modele göre, yoğun fiziksel antrenmanın oluşturduğu stres sporcu üzerinde olumsuz etkiler meydana getirerek tükenmişliğe neden olmaktadır.

Coakley (1992) tarafından ortaya atılan Tek Boyutlu Kimlik Gelişimi ve Dış Kontrol Modeli ise tükenmişliği daha sosyal bir boyutta ele almaktadır. Coakley'e (1992) göre stres önceki modellerde ele alındığı şekilde tükenmişliğin bir nedeni değil, aksine belirtisidir. Sporcuları tükenmişliğe götüren faktör ise, spor ortamı dışında sosyalleşmemeleri ve tek yönlü bir kişilik geliştirmeleridir (Coakley,1992).

Sporda tükenmişliğe dair bir diğer bakış açısı ise spora bağlılıktır. Bu yaklaşıma göre, aslında spora devam etmek istemeyen ancak herhangi bir nedenden devam etmek zorunda olduğunu düşünen sporcular kendisini tuzağa düşmüş gibi hissederler ve sonuçta tükenmişliğe doğru giderler (Raedeke, 1997; Schmidt ve Stein, 1991).

Gustafsson ve ark. (2011b) tarafından ise, önceki modelleri de kapsayan bütünlük bir tükenmişlik modeli geliştirilmiştir. Bu modele göre, tükenmişliği en iyi şekilde anlamak için fazla antrenman ve talepler gibi 'öncüller', tek yönlü kimlik ve sosyal kısıtlamalar gibi 'tuzaklar', düşük motivasyon, duygudurum bozuklukları ve kötü performans gibi 'belirtiler', mükemmelliyeçilik ve düşük benlik saygısı gibi 'kişilik özellikleri', motivasyonel iklim ve düşük sosyal destek gibi 'çevre' faktörleri ve geri

çekilme, zayıflama ve kronik iltihaplar gibi ‘olumsuz sonuçlar’ birlikte göz önüne alınmalıdır (Gustafsson ve ark., 2011b; Weinberg ve Gould, 2015).

4.2.4. Sporda tükenmişlik çalışmaları

Genel psikolojide olduğu gibi, spor alanında da tükenmişlik ile ilişkili olabilecek yapılar incelenmiştir. Alan yazın incelendiğinde, bu alandaki çalışmaların hem sporcu hem de antrenör ekseninde ele alındığı görülmektedir.

Spor psikolojisi alanında depresyon ve kaygı gibi olumsuz yapılar tükenmişlik ile sıklıkla ilişkilendirilmiştir. Depresyon ile tükenmişlik arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (örn., Gerber ve ark., 2018). Aynı şekilde, kaygı ile tükenmişlik arasında da pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir (örn., Raedeke ve Smith, 2004; Vealey ve ark., 1998; Gerber ve ark., 2018). Bunun yanısıra sporcuların kaygıyı değerlendirme şekillerinin de tükenmişlik üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Örneğin, Wiggins ve ark. (2005) tarafından buz hokeyi ve futbol oyuncularıyla yürütülen bir çalışmada sürekli kaygı düzeylerini performansları için tehdit olarak algılayan sporcuların, kaygıyı kolaylaştırıcı olarak algılayan sporculara göre daha fazla tükenmişlik düzeyine sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Çeşitli branşlardan genç sporcularla yürütülen başka bir çalışmada da sürekli kaygı ile tükenmişlik arasındaki ilişkiye tehdit algısının pozitif, mücadele algısının ise negatif yönde aracılık ettiği bulunmuştur (Gomes ve ark., 2017).

Tükenmişlik ile ilişkisinin sıklıkla ele alınan diğer yapı ise mükemmeliyetçiliktir. Genç elit sporcularla yürütülen iki farklı çalışmada, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçiliğin tükenmişlik ile pozitif ilişkili olduğu, kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin ise tükenmişlikle negatif ilişkili olduğu sonucu ortaya çıkmıştır (Appleton ve ark., 2009; Hill ve ark., 2008).

Zihinsel dayanıklılık, tükenmişlik çalışmalarında kendisine yer bulan diğer bir kavramdır. Örneğin, Gerber ve ark., (2018) genç elit sporcularda zihinsel dayanıklılığın tükenmişlik ile negatif ilişki içinde olduğunu bulmuşlardır. Madigan ve Nicholls (2017) ise 93 ergen sporcunun 3 aylık antrenman dönemini incelemiş ve zihinsel dayanıklılık seviyesinin tükenmişlik düzeyindeki düşüşü pozitif yönde yordadığını ortaya koymuşlardır.

Bunların yanı sıra umut (Gustafsson ve ark., 2010; Gustafsson ve ark., 2013), sporcu bağlılığı (Kelecek ve Göktürk, 2017), otonomi ve yetkinlik (Hodge ve ark., 2008), kişilik özelliklerinden sorumluluk, duygusal denge ve açıklık da (Li ve ark., 2018) tükenmişlik ile negatif ilişki içinde olan yapılarıdır.

Psikolojik yapıların yanı sıra, antrenör – sporcu ilişkisi ve güdüsel iklim gibi sosyal faktörler de tükenmişlik ile birlikte ele alınmıştır. Örneğin, Price ve Weiss (2000), 193 kadın futbolcu ve 15 koç ile bir çalışma yürütmüş ve sporcuların sosyal destek ve pozitif geri bildirim algılarının tükenmişlik düzeyleri ile negatif ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Aynı zamanda duygusal tükenmişlik düzeyi yüksek olan antrenörlerin, sporcuları tarafından daha az sosyal destek verici olarak algılandığı görülmüştür (Price ve Weiss, 2000). Raedeke ve Smith (2004) genç yüzücülerde sosyal destek tatminini tükenmişlik ile negatif ilişkili bulurken, DeFreese ve Smith'in (2013) kolej sporcularıyla yürüttüğü bir çalışmada, sosyal destek alınıp alınmadığı gözetilmeksizin, destek algısının tükenmişlikle negatif ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Sosyal desteğin yanı sıra algılanan güdüsel iklim türlerinin de tükenmişlik ile farklı şekillerde ilişkili olduğu görülmüştür. Örneğin, Vitali ve ark. (2015) tarafından 87 ergen basketbol ve voleybol oyuncusuyla yürütülen bir çalışmada performans ikliminin tükenmişlik ile pozitif, ustalık ikliminin ise negatif ilişkili olduğu bulunmuştur.

Ayrıca, tükenmişlik düzeylerinin cinsiyet, spor türü, profesyonellik düzeyi gibi çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Cinsiyetler arasındaki farka dair birbirinden farklı bulgulara ulaşıldığı görülmektedir. Cinsiyetler arasında tükenmişlik düzeyi açısından bir fark olmadığını ortaya koyan araştırmaların yanında (örn., Vitali ve ark., 2015; Madigan ve Nicholls, 2017), kadınların erkeklerden daha yüksek düzeyde tükenmişlik yaşadığı (örn., Caccese ve Mayerberg, 1984; Kelley ve ark., 1999; Pasture ve Judd, 1993) ve erkeklerin kadınlara kıyasla daha fazla tükenmişlik yaşadığı sonucuna ulaşan çalışmalar (örn., Dale ve Weinberg, 1990; Lai ve Wiggins, 2003) mevcuttur. Tükenmişlik düzeyinin spor türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen çalışmalarda da birbirinden farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Örneğin, Reche ve ark. (2018), takım sporcularının bireysel sporculara göre daha fazla azalan başarı hissi düzeyine sahip olduğunu bulurken, Gustafsson ve ark. (2007) tarafından yapılan çalışmada kadın sporcular için bu iki grup arasında tükenmişlik düzeyi açısından bir fark bulunamamıştır. Bunun yanında, çocuk sporcuların olimpik

sporculara kıyasla (Lemyre ve ark., 2007) ve basketbolcuların voleybolculara kıyasla daha fazla tükenmişlik yaşadığı (Vitali ve ark., 2015) gibi bulgular da mevcuttur.

4.3. Tutkunluk

Uzun yıllar boyunca akıl hastalıklarını anlamak üzerine yoğunlaşan psikoloji biliminin, son dönemlerde insanların hayatını daha doyurucu hale getirmekle de ilgilendiği görülmektedir (Vallerand ve ark., 2003). Vallerand ve ark. (2003) bu bağlamda ele alınabilecek kavramlardan birinin tutkunluk olabileceğini öne sürmüşlerdir. Bu bölümde, tutkunluk kavramına yönelik çeşitli tanımlara yer verilecek ve tutkunluğa dair geliştirilen model ele alınacaktır. Daha sonra genel psikolojide ve spor alanında tutkunluk ile ilgili yapılan çalışmaların bulgularına değinilecektir.

4.3.1. Tutkunluk kavramı

Tutkunluk, tarih boyunca filozoflar ve psikologlar tarafından farklı bakış açılarıyla ele alınmıştır. Örneğin, Spinoza ve Plato'nun yazılarında sebeplerin ve kontrolün kaybedilmesi gibi olumsuz sonuçlara yol açabileceği belirtilen bu kavramın, Hegel tarafından ise üst düzey başarı için gerekli olan faktör olarak tanımlandığı görülmektedir (Vallerand, 2012).

Psikoloji alanında ise tutkunluk kavramının genel olarak motivasyonel açıdan ele alındığı görülmektedir (Vallerand ve ark., 2003). Hall (2002), tutkunluğu birey tarafından önemli olan ve hareketi başlatabilecek bir iyiliğe duyulan arzu olarak tanımlamıştır. Frijda ve ark. (1991)'e göre tutkunluk, duygusal sonuçlara yönelik kalıcı ve yüksek öncelikli hedefleri temsil etmektedir. Vallerand ve ark. (2003) ise tutkunluğu, bireylerin hoşlandıkları, önemli buldukları, zaman ve enerji harcadıkları bir aktiviteye yönelik güçlü eğilim olarak tanımlamışlardır.

4.3.2. İki Boyutlu tutkunluk modeli

Tutkunluk, motivasyonu arttırıp iyi oluşu destekleyerek gündelik yaşama anlam katabileceği gibi, olumsuz duyguları tetikleyerek dengeli bir hayat sürdürülmesine mani olabilir (Vallerand ve ark., 2003). Tutkunluğun böylesi farklı çıktılara sebep olması, iki boyutlu tutkunluk modelinin ortaya atılmasını beraberinde getirmiştir.

Tutkunluğun iki boyutlu modeli, bireylerin kendilerini geliştirmek için çevrelerini keşfetmeye yönelik motive olduklarını ve bu amaçla çeşitli aktivitelerde bulduklarını varsaymaktadır (Vallerand, 2012). Bazı aktiviteler, bireyin kişiliği için o kadar tanımlayıcıdır ki, artık kişiliğinin bir parçası haline gelirler (Vallerand ve ark., 2007). Ancak bu aktivitelerin bireyin benliği tarafından içselleştirilme tarzında ciddi bir ayrım vardır. Bu ayrıma göre iki farklı tutkunluk türü tanımlanmıştır. Bunlar uyumlu tutkunluk ve takıntılı tutkunluktur (Vallerand ve ark., 2003).

Uyumlu tutkunluk, özerk bir içselleştirmenin sonucudur (Vallerand ve ark., 2003). Bu tarz bir içselleştirme, birey aktiviteyi ona bağlı şartlar olmaksızın da önemli bulduğu zaman meydana gelmektedir (Vallerand, 2012). Uyumlu tutkunluk geliştiren bireyler aktiviteye katılımda tamamen özgür ve esnek hissederler (Rousseau ve ark., 2002; Rip ve ark., 2006).

Takıntılı tutkunluk ise aktivitenin, kişinin kimliği tarafından kontrollü şekilde içselleştirilmesi sonucu gelişir (Vallerand ve ark., 2003). Kişi aktiviteye, ona bağlı olan bazı şartlardan dolayı baskı hissettiği için devam etmektedir (Vallerand, 2012). Kişi bu tarz bir tutkunlukta da aktiviteden hoşlanabilir ancak aynı zamanda kendisini mecbur hissetmektedir (Vallerand ve ark., 2003). Bu kişiler kendilerini tutkun oldukları aktiviteyle meşgul olmaktan alıkoyamazlar (Vallerand ve ark., 2007).

Tutkunluğun bu iki türü yoğunluk düzeyi olarak farklı değillerdir, aradaki ayrım aktiviteye duyulan bağlılığın niteliğidir (Vallerand, 2015). Uyumlu tutkunlukta aktive, bireyin kimliğinde önemli bir yer kaplamasına karşın yaşamındaki başka açılara baskın değil, aksine onlarla uyum içindedir. Bu nedenle, tutkun oldukları aktiviteyi gerçekleştirmeleri önlemediğinde uyumlu tutkunluk geliştirmiş olan kişiler bu duruma adapte olabilir ve enerjilerini başka alanlara aktarabilirler. Aksine, takıntılı tutkunlukta aktivite bireyin kimliğinde o kadar geniş bir yer kaplar ki, onu baskılar ve diğer yaşam alanlarıyla çatışmaya sebep olur. Bu kişiler, aktiviteyi yapmamaları gerektiği zaman bile devam ettirirler ve sonucunda suçluluk ve utanç gibi olumsuz duygular yaşayabilirler (Rip ve ark., 2006; Vallerand ve ark., 2003; Vallerand 2015).

4.3.3. Genel psikolojide tutkunluk çalışmaları

Farklı ortamlarda ve farklı aktivitelere yönelik geliştirilen tutkunluğun incelenmesi genel psikoloji çalışmalarının odak noktalarından biridir. Bu bölümde alanyazında tutkunluk ile ilgili yürütülen ilişkisel çalışmalara yer verilecektir.

Kumar, online alışveriş ve bilgisayar oyunları gibi aktivitelere yönelik geliştirilen tutkunluğun incelenmesinin tutkunluk çalışmalarında geniş yer ayrıldığı görülmektedir. Kumara tutkunluğun geliştirilmesinde hangi güdülenme şekillerinin etkili olduğunun araştırıldığı çalışmalarda dışsal güdülenmenin takıntılı tutkunluğu, içsel güdülenmenin ise uyumlu tutkunluğu pozitif yönde yordadığı bulunmuştur (Lee ve ark., 2013a; Lee ve ark., 2013b). Bu çalışmalarda ayrıca uyumlu tutkunluğun pozitif, takıntılı tutkunluğun ise negatif sonuçlarla ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır (Lee ve ark., 2013a; Lee ve ark., 2013b). Mageau ve ark. (2005) tarafından tutkunluk türleri ile kumar aktivitesinin çıktıları arasındaki ilişkinin ele alındığı diğer bir çalışmada uyumlu tutkunluk ile keyif alma, mücadele algısı, pozitif duygular ve kontrol algısı gibi olumlu sonuçlarla ilişkili bulunurken, takıntılı tutkunluğun kaygı, negatif duygular ve suçluluk hissi gibi olumsuz sonuçlarla ilişkili olduğu bulunmuştur. Benzer bir başka çalışmada ise, kumara takıntılı tutkunluğun zayıf zindelik, düşük konsantrasyon, kaygı, negatif duygu durum ve suçluluk duygusunu pozitif şekilde yordadığı bulunurken, uyumlu tutkunluk için anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Ratelle ve ark., 2004).

Alanyazın incelendiğinde, online aktivitelere yönelik geliştirilen tutkunluğun ele alındığı çalışmalarda ise tutkunluk ile kişilik özellikleri ve bağımlılık arasındaki ilişkinin incelendiği görülmektedir. Örneğin, Tosun ve Lajunen (2009) üniversite öğrencilerinde dışa dönüklüğün uyumlu tutkunluk ile, psikotizmin ise her iki tutkunluk türüyle de pozitif bir ilişki içinde olduğunu bulmuştur. Wang ve Yang (2008) ise kişilik özelliklerini online alışveriş tutkunluğuyla birlikte ele almış ve deneyime açıklık, uyumluluk ve sorumluluğun her iki tutkunluğu da pozitif şekilde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Tutkunluğun online aktivitelere yönelik bağımlılık geliştirmeye etkisine dair ise farklı bulgular elde edilmiştir. Örneğin, her iki tutkunluk türünün de online alışveriş bağımlılığına neden olduğuna dair bulgular mevcuttur (Wang ve Yang, 2007).

Çalışanlarda görülen işe tutkunluk da bu alanda popüler bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Örneğin, Forest ve ark. (2011) 439 çalışan ile bir çalışma yürütmüş ve işe uyumlu tutkunluğun akıl sağlığı ve akış deneyimi üzerinde pozitif etkilerinin olduğunu, takıntılı tutkunluğun ise akıl sağlığı üzerinde olumsuz etkilerinin olduğunu bulmuştur. Houlfort ve ark. (2013) tarafından yürütülen başka bir çalışmada öğretmenlerde görülen takıntılı tutkunluğun depresyon ile, uyumlu tutkunluğun ise iş doyumunu ile pozitif ilişki içinde olduğu ortaya konmuştur. Çalışan tutkunluğu ile performans arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, uyumlu tutkunluk iş performansı ile pozitif ilişkili bulunurken, takıntılı tutkunluğun bilişsel dikkat ile negatif yönlü bir ilişki içinde olduğu görülmüştür (Ho ve ark. 2009).

Alan yazında öğrencilerle yürütülen tutkunluk çalışmaları da mevcuttur. Örneğin, Vallerand ve ark. (2003) tarafından üniversite öğrencileriyle yürütülen bir çalışmada, akış ve pozitif duygulanım ile uyumlu tutkunluk, utanç ve kaygı ile ise takıntılı tutkunluğun pozitif yönlü ilişki içinde oldukları bulunmuştur. Vallerand ve ark. (2007) sanat ve psikoloji öğrencileriyle yürüttükleri bir çalışmada, uyumlu tutkunluğun sanat öğrencilerinde düzenli pratik yapma ve öznel iyi oluşu pozitif yönde yordadığını bulmuştur. Psikoloji öğrencilerinde ise öznel iyi oluş uyumlu tutkunluk tarafından pozitif, takıntılı tutkunluk tarafından ise negatif şekilde yordandığıdır (Vallerand ve ark., 2007).

4.3.4. Sporda tutkunluk çalışmaları

Spor ortamında ortaya konan davranışların açıklanmasında tutkunluk kavramından da yararlanılmaktadır. Spor alanında tutkunluk sporcu, antrenör ve hakemler gibi farklı gruplarda çalışılmıştır.

Sporcuların başarı hedefi yönelimlerinin tutkunluk türleri tarafından ne şekilde yordandığı çeşitli çalışmalarla incelenmiştir. Örneğin, Li (2010) lise sporcularında uyumlu tutkunluğun ustalık- yaklaşma hedeflerinin pozitif yordayıcısı olduğunu bulmuştur. Aynı çalışmada, takıntılı tutkunluğun yaklaşma hedeflerinin pozitif, kaçınma hedeflerinin ise negatif yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Senkronize yüzücü ve su topu sporcularıyla yapılan başka bir çalışmada ise, ustalık hedeflerinin uyumlu tutkunluk tarafından pozitif, performans-kaçınma ve ustalık-yaklaşma hedeflerinin ise

takıntılı tutkunluk tarafından negatif yönde yordandığı sonucuna ulaşılmıştır (Vallerand ve ark., 2008).

Sporcu tükenmişliği de tutkunluk ile sıkça bir arada ele alınan bir kavramdır. Yapılan çalışmalar bu ilişkiye dair farklı bulgular ortaya koymuştur. Örneğin, genç futbolcularla yapılan iki farklı çalışmada uyumlu tutkunluk tükenmişlik ile negatif ilişkili bulunurken, takıntılı tutkunluk ile tükenmişlik arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur (Curran ve ark., 2011; Curran ve ark., 2013). Martin ve Horn (2013) tarafından liseli sporcularla yapılan bir çalışmada uyumlu tutkunluk tükenmişliğin üç boyutunun da negatif yordayıcısı iken, takıntılı tutkunluk yalnızca duygusal tükenmeyi pozitif şekilde yordamaktadır. Çeşitli spor branşlarından yarışmacı sporcularla yürütülen bir çalışmada ise takıntılı tutkun sporcular, uyumlu tutkun olanlara göre daha yüksek tükenmişlik puanı almışlardır (Gustafsson ve ark., 2011a). Bu bulguların aksine, voleybol oyuncularını ile yürütülen bir çalışmada uyumlu tutkunluğun yanında takıntılı tutkunluğun da tükenmişlik ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur (Schellenberg ve ark., 2013).

Sporcularda tutkunluk, sargınlık (örn., Paradis ve ark., 2012), psikolojik sağlamlık (Bayköse ve ark., 2017), mükemmeliyetçilik (örn., Curran ve ark., 2014), saldırganlık (örn., Donahue ve ark., 2009), egzersiz bağımlılığı (örn., Kovacsik ve ark., 2018) gibi yapılarla da ilişkilendirilmiştir. Rekreatif ve yarışma sporcularında iki tutkunluk türünün de sosyal ve görev sargınlığı ile pozitif ilişki içinde olduğu bulunmuştur (Paradis ve ark., 2012). Bayköse ve ark. (2017), tutkunluk ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi üniversite sporcularında incelemiş ve uyumlu tutkunluğun psikolojik sağlamlık ile pozitif, takıntılı tutkunluğun ise negatif bir ilişki içinde olduğunu bulmuştur. Donahue ve ark. (2009) tarafından basketbolcularla yürütülen bir çalışmada takıntılı şekilde tutkun olan oyuncuların uyumlu tutkun olanlara kıyasla daha fazla saldırgan davranışlarda buldukları sonucu ortaya çıkmıştır. Egzersiz bağımlılığı ve tutkunluk arasındaki ilişki incelendiğinde ise hem bireysel hem de takım sporcularında iki tutkunluk türünün de egzersiz bağımlılığını pozitif yönde yordadığı bulunmuştur (Kovacsik ve ark., 2018).

Spor ortamında tutkunluk sporcuların yanısıra antrenörler ile de çalışılmıştır. Özellikle antrenör-sporcu ilişkisi bu bağlamda ele alınan konulardan biridir. Lefreniere ve ark.

(2011) tarafından 103 sporcu-koç ikilisiyle yürütülen bir çalışmada antrenörlüğe yönelik uyumlu tutkunluğun sporculara karşı geliştirilen özerklik destekleyici davranışların pozitif yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Aynı çalışmanın diğer bir sonucu ise, takıntılı tutkunluğun kontrolcü davranışları pozitif şekilde yordadığıdır. Antrenörlerle yürütülen başka bir çalışmada ise antrenör-sporcu ilişkisinin kalitesinin uyumlu tutkunluk tarafından pozitif yönde yordandığı bulunmuştur (Lafreniere ve ark., 2008).

Sporcu ve antrenörlerin yanısıra tutkunluğun incelendiği bir diğer grup ise hakemlerdir. Örneğin, Kelecek ve ark. (2014) hakemlerde uyumlu tutkunluğun yaşam doyumu, genel iş doyumu, içsel iş doyumu ve dışsal iş doyumu ile pozitif ilişkili olduğunu bulmuştur. Philippe ve ark., (2009) tarafından yine hakemlerle yürütülen bir diğer çalışmada ise pozitif duygular ve akış ile uyumlu tutkunluk, negatif duygular ile de takıntılı tutkunluk pozitif ilişkili bulunmuştur.

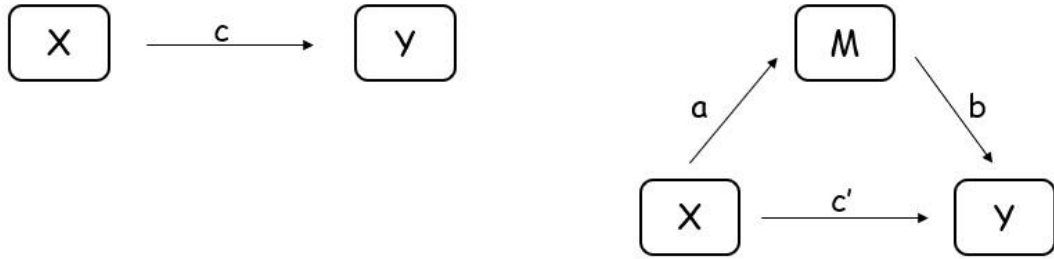
5. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli ve oluşturulan hipotezler, örneklem, veri toplama araçları, verilerin ne şekilde toplandığı ve analiz edildiğine dair bilgiler sunulmuştur.

5.1. Araştırma Deseni

Bu çalışmada araştırma deseni olarak tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma kapsamında akıldışı performans inançları, tutkunluk ve tükenmişlik arasındaki ilişkiler çoklu aracılık yöntemi kullanılarak incelenmiştir.

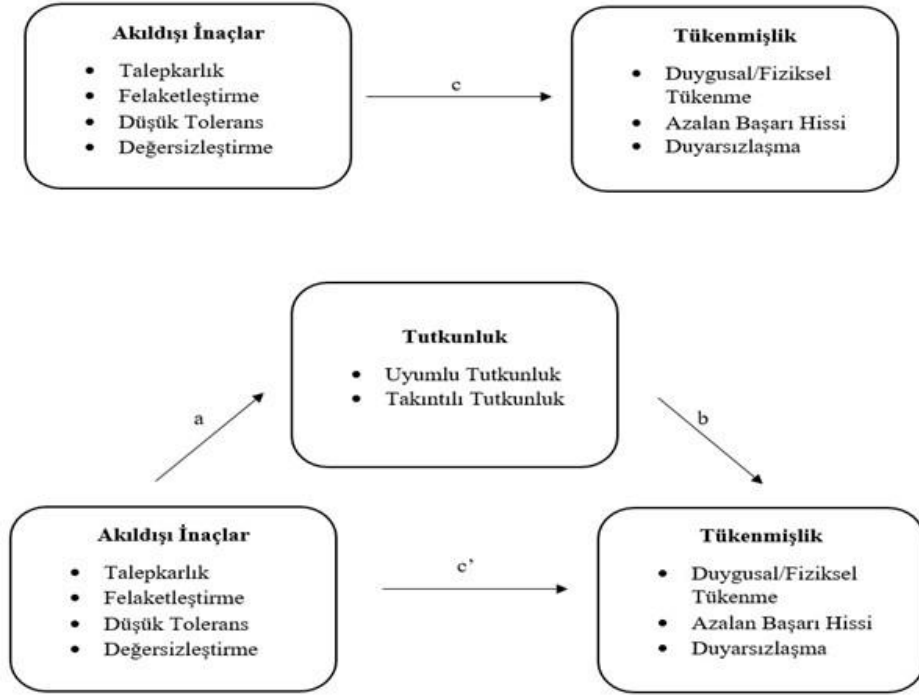
Aracılık etki analizi iki değişken arasındaki ilişkinin nasıl ve neden meydana geldiğinin anlaşılmasına yardımcı olmaktadır (Gürbüz, 2019). Aracı değişken (M), tahmin değişkeninin (X) sonuç değişkeni (Y) üzerindeki etkisine aracılık eden bir bağlantı mekanizmasıdır (Baron ve Kenny, 1986). Şekil 5.1'de aracılık etki modeli görülmektedir.



Şekil 5.1. Aracılık etki modeli

Şekil 5.1.'de görüldüğü üzere X'in Y üzerindeki toplam etkisi c yolu olarak belirtilmiştir. Analize aracı değişken/ değişkenler dahil edildiğinde X'in Y üzerindeki doğrudan etkisi ise c' yolu ile gösterilmiştir. X'in M'ye olan etkisi a yolu ile, M'nin Y üzerindeki etkisi ile b yolu ile sembolize edilmiştir.

Bu çalışmada akıldışı performans inançları ile tükenmişlik arasındaki ilişkide tutkunluk türlerinin aracılık etkisi test edilmiştir. Test edilen aracılık modeli Şekil 5.2.'de gösterilmiştir.



Şekil 5.2. Araştırma modeli

5.1.2. Araştırmaya ait hipotezler

Bu çalışmada Şekil 5.2.'de görülen araştırma modeline dayalı olarak a, c, ve c' yollarına dair hipotezler test edilmiştir. Ancak tüm model birlikte analize dahil edildiğinde aracılık rolü nedeniyle tutkunluk türlerinin tükenmişlik üzerindeki etkisinde bazı farklılıklar görülmektedir. Bu nedenle çalışmaya tutkunluk ile tükenmişlik arasındaki ilişkiye (b yolu) dair hipotez eklenmemiştir. Araştırmaya yönelik hipotezler aşağıda sunulmuştur. İlk olarak değişkenlerin cinsiyet, spor türü ve deneyime göre farklarına yönelik hipotezler yazılmıştır. Daha sonra ise aracılık analizlerine yönelik hipotezler belirtilmiştir.

- i. Sporcuların akıldışı performans inançları alt boyutlarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.
- ii. Sporcuların tükenmişlik düzeylerinde cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.
- iii. Sporcuların uyumlu ve takıntılı tutkunluk düzeylerinde cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.

- iv. Sporcuların akıldışı performans inançları alt boyutlarında spor türüne göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.
- v. Sporcuların tükenmişlik düzeylerinde spor türüne göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.
- vi. Sporcuların uyumlu ve takıntılı tutkunluk düzeylerinde spor türüne göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.
- vii. Sporcuların akıldışı performans inançları alt boyutlarında spor deneyimine göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.
- viii. Sporcuların tükenmişlik düzeylerinde spor deneyimine göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.
- ix. Sporcuların uyumlu ve takıntılı tutkunluk düzeylerinde spor deneyimine göre istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.
- x. Talepkarlık uyumlu ve takıntılı tutkunluk düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.
- xi. Talepkarlık toplam tükenmişlik düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.
- xii. Talepkarlık ile toplam tükenmişlik arasındaki ilişkide uyumlu ve takıntılı tutkunluğun aracılığı istatistiksel olarak anlamlı değildir.
- xiii. Talepkarlık duygusal / fiziksel tükenme düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.
- xiv. Talepkarlık ile duygusal / fiziksel tükenme arasındaki ilişkide uyumlu ve takıntılı tutkunluğun aracılığı istatistiksel olarak anlamlı değildir.
- xv. Talepkarlık azalan başarı hissi düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.
- xvi. Talepkarlık ile azalan başarı hissi arasındaki ilişkide uyumlu ve takıntılı tutkunluğun aracılığı istatistiksel olarak anlamlı değildir.
- xvii. Talepkarlık duyarsızlaşma düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.
- xviii. Talepkarlık ile duyarsızlaşma arasındaki ilişkide uyumlu ve takıntılı tutkunluğun aracılığı istatistiksel olarak anlamlı değildir.
- xix. Felaketleştirme uyumlu ve takıntılı tutkunluk düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.

- xx. Felaketleştirme toplam tüklenmişlik düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.
- xxi. Felaketleştirme ile toplam tüklenmişlik arasındaki ilişkide uyumlu ve takıntılı tutkunluğun aracılığı istatistiksel olarak anlamlı değildir.
- xxii. Felaketleştirme duygusal / fiziksel tüklenme düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.
- xxiii. Felaketleştirme ile duygusal / fiziksel tüklenme arasındaki ilişkide uyumlu ve takıntılı tutkunluğun aracılığı istatistiksel olarak anlamlı değildir.
- xxiv. Felaketleştirme azalan başarı hissi düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.
- xxv. Felaketleştirme ile azalan başarı hissi arasındaki ilişkide uyumlu ve takıntılı tutkunluğun aracılığı istatistiksel olarak anlamlı değildir.
- xxvi. Felaketleştirme duyarsızlaşma düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.
- xxvii. Felaketleştirme ile duyarsızlaşma arasındaki ilişkide uyumlu ve takıntılı tutkunluğun aracılığı istatistiksel olarak anlamlı değildir.
- xxviii. Değersizleştirme uyumlu ve takıntılı tutkunluk düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.
- xxix. Değersizleştirme toplam tüklenmişlik düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.
- xxx. Değersizleştirme ile toplam tüklenmişlik arasındaki ilişkide uyumlu ve takıntılı tutkunluğun aracılığı istatistiksel olarak anlamlı değildir.
- xxxi. Değersizleştirme duygusal / fiziksel tüklenme düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.
- xxxii. Değersizleştirme ile duygusal / fiziksel tüklenme arasındaki ilişkide uyumlu ve takıntılı tutkunluğun aracılığı istatistiksel olarak anlamlı değildir.
- xxxiii. Değersizleştirme azalan başarı hissi düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.
- xxxiv. Değersizleştirme ile azalan başarı hissi arasındaki ilişkide uyumlu ve takıntılı tutkunluğun aracılığı istatistiksel olarak anlamlı değildir.
- xxxv. Değersizleştirme duyarsızlaşma düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.

- xxxvi. Değersizleştirme ile duyarsızlaşma arasındaki ilişkide uyumlu ve takıntılı tutkunluğun aracılığı istatistiksel olarak anlamlı değildir.
- xxxvii. Düşük tolerans uyumlu ve takıntılı tutkunluk düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.
- xxxviii. Düşük tolerans toplam tükenmişlik düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.
- xxxix. Düşük tolerans ile toplam tükenmişlik arasındaki ilişkide uyumlu ve takıntılı tutkunluğun aracılığı istatistiksel olarak anlamlı değildir.
- xl. Düşük tolerans duygusal / fiziksel tükenme düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.
- xli. Düşük tolerans ile duygusal / fiziksel tükenme arasındaki ilişkide uyumlu ve takıntılı tutkunluğun aracılığı istatistiksel olarak anlamlı değildir.
- xlii. Düşük tolerans azalan başarı hissi düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.
- xliii. Düşük tolerans ile azalan başarı hissi arasındaki ilişkide uyumlu ve takıntılı tutkunluğun aracılığı istatistiksel olarak anlamlı değildir.
- xliv. Düşük tolerans duyarsızlaşma düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.
- xlv. Düşük tolerans ile duyarsızlaşma arasındaki ilişkide uyumlu ve takıntılı tutkunluğun aracılığı istatistiksel olarak anlamlı değildir.

5.2. Katılımcılar

Araştırmanın örneklemini, olasılıksız örneklem yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Çalışmaya en az 2 yıllık spor deneyimi olan 18-30 yaş aralığındaki bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan 113 kadın (\bar{X} yaş= 22,44 ± 3,42) ve 140 erkek (\bar{X} yaş= 22,74 ± 3,62) olmak üzere 253 profesyonel sporcu (\bar{X} yaş= 22,61 ± 3,38) gönüllü olarak katılmıştır. Sporcuların 164'ü takım sporu, 89'u ise bireysel spor yapmaktadır. Takım sporcuları voleybol ve hentbolda Erkekler ve Kadınlar 1. Ligi ve 2. Ligi'nden; basketbolda Türkiye Erkekler ve Kadınlar Basketbol Ligi ve Kadınlar Bölgesel Basketbol Ligi'nde mücadele eden sporculardan; bireysel sporcular ise ulusal ve uluslararası düzeyde mücadele eden okçuluk, tekvando ve yüzme branşı ile uğraşan sporculardan seçilmiştir. Katılımcıların %48,6'sı milli

sporçudur. Kadın sporcuların spor deneyimi ortalaması $11,45 \pm 4,46$; erkek sporcuların spor deneyimi ortalaması ise $11,16 \pm 5,31$ 'dir.

5.3. Veri Toplama Araçları

Çalışma kapsamında veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2, Sporcu Tükenmişlik Ölçeği ve Tutkunluk Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeklere ait bilgiler aşağıda verilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu: Çalışmaya katılan sporcuların yaş, cinsiyet, spor türü, spor deneyimi gibi kişisel özellikleri hakkında bilgi edinmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır (Ek 1).

Akıldışı Performans İnançları Envanteri – 2: Araştırmada sporcuların sahip olduğu akıldışı inanç düzeylerini belirlemek amacıyla Akıldışı Performans İnançları Envanteri'nin (Turner ve ark., 2016) kısaltılması ile oluşturulmuş Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2 (Turner ve Allen, 2018) kullanılmıştır (Ek 2). Envanter talepkarlık, felaketleştirme, düşük tolerans ve değersizleştirme alt boyutlarından ve 5'li likert tipi 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten yüksek puan alınması akıldışı inanç düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Envanterin Türkçe uyarlama çalışması Urfa ve Aşçı (2018) tarafından yapılmıştır. Türkçe formun iç tutarlılık katsayısı talepkarlık boyutu için 0,83, felaketleştirme boyutu için 0,85, düşük tolerans ve değersizleştirme boyutları için 0,86, envanterin tamamı için ise 0,88 olarak bulunmuştur (Urfa ve Aşçı, 2018). Alt boyutların tanımları ve örnek maddeler Tablo 5.1'de sunulmuştur.

Tablo 5.1. Akıldışı Performans İnançları Alt Boyutları Ve Tanımları

Alt Boyutlar	Tanımlar ve Örnek Maddeler
Talepkarlık	Kişinin hem kendisinden hem de başkalarından katı beklentileri olmasıdır. Örneğin; <i>“Takım arkadaşlarım tarafından saygı görmeliyim.”</i>
Felaketleştirme	Kişinin beklentilerinin karşılanmamasının çok kötü sonuçları olacağı düşüncesidir. Örneğin; <i>“Başkaları bana şans vermezse bu korkunç olur.”</i>
Değersizleştirme	Kişinin beklentileri karşılanmadığında kendisini, başkalarını ya da hayatı kabullenmeyen düşünceler geliştirmesidir. Örneğin; <i>“Takımdaki pozisyonum garanti değilse bu benim değersiz olduğumu gösterecektir.”</i>
Düşük Tolerans	Kişinin beklentileri karşılanmadığı zaman bunun sonuçlarını kaldıramayacağını düşünmesidir. Örneğin; <i>“Hedeflerime ulaşamamaya katlanamam.”</i>

Sporcu Tükenmişlik Ölçeği: Araştırmaya katılan sporcuların tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Raedeke ve Smith (2001) tarafından geliştirilen Sporcu Tükenmişlik Ölçeği kullanılmıştır (Ek 3). Ölçek sporcu tükenmişliğini duygusal/fiziksel tükenme, duyarsızlaşma ve azalan başarı hissi olmak üzere 3 boyut ve 15 maddede değerlendirmektedir. Ölçek maddeleri 5’li likert şeklinde oluşturulmuştur. Ölçekten alınan yüksek puan daha fazla tükenmişlik yaşandığının göstergesidir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Kelecek ve ark. (2016) tarafından yapılmıştır. Türkçe forma ait iç tutarlılık katsayıları duygusal/fiziksel tükenme boyutu için 0,87, duyarsızlaşma boyutu için 0,83, azalan başarı hissi boyutu için ise 0,75 olarak bulunmuştur (Kelecek ve ark., 2016). Alt boyutların tanımları ve örnek maddeler Tablo 5.2’de sunulmuştur.

Tablo 5.2. Tükenmişlik Alt Boyutları Ve Tanımları

Alt Boyutlar	Tanımlar ve Örnek Maddeler
Duygusal / Fiziksel Tükenme	Antrenman ve yarışmalar nedeniyle ortaya çıkan fiziksel ve duygusal yorgunluktur. Örneğin; <i>“Spor yapmaktan dolayı kendimi aşırı yorgun hissediyorum.”</i>
Azalan Başarı Hissi	Kişinin becerilerini ve başarılarını olumsuz şekilde değerlendirmesidir. Örneğin; <i>“Sporda çok şeyi başaramıyorum.”</i>
Duyarsızlaşma	Kişinin yaptığı aktiviteye karşı küçümseyici tavırlar içine girmesidir. Örneğin; <i>“Sporda harcadığım çabayı başka şeyler yapmaya harcasam daha iyi olurdu.”</i>

Tutkunluk Ölçeği: Araştırmada sporcu tutkunluğunun değerlendirilmesi Vallerand ve ark. (2003) tarafından geliştirilen Tutkunluk Ölçeği aracılığıyla yapılmıştır (Ek 4). 7’li likert şeklindeki 16 maddeden oluşan ölçek, tutkunluğu uyumlu tutkunluk ve takıntılı tutkunluk olmak üzere 2 alt boyutta değerlendirmektedir. Ölçeğin Türkçe formu için geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Kelecek ve Aşçı (2013) tarafından yapılmıştır. Türkçe formun iç tutarlılık katsayıları uyumlu tutkunluk boyutu için 0,83, takıntılı tutkunluk için ise 0,78 şeklindedir (Kelecek ve Aşçı, 2013). Alt boyutların tanımları ve örnek maddeler Tablo 5.3’de sunulmuştur.

Tablo 5.3. Tutkunluk Alt Boyutları Ve Tanımları

Alt Boyutlar	Tanımlar ve Örnek Maddeler
Uyumlu Tutkunluk	Özerk bir içselleştirmenin sonucu olarak aktiviteye katılımında esnek ve özgür hissedilmesidir. Örneğin; <i>"Bu aktivite hayatımdaki diğer aktivitelerimle uyumludur."</i>
Takıntılı tutkunluk	Kontrollü bir içselleştirmenin sonucu olarak aktiviteye katılımında mecbur hissedilmesidir. Örneğin; <i>"Yapabilecek olsam, sadece bu aktiviteyi yapardım."</i>

5.4. Verilerin Toplanması

Çalışmaya başlamadan önce Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Etik Kurulundan çalışmanın bilimsel ve etik olarak uygun olduğuna dair onay (19.12.2019-231) alınmıştır (Ek 5). Veri toplama aracı olarak kullanılan ölçekler için gerekli izinler ilgili araştırmacılardan (Ek 6 ve Ek 7), verilerin toplanması için gereken izinler ise kulüp yetkililerinden alınmıştır (Ek 8). Ölçekler uygulanmadan önce sporculara bilgilendirme (Ek 9) ve onam formu sunulmuştur (Ek 10). Ölçeklerin doldurulmasına ilgili bilgiler araştırmacı tarafından sporculara verilmiştir. Veri toplama süreci ayrıca online platform üzerinden de yürütülmüştür. Araştırma için gerekli olan ekler Google Formlar üzerinden sporculara ulaştırılmıştır (Ek 11).

5.5. Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizi betimsel istatistik, bootstrap yöntemi ve bağımsız örneklemelerde t test aracılığıyla yapılmıştır.

Veri setindeki kayıp ve boş veriler incelenmiş ve tespit edilenler veri setinden çıkarılmıştır. Ayrıca Mahalanobis uzaklık değerleri kullanılarak uç değerlerin varlığı incelenmiş ve herhangi bir uç değer bulunamamıştır.

Elde edilen verilerin normal dağılıp dağılmadığını saptamak amacıyla araştırma kapsamında ele alınan değişkenlerin basıklık, çarpıklık ve uç değerleri incelenmiştir. Aritmetik ortalama, mod ve medyan eşit ya da birbirine yakın olduğunda, verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Basıklık ve çarpıklık katsayı değerlerinin +1 ile -1 arasında olması ideal durumdur ancak +2 ile -2 arasındaki değerlerin de kabul edilebilir olduğu belirtilmektedir (George ve Mallery, 2016). Araştırmada ele alınan değişkenlere ait betimsel istatistikler Tablo 5.4’de sunulmuştur.

Tablo 5.4. Çalışmada Ele Alınan Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri

Değişkenler	n	En Düşük	En Yüksek	Mod	Medyan	\bar{X}	Ss	Çarp.	Bas.
Talepkarlık	253	1,40	5,00	3,40	3,60	3,65	0,73	-0,33	0,16
Felaketleştirme	253	1,00	5,00	3,00	3,20	3,17	0,86	-0,23	-0,24
Değersizleştirme	253	1,00	5,00	2,80	2,80	2,79	0,86	0,06	-0,38
Toplam	253	1,15	4,54	2,08	2,23	2,38	0,68	0,54	-0,13
Tükenmişlik									
Duygusal / Fiziksel Tükenme	253	1,00	4,80	2,00	2,20	2,29	0,82	0,28	-0,39
Azalan Başarı Hissi	253	1,50	5,00	2,75	2,75	2,83	0,82	0,25	-0,59
Duyarsızlaşma	253	1,00	4,75	1,00	2,00	2,03	0,85	0,70	-0,08
Uyumlu Tutkunluk	253	1,17	7,00	7,00	5,66	5,52	1,06	-0,66	0,39
Takıntılı tutkunluk	253	1,00	7,00	4,00	4,33	4,37	1,24	-0,21	-0,24

Tablo 5.4.’de görüldüğü üzere araştırma kapsamında ele alınan tüm değişkenlere ait veriler ideal sınırlar (+1 ile -1) içerisinde yer almaktadır. Buna göre verilerin normal dağılım gösterdiği söylenebilir. Varyansların homojenliğinin tespiti için ise Levene testi sonuçları incelenmiştir. Levene değerleri ilgili analizlerin tablolarına eklenmiştir. Yapılan normallik ve homojenlik analizleri sonucunda; sporcuların akıldışı performans inançları, tükenmişlik ve tutkunluk düzeylerinin cinsiyet, deneyim ve spor türüne göre karşılaştırılmasının parametrik bir test olan bağımsız örneklemelerde t test kullanılarak yapılmasına karar verilmiştir.

Verilerin çoklu normallik varsayımını karşılayıp karşılamadığını incelemek amacıyla ise R uygulamasındaki MVN paketi (Korkmaz ve ark., 2014) kullanılarak Mardia testi yapılmıştır. Buna göre çok boyutlu çarpıklık ($\gamma = -23056712,0288446$, $p > 0,05$) katsayısı normallik varsayımını karşılarken basıklık katsayısı ($\gamma = 1432,34869689732$, $p < 0,05$) normallik varsayımını karşılamamaktadır. Bu nedenle, çoklu aracılık etkisinin incelendiği analizlerde normallik ve çok değişkenli normalliği ön koşul olarak

sunmayan bir yeniden örnekleme yöntemi olan Bootstrap Yöntemi tercih edilmiştir (Preacher ve Hayes, 2008; Hayes, 2012).

Analizlerde Hayes (2018) tarafından geliştirilen PROCESS macro v3.4 ile birlikte paralel çoklu aracı model (Multiple mediation Model 4) kullanılmıştır. Bootstrap analizleri PROCESS Macro eklentisi aracılığıyla IBM SPSS kullanılarak yapılmıştır. Çalışmada test edilen modeldeki ilişkileri etkileyebileceği düşünülen “cinsiyet, spor türü ve spor deneyimi” değişkenleri kontrol değişkenleri (covariate değişkenler) olarak analize dahil edilmiştir. Verilerin analizinde .05 anlamlılık düzeyi kabul edilmiştir.

Aracılık etkisinin test edilmesi ve yorumlanmasında geleneksel ve çağdaş olmak üzere iki yaklaşım öne sürülmüştür. Baron ve Kenny'nin (1986) geleneksel yaklaşımında aracılık etkisinden söz edilebilmesi için sırasıyla c yolu, a yolu, b yolu ve c' yolunun anlamlı çıkması gerekmektedir. Bu adımlardan biri anlamlı değilse bir sonraki adıma geçmeden aracı değişkenin aracılık etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmaktadır (Baron ve Kenny, 1986; Gürbüz, 2019).

Aracılık etkisi analizinde son yıllarda geleneksel yaklaşıma getirilen eleştiriler sonucu daha yaygın kullanılmaya başlanan çağdaş yaklaşım ise aracılık etkisinden söz edebilmek için geleneksel yaklaşımda belirtilen dört koşulun sağlanmasının gerekli olmadığını savunur (Hayes, 2012). Bu yaklaşıma göre a yolu, b yolu, c yolu ve c' yolu istatistiksel olarak anlamlı olmasa bile bootstrap testi sonucunda X'in dolaylı etkisinin (a.b) anlamlı olması aracılık etkisinin doğrulanması için yeterlidir (Gürbüz, 2019). Dolaylı etkiye ait %95 güven aralığının alt ve üst değerlerin sıfır (0) içeriyorsa aracılık etkisi anlamsız, sıfır içermiyorsa anlamlı olarak kabul edilir (Hayes, 2012). Bu çalışmada aracılık etkisi çağdaş yaklaşım baz alınarak test edilmiştir.

5.6. Sınırlılıklar

Bu çalışma, 18-30 yaş arası, en az iki yıllık spor deneyimi olan profesyonel düzeyde bireysel (okçuluk, taekwando, yüzme) ve takım sporu (basketbol, voleybol, hentbol) ile uğraşan kadın ve erkek sporcularla sınırlandırılmıştır.

6. BULGULAR

Bu bölümde araştırma kapsamında test edilen hipotezlere yönelik bulgulara yer verilmiştir.

6.1. Sporcuların Akıldışı Performans İnançları, Tükenmişlik ve Tutkunluk Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre Karşılaştırılması

Bu bölümde sporcuların akıldışı performans inançları, tükenmişlik ve tutkunluk düzeylerinin cinsiyet, spor türü ve spor deneyimi değişkenlerine göre karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklemelerde t test analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

6.1.1. Sporcuların akıldışı performans inançları düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular (Hipotez 1)

Tablo 6.1.'de sporcuların Akıldışı Performans İnançları Ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanların cinsiyete göre karşılaştırılması amacı ile yapılan bağımsız örneklemelerde t test analiz sonuçları sunulmuştur. Levene değerlerine göre, akıldışı performans inançları alt boyutlarından talepkarlık, felaketleştirme ve değersizleştirmeye ait varyans değerleri homojen iken ($p>0,05$), düşük toleransın varyans değeri homojen dağılmamıştır ($p<0,05$).

Tablo 6.1. Sporcuların Akıldışı Performans İnançları Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Akıldışı Performans İnançları Ölçeği Alt Boyutları	Levene Değeri	Kadın		Erkek		t	p
		\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss		
Talepkarlık	0,21	3,64	0,67	3,66	0,78	-0,21	0,83
Felaketleştirme	0,40	2,99	0,89	3,31	0,81	-3,03	0,00
Değersizleştirme	0,61	2,63	0,83	2,91	0,87	-2,67	0,00
Düşük Tolerans	0,02	3,75	0,86	3,76	0,95	-0,08	0,93

Akıldışı Performans İnançları Ölçeği alt boyutlarına dair ortalama değerlerin en yüksekleri kadınlarda ($\bar{X}= 3,75 \pm 0,86$) ve erkeklerde ($\bar{X}= 3,76 \pm 0,95$) düşük tolerans alt boyutundadır. En düşük ortalama değerler ise kadınlarda ($\bar{X}= 2,63 \pm 0,83$) ve erkeklerde ($\bar{X}= 2,91 \pm 0,87$) değersizleştirme alt boyutundadır.

Bağımsız örneklerde t test analiz sonuçlarına göre, talepkarlık ($t_{(253)}= -0,21$; $p>0,05$) ve düşük tolerans ($t_{(253)}=-0,08$; $p>0,05$) alt boyutlarında cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Felaketleştirme ($t_{(253)}=-3,03$; $p<0,05$) ve değersizleştirme ($t_{(253)}=-2,67$; $p<0,05$) alt boyutlarında ise iki grup arasında anlamlı bir fark vardır. Erkek sporcuların felaketleştirme ($\bar{X}= 3,31 \pm 0,81$) ve değersizleştirme ($\bar{X}= 2,91 \pm 0,87$) ortalama puanları kadın sporcuların felaketleştirme ($\bar{X}= 2,99 \pm 0,89$) ve değersizleştirme ($\bar{X}= 2,63 \pm 0,83$) ortalama puanlarından daha yüksektir.

6.1.2 Sporcuların tükenmişlik düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular (Hipotez 2)

Tablo 6.2.'de sporcuların Sporcu Tükenmişlik Ölçeği'nden aldıkları puanların cinsiyete göre karşılaştırılması amacı ile yapılan bağımsız örneklerde t test analiz sonuçları sunulmuştur. Levene değerlerine göre, toplam tükenmişlik ve tükenmişlik alt boyutlarına ait varyans değerlerinin homojen dağılım gösterdiği görülmüştür ($p>0,05$).

Tablo 6.2. Sporcuların Tükenmişlik Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Sporcu	Levene	Kadın		Erkek		t	p
		\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss		
Tükenmişlik Ölçeği							
Toplam	0,46	2,25	0,65	2,48	0,69	-2,67	0,01
Duygusal / Fiziksel Tükenme							
Fiziksel	0,57	2,22	0,65	2,35	0,85	-1,30	0,19
Azalan Başarı Hissi							
Duyarsızlaşma	0,07	1,81	0,78	2,21	0,87	-3,86	0,00

Sporcu Tükenmişlik Ölçeği alt boyutlarında en yüksek ortalama değer kadınlarda ($\bar{X}=2,73 \pm 0,82$) ve erkeklerde ($\bar{X}=2,90 \pm 0,80$) azalan başarı hissi alt boyutundadır. En düşük ortalama değer ise kadınlarda ($\bar{X}=1,81 \pm 0,78$) ve erkeklerde ($\bar{X}=2,21 \pm 0,87$) duyarsızlaşma alt boyutundadır.

Bağımsız örneklemelerde t test analiz sonuçlarına göre duygusal / fiziksel tükenme ($t_{(253)}=-1,30$; $p>0,05$) ve azalan başarı hissi ($t_{(253)}=-1,63$; $p>0,05$) alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı fark bulunamamıştır. Toplam tükenmişlik ($t_{(253)}=-2,67$; $p<0,05$) ve duyarsızlaşma ($t_{(253)}=-3,86$; $p<0,05$) alt boyutunda iki grup arasında anlamlı bir fark vardır. Erkek sporcuların ortalama toplam tükenmişlik ($\bar{X}=2,48 \pm 0,69$) ve duyarsızlaşma ($\bar{X}=2,21 \pm 0,87$) puanı kadın sporculardan ($\bar{X}_{\text{toplam tükenmişlik}}=2,25 \pm 0,65$; $\bar{X}_{\text{duyarsızlaşma}}=1,81 \pm 0,78$) daha yüksektir.

6.1.3. Sporcuların tutkunluk düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular (Hipotez 3)

Tablo 6.3.'de sporcuların Tutkunluk Ölçeği'nden aldıkları puanların cinsiyete göre karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklemelerde t test analizlerinin sonuçları sunulmuştur. Levene değerlerine göre, takıntılı tutkunluğun varyans değeri homojen dağılım gösterirken ($p>0,05$), uyumlu tutkunluğun varyans değerinin dağılımı homojen değildir ($p<0,05$).

Tablo 6.3. Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Tutkunluk Ölçeği	Levene Alt Değeri	Kadın \bar{X}	Kadın Ss	Erkek \bar{X}	Erkek Ss	t	p
Uyumlu Tutkunluk	0,00	5,78	0,87	5,30	1,16	3,68	0,00
Takıntılı Tutkunluk	0,65	4,55	1,22	4,23	1,24	2,00	0,04

Bağımsız örneklemelerde t test analiz sonuçlarına göre uyumlu tutkunluk ($t_{(253)}=3,68$; $p<0,05$) ve takıntılı tutkunluk ($t_{(253)}=2,00$; $p<0,05$) alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir fark vardır. Kadın sporcuların uyumlu tutkunluk ($\bar{X}= 5,78 \pm 0,87$) ve takıntılı tutkunluk ($\bar{X}= 4,55 \pm 1,22$) ortalama puanları erkek sporcuların uyumlu tutkunluk ($\bar{X}= 5,30 \pm 1,16$) ve takıntılı tutkunluk ($\bar{X}= 4,23 \pm 1,24$) ortalama puanlarından daha yüksektir.

6.1.4. Sporcuların akıldışı performans inançları düzeylerinin spor türüne göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular (Hipotez 4)

Tablo 6.4.'de sporcuların Akıldışı Performans İnançları Ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanların spor türüne göre karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklemelerde t test analizlerinin sonuçları sunulmuştur. Levene değerlerine göre, akıldışı performans inançları alt boyutlarından talepkarlık, felaketleştirme ve değersizleştirmeye ait varyans değerleri homojen iken ($p>0,05$), düşük toleransın varyans değeri homojen dağılmamıştır ($p<0,05$).

Tablo 6.4. Sporcuların Akıldışı Performans İnançları Düzeylerinin Spor Türüne Göre Karşılaştırılması

Akıldışı Performans İnançları Ölçeği Alt Boyutları	Levene Değeri	Takım Sporları		Bireysel Sporlar		t	p
		\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss		
Talepkarlık	0,65	3,68	0,71	3,59	0,76	0,90	0,36
Felaketleştirme	0,98	3,18	0,85	3,15	0,86	0,22	0,82
Değersizleştirme	0,28	2,79	0,84	2,77	0,90	0,23	0,81
Düşük Tolerans	0,00	3,78	0,82	3,71	1,05	0,49	0,61

Akıldışı Performans İnançları Ölçeği alt boyutlarında elde edilen en yüksek ortalama değer hem takım ($\bar{X}= 3,78 \pm 0,82$) hem bireysel sporcularda ($\bar{X}= 3,71 \pm 1,05$) düşük tolerans alt boyutundadır. En düşük ortalama değerler ise değersizleştirme ($\bar{X}_{\text{takım}} = 2,79 \pm 0,84$; $\bar{X}_{\text{bireysel}} = 2,77 \pm 0,90$) alt boyutundadır.

Bağımsız örneklerde t test analiz sonuçlarına göre, akıldışı performans inançları alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$).

6.1.5. Sporcuların tükenmişlik düzeylerinin spor türüne göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular (Hipotez 5)

Tablo 6.5.'de sporcuların Sporcu Tükenmişlik Ölçeği'nden aldıkları puanların spor türüne göre karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklerde t test analizlerinin sonuçları sunulmuştur. Levene değerlerine göre, toplam tükenmişlik ve tükenmişlik alt boyutlarına ait varyans değerlerinin homojen dağılım göstermediği görülmüştür ($p<0,05$).

Tablo 6.5. Sporcuların Tükenmişlik Düzeylerinin Spor Türüne Göre Karşılaştırılması

Sporcu	Levene	Takım		Bireysel		t	p
		Değerleri	Sporları	Sporlar	Sporlar		
Tükenmişlik Ölçeği		\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss		
Toplam	0,01	2,36	0,63	2,40	0,77	-0,43	0,66
Tükenmişlik							
Duygusal / Fiziksel	0,03	2,31	0,76	2,27	0,91	0,30	0,76
Tükenme							
Azalan Başarı Hissi	0,00	2,80	0,72	2,88	0,96	-0,65	0,51
Duyarsızlaşma	0,02	1,99	0,79	2,09	0,95	-0,84	0,40

Ortalama toplam tükenmişlik değeri bireysel sporcularda ($\bar{X}= 2,36 \pm 0,63$), takım sporcularında ise ($\bar{X}= 2,40 \pm 0,77$) olarak bulunmuştur. Sporcu Tükenmişlik Ölçeği alt boyutlarında elde edilen en yüksek ortalama değer hem takım ($\bar{X}= 2,80 \pm 0,72$) hem bireysel sporcularda ($\bar{X}= 2,88 \pm 0,96$) azalan başarı hissi alt boyutundadır. En düşük ortalama değerler ise duyarsızlaşma ($\bar{X}_{\text{takım}} = 1,99 \pm 0,79$; $\bar{X}_{\text{bireysel}} = 2,09 \pm 0,95$) alt boyutundadır.

Bağımsız örneklerde t test analiz sonuçlarına göre toplam tükenmişlik ve tükenmişlik alt boyutlarında bireysel ve takım sporcuları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$).

6.1.6. Sporcuların tutkunluk düzeylerinin spor türüne göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular (Hipotez 6)

Tablo 6.6.'da sporcuların Tutkunluk Ölçeği'nden aldıkları puanların spor türüne göre karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklerde t test analizlerinin sonuçları sunulmuştur. Levene değerlerine göre, uyumlu ve takıntılı tutkunluğun varyans değerlerinin dağılımı homojendir ($p>0,05$).

Tablo 6.6. Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinin Spor Türüne Göre Karşılaştırılması

Tutkunluk Ölçeği	Levene Alt Değeri	Takım Sporları		Bireysel Sporlar		t	p
		\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss		
Uyumlu Tutkunluk	0,42	5,51	1,07	5,53	1,07	-0,14	0,88
Takıntılı Tutkunluk	0,05	4,54	1,14	4,06	1,36	2,99	0,00

Bağımsız örneklem için t test analiz sonuçlarına göre uyumlu tutkunluk alt boyutunda takım sporcuları ile bireysel sporcular arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($t_{(253)}=-0,14$; $p>0,05$). Takıntılı tutkunluk ($t_{(253)}=2,99$; $p<0,05$) alt boyutunda ise iki grup arasında anlamlı bir fark vardır. Takım sporcularının takıntılı tutkunluk ($\bar{X}= 4,54 \pm 1,14$) ortalama puanları bireysel sporcuların takıntılı tutkunluk ($\bar{X}= 4,06 \pm 1,36$) ortalama puanlarından daha yüksektir.

6.1.7. Sporcuların akıldışı performans inançları düzeylerinin spor deneyimine göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular (Hipotez 7)

Tablo 6.7.'de sporcuların Akıldışı Performans İnançları Ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanların spor deneyimlerine göre karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklemde t test analizlerinin sonuçları sunulmuştur. Levene değerlerine göre bütün alt boyutların varyans değerlerinin homojen dağıldığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 6.7. Sporcuların Akıldışı Performans İnançları Düzeylerinin Spor Deneyimine Göre Karşılaştırılması

Akıldışı Performans İnançları Ölçeği Alt Boyutları	Levene Değeri	2-9 Yıl		10 yıl ve üzeri		t	p
		\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss		
Talepkarlık	0,56	3,63	0,71	3,66	0,74	-0,35	0,72
Felaketleştirme	0,79	3,26	0,82	3,11	0,87	1,42	0,15
Değersizleştirme	0,99	2,90	0,85	2,71	0,86	1,64	0,10
Düşük Tolerans	0,13	3,71	0,96	3,78	0,87	-0,55	0,57

Akıldışı Performans İnançları Ölçeği alt boyutlarında en yüksek ortalama değerler 2-9 yıl spor deneyimi olanlarda ($\bar{X}= 3,71 \pm 0,96$) ve 10 yıl ve üzeri spor deneyimi olanlarda ($\bar{X}= 3,78 \pm 0,87$) düşük tolerans alt boyutundadır. En düşük ortalama değerler ise 2-9 yıl spor deneyimi olanlarda ($\bar{X}= 2,90 \pm 0,85$) ve 10 yıl ve üzeri spor deneyimi olanlarda ($\bar{X}= 2,71 \pm 0,86$) değersizleştirme alt boyutundadır.

Bağımsız örneklerde test analiz sonuçlarına göre 2-9 yıl spor deneyimi olan ve 10 yıl ve üzeri spor deneyimi olan sporcular arasında akıldışı performans inançları alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$).

6.1.8. Sporcuların tükenmişlik düzeylerinin spor deneyimine göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular (Hipotez 8)

Tablo 6.8.'de sporcuların Sporcu Tükenmişlik Ölçeği'nden aldıkları puanların spor deneyimlerine göre karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklerde t test analizlerinin sonuçları sunulmuştur. Levene değerlerine göre toplam tükenmişlik ve tükenmişlik alt boyutlarına ait varyans değerlerinin homojen dağılım gösterdiği görülmüştür ($p>0,05$).

Tablo 6.8. Sporcuların Tükenmişlik Düzeylerinin Spor Deneyimine Göre Karşılaştırılması

Sporcu	Levene	2-9 Yıl		10 yıl ve Üzeri		t	p
		\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss		
Tükenmişlik Ölçeği							
Toplam	0,12	2,55	0,71	2,26	0,64	3,34	0,00
Duygusal / Fiziksel Tükenme	0,12	2,45	0,85	2,20	0,78	2,44	0,01
Azalan Başarı Hissi	0,30	3,00	0,83	2,70	0,78	2,91	0,00
Duyarsızlaşma	0,34	2,22	0,88	1,90	0,81	2,91	0,00

Ortalama toplam tükenmişlik değeri 2-9 yıl spor deneyimi olan sporcularda ($\bar{X}= 2,55 \pm 0,71$), 10 yıl ve üzeri spor deneyimi olanlarda ise ($\bar{X}= 2,26 \pm 0,64$) olarak bulunmuştur. Sporcu Tükenmişlik Ölçeği alt boyutlarında en yüksek ortalama değerler 2-9 yıl spor deneyimi olanlarda ($\bar{X}= 3,00 \pm 0,83$) ve 10 yıl ve üzeri spor deneyimi olanlarda ($\bar{X}= 2,70 \pm 0,78$) azalan başarı hissi alt boyutundadır. En düşük ortalama değerler ise 2-9 yıl spor deneyimi olanlarda ($\bar{X}= 2,22 \pm 0,88$) ve 10 yıl ve üzeri spor deneyimi olanlarda ($\bar{X}= 1,90 \pm 0,81$) duyarsızlaşma alt boyutundadır.

Bağımsız örneklerde t test analiz sonuçlarına göre toplam tükenmişlikte ($t_{(253)}=3,34$; $p<0,05$) ve duygusal / fiziksel tükenme ($t_{(253)}=2,44$; $p<0,05$), azalan başarı hissi ($t_{(253)}=2,91$; $p<0,05$), duyarsızlaşma ($t_{(253)}=2,91$; $p<0,05$) alt boyutlarında spor deneyimine göre anlamlı bir fark vardır. 2-9 yıl spor deneyimi olan sporcuların ortalama toplam tükenmişlik ($\bar{X}= 2,55 \pm 0,71$), duygusal / fiziksel tükenme ($\bar{X}= 2,45 \pm 0,85$), azalan başarı hissi ($\bar{X}= 3,00 \pm 0,83$) ve duyarsızlaşma puanı ($\bar{X}= 2,22 \pm 0,88$) 10 yıl ve üzeri spor deneyimi olan sporcuların toplam tükenmişlik ($\bar{X}= 2,26 \pm 0,64$), duygusal / fiziksel tükenme ($\bar{X}= 2,20 \pm 0,78$), azalan başarı hissi ($\bar{X}= 2,70 \pm 0,78$) ve duyarsızlaşma ($\bar{X}= 1,90 \pm 0,81$) puanlarından daha yüksektir.

6.1.9. Sporcuların tutkunluk düzeylerinin spor deneyimine göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgular (Hipotez 9)

Tablo 6.9.'da sporcuların Tutkunluk Ölçeği'nden aldıkları puanların spor deneyimlerine göre karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklemelerde t test analizlerinin sonuçları sunulmuştur. Levene değerlerine göre uyumlu ve takıntılı tutkunluğun varyans değerleri homojen dağılmıştır ($p>0,05$).

Tablo 6.9. Sporcuların Tutkunluk Düzeylerinin Spor Deneyimine Göre Karşılaştırılması

Tutkunluk Ölçeği Alt Boyutları	Levene Değeri	2-9 Yıl	10 yıl ve üzeri	t	p		
		\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss		
Uyumlu Tutkunluk	0,78	5,40	1,03	5,60	1,08	-1,49	0,13
Takıntılı Tutkunluk	0,63	4,14	1,31	4,53	1,17	-2,41	0,01

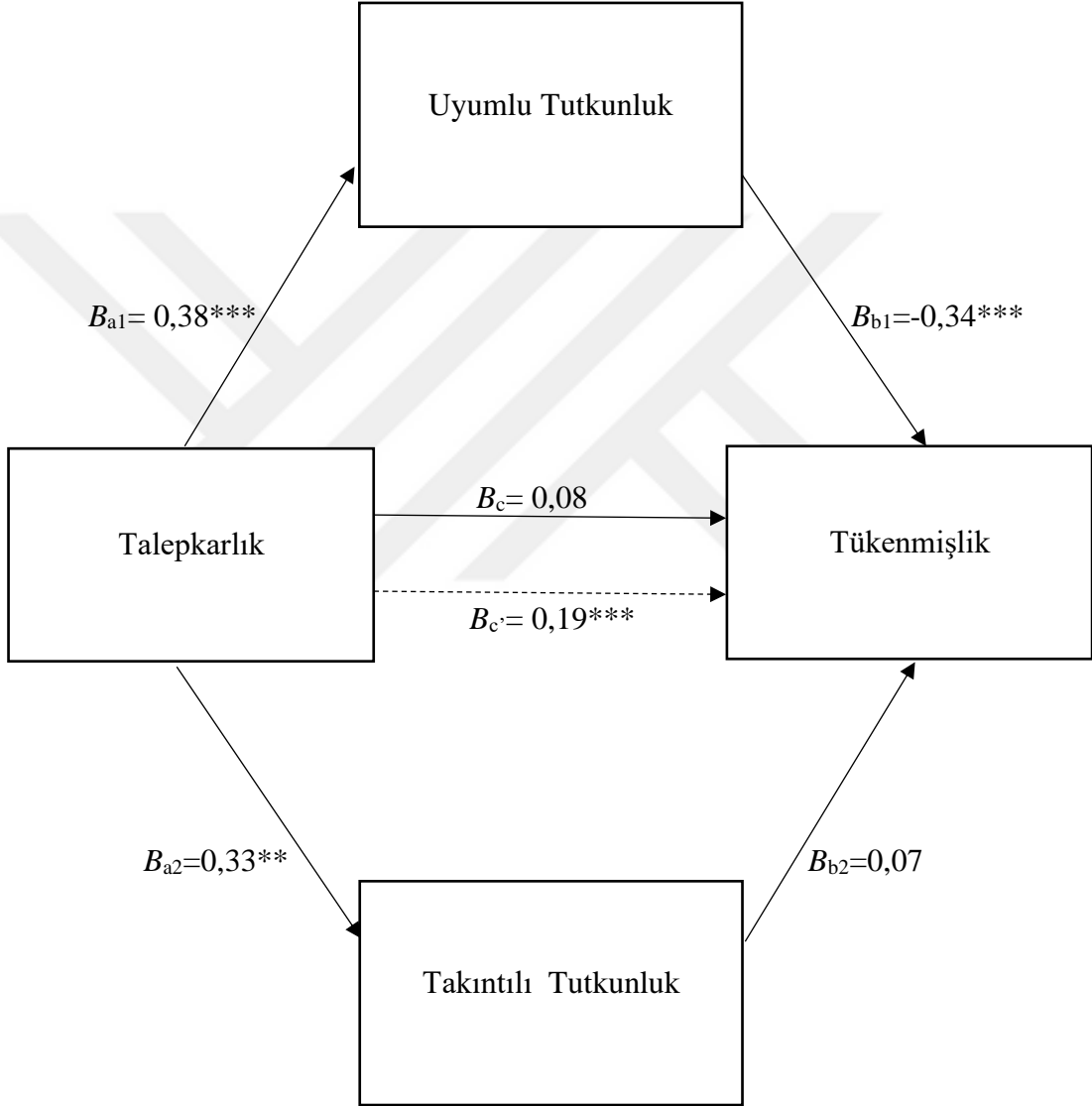
Bağımsız örneklemelerde t test analiz sonuçlarına göre uyumlu tutkunluk ($t_{(253)}=-1,49$; $p>0,05$) alt boyutunda spor deneyimine göre anlamlı fark bulunamamıştır. Takıntılı tutkunluk ($t_{(253)}=-2,41$; $p<0,05$) alt boyutunda ise iki grup arasında anlamlı bir fark vardır. 10 yıl ve üzeri spor deneyimi olan sporcuların takıntılı tutkunluk ($\bar{X}= 4,53 \pm 1,17$) ortalama puanları 2-9 yıl deneyimi olan sporcuların takıntılı tutkunluk ($\bar{X}= 4,14 \pm 1,31$) ortalama puanlarından daha yüksektir.

6.2. Akıldışı Performans İnançları ile Tükenmişlik Arasındaki İlişkide Tutkunluğun Çoklu Aracılık Etkisi

Bu bölümde akıldışı performans inançları ile tükenmişlik arasındaki ilişkide uyumlu ve takıntılı tutkunluğun aracılık etkisinin belirlenmesi amacıyla Hayes (2018) tarafından geliştirilen Bootstrap yöntemini esas alan regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

6.2.1. Talepkarlık ile toplam tükenmişlik arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisine ilişkin bulgular (Hipotez 10, 11, 12)

Talepkarlık ile toplam tükenmişlik arasındaki ilişkide uyumlu ve takıntılı tutkunluğun çoklu aracılığına yönelik elde edilen bulgular Şekil 6.1.'de verilmiştir.



Şekil 6.1. Sporcularda talepkarlık ile toplam tükenmişlik arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisi.

Not: Standardize olmayan beta katsayıları raporlanmıştır. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Şekil 6.1.'e göre talepkarlığın toplam tükenmişlik üzerindeki toplam etkisi ($B_c = 0,08$, $SH = 0,05$, $t = 1,47$, $p > 0,05$) anlamlı değildir. Bunun yanında talepkarlığın aracı değişkenler olan uyumlu tutkunluk ($B_{a1} = 0,38$, $SH = 0,09$, $t = 4,38$, $p < 0,001$) ve takıntılı tutkunluk ($B_{a2} = 0,33$, $SH = 0,10$, $t = 3,21$, $p < 0,01$) üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıdır. Aracı değişkenlerin toplam tükenmişlik üzerindeki etkileri incelendiğinde ise, uyumlu tutkunluğun doğrudan etkisi ($B_{b1} = -0,34$, $SH = 0,04$, $t = -8,11$, $p < 0,001$) anlamlı, takıntılı tutkunluğun doğrudan etkisi ($B_{b2} = 0,07$, $SH = 0,03$, $t = 2,04$, $p > 0,05$) ise anlamsız bulunmuştur. Talepkarlığın toplam tükenmişlik üzerindeki doğrudan etkisi, uyumlu ve takıntılı tutkunluk analize dahil edildiğinde ($B_c = 0,19$, $SH = 0,05$, $t = 3,60$, $p < 0,001$) anlamlıdır.

Tablo 6.10. Sporcularda Talepkarlığın Tutkunluk Aracılığıyla Toplam Tükenmişlik Üzerindeki Dolaylı Etkileri ve Spesifik Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırmaları

Aracı Değişkenler	Nokta Tahmini	SH	Bootstrap %95 BCA Güven Aralığı	
			Düşük	Yüksek
Uyumlu Tutkunluk	-0,1298	0,0384	-0,2119	-0,0596
Takıntılı Tutkunluk	0,0240	0,0148	0,0008	0,0583

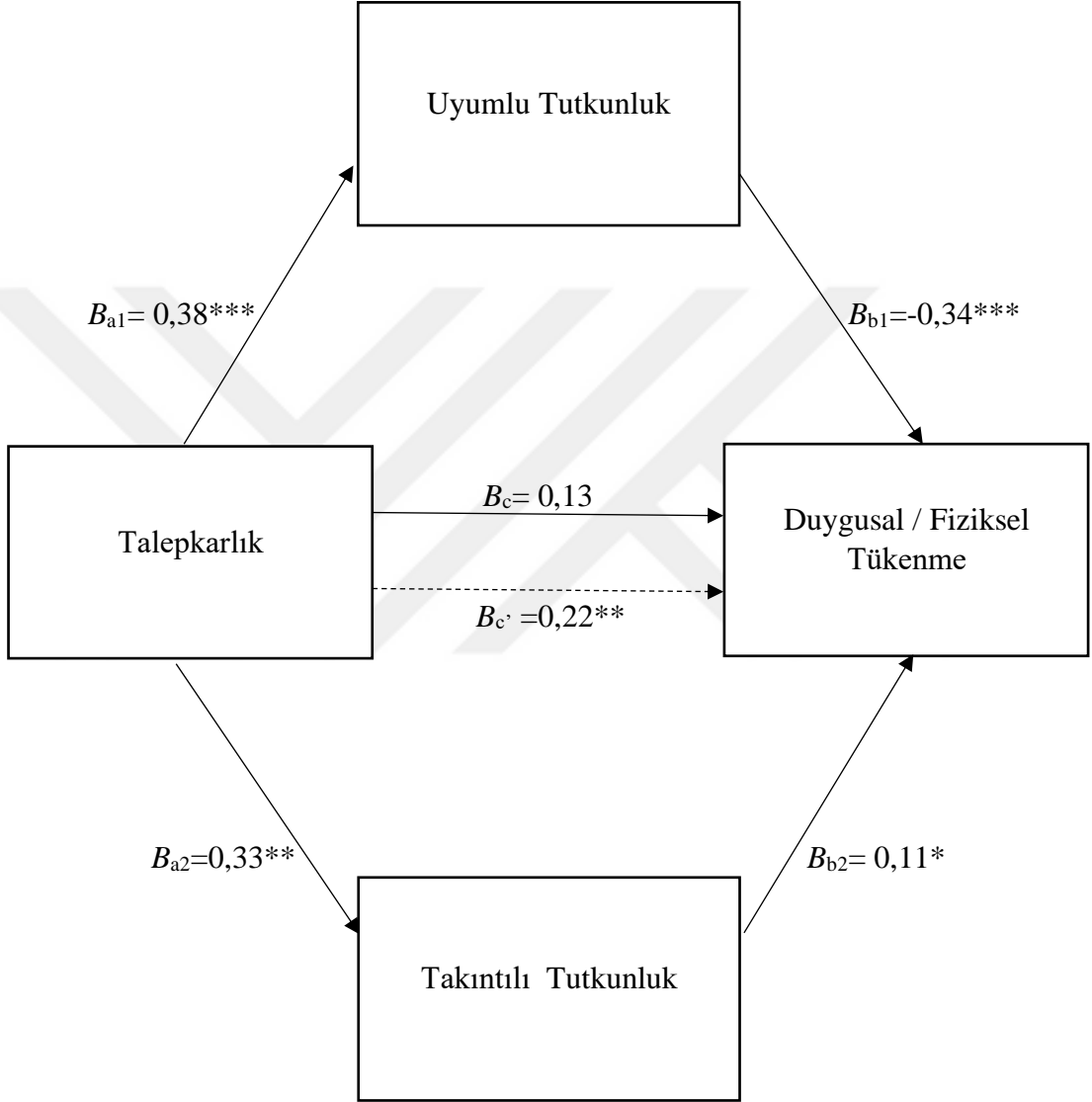
N= 253, 5000= Yeniden örnekleme. Kontrol Değişkenleri: Cinsiyet, spor türü, spor deneyimi.

BCA CI: Yanlılığı düzeltilmiş ve hızlandırılmış bootstrap güven aralığı

Tutkunluğun aracılık etkisinin incelenmesi amacıyla bootstrap tekniği kullanılarak yapılan analizler sonucunda elde edilen tahminler, yanlılık hatasından arındırılması için %95 güven aralığında değerlendirilmiştir. Tablo 6.10'da görüldüğü gibi talepkarlığın, uyumlu ($b = -0,1298$, %95 BCA CI [-0,2119, -0,0596]) ve takıntılı tutkunluk ($b = 0,0240$, %95 BCA CI [0,0008, 0,0583]) aracılığıyla toplam tükenmişlik üzerindeki dolaylı etkisi anlamlıdır.

6.2.2. Talepkarlık ile duygusal / fiziksel tükenmişlik arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisine ilişkin bulgular (Hipotez 13, 14)

Talepkarlık ile duygusal / fiziksel tükenmişlik arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılığına yönelik elde edilen bulgular Şekil 6.2.'de verilmiştir.



Şekil 6.2. Sporcularda talepkarlık ile duygusal / fiziksel tükenme arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisi.

Not: Standardize olmayan beta katsayıları raporlanmıştır. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Şekil 6.2.'de görüldüğü üzere, talepkarlığın duygusal / fiziksel tükenme üzerindeki toplam etkisi ($B_c = 0,13$, $SH = 0,06$, $t = 1,84$, $p > 0,05$) anlamlı değildir. Talepkarlığın

aracı değişkenler üzerindeki etkileri hipotez 10 doğrultusunda test edilmiş ve talepkarlık ile toplam tükenmişlik arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılığına ilişkin bulgular isimli başlık altında belirtilmiştir. Bu nedenle bu bölümde yer verilmemiştir. Aracı değişkenlerin duygusal / fiziksel tükenme üzerindeki etkileri incelendiğinde ise, uyumlu tutkunluğun ($B_{b1} = -0,34$, SH= 0,05, $t = -6,39$, $p < 0,001$) ve takıntılı tutkunluğun ($B_{b2} = 0,11$, SH= 0,04, $t = 2,47$, $p < 0,05$) doğrudan etkisi anlamlı bulunmuştur. Talepkarlığın duygusal / fiziksel tükenme üzerindeki doğrudan etkisi, uyumlu ve takıntılı tutkunluk analize dahil edildiğinde ($B_c = 0,22$, SH= 0,06, $t = 3,29$, $p < 0,01$) anlamlıdır.

Tablo 6.11. Sporcularda Talepkarlığın Tutkunluk Aracılığıyla Duygusal / Fiziksel Tükenme Üzerindeki Dolaylı Etkileri ve Spesifik Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırmaları

Aracı Değişkenler	Nokta Tahmini	SH	Bootstrap %95 BCA Güven Aralığı	
			Düşük	Yüksek
Uyumlu Tutkunluk	-0,1307	0,0380	-0,2106	-0,0630
Takıntılı Tutkunluk	0,0371	0,0198	0,0056	0,0821

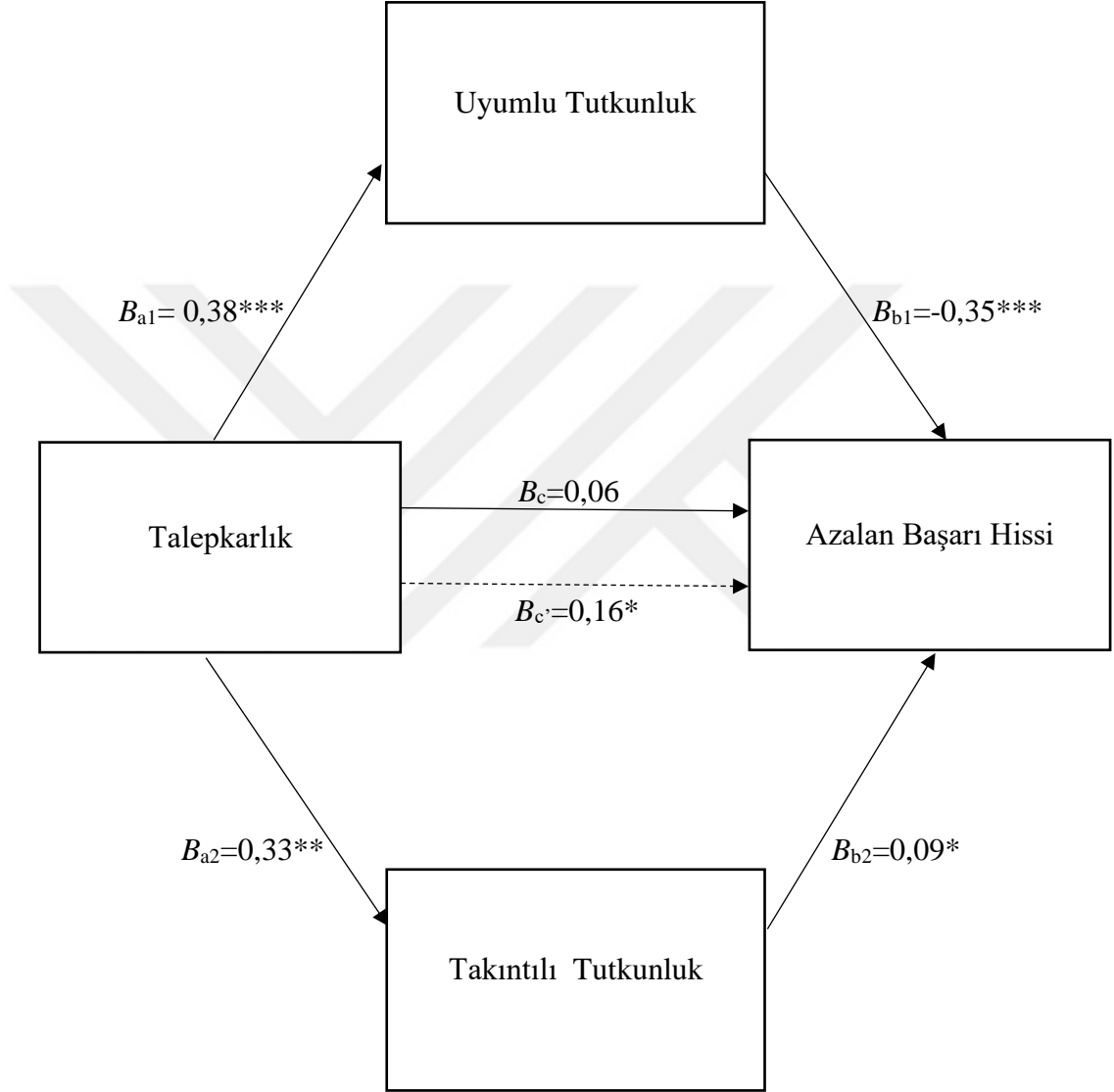
N= 253, 5000= Yeniden örnekleme. Kontrol Değişkenleri: Cinsiyet, spor türü, spor deneyimi.

BCA CI: Yanlılığı düzeltilmiş ve hızlandırılmış bootstrap güven aralığı

Tutkunluğun aracılık etkisinin incelenmesi amacıyla bootstrap tekniği kullanılarak yapılan analizler sonucunda elde edilen tahminler, yanlılık hatasından arındırılması için %95 güven aralığında değerlendirilmiştir. Tablo 6.11.'de görüldüğü gibi talepkarlığın, uyumlu tutkunluk ($b = -0,1307$, %95 BCA CI [-0,2106, -0,0630]) ve takıntılı tutkunluk ($b = 0,0371$, %95 BCA CI [0,0056, 0,0821]) aracılığıyla duygusal / fiziksel tükenme üzerindeki dolaylı etkisi anlamlıdır.

6.2.3. Talepkarlık ile azalan başarı hissi arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisine ilişkin bulgular (Hipotez 15, 16)

Talepkarlık ile azalan başarı hissi arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılığına yönelik elde edilen bulgular Şekil 6.3.'de verilmiştir.



Şekil 6.3. Sporcularda talepkarlık ile azalan başarı hissi arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisi.

Not: Standardize olmayan beta katsayıları raporlanmıştır. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Şekil 6.3.'de görüldüğü üzere, talepkarlığın azalan başarı hissi üzerindeki toplam etkisi ($B_c = 0,06$, SH= 0,06, t= 0,83, $p > 0,05$) anlamlı değildir. Talepkarlığın aracı değişkenler

üzerindeki etkileri hipotez 10 doğrultusunda test edilmiş ve talepkarlık ile toplam tükenmişlik arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılığına ilişkin bulgular isimli başlık altında belirtilmiştir. Bu nedenle bu bölümde yer verilmemiştir. Aracı değişkenlerin azalan başarı hissi üzerindeki etkileri incelendiğinde ise, uyumlu tutkunluğun ($B_{b1} = -0,35$, $SH = 0,05$, $t = -6,46$, $p < 0,001$) ve takıntılı tutkunluğun ($B_{b2} = 0,09$, $SH = 0,04$, $t = 2,02$, $p < 0,05$) doğrudan etkisi anlamlı bulunmuştur. Talepkarlığın azalan başarı hissi üzerindeki doğrudan etkisi, uyumlu ve takıntılı tutkunluk analize dahil edildiğinde ($B_c = 0,16$, $SH = 0,06$, $t = 2,38$, $p < 0,05$) anlamlıdır.

Tablo 6.12. Sporcularda Talepkarlığın Tutkunluk Aracılığıyla Azalan Başarı Hissi Üzerindeki Dolaylı Etkileri ve Spesifik Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırmaları

Aracı Değişkenler	Nokta Tahmini	SH	Bootstrap %95 BCA Güven Aralığı	
			Düşük	Yüksek
Uyumlu Tutkunluk	-0,1323	0,0428	-0,2239	-0,0579
Takıntılı Tutkunluk	0,0304	0,0206	-0,0039	0,0761

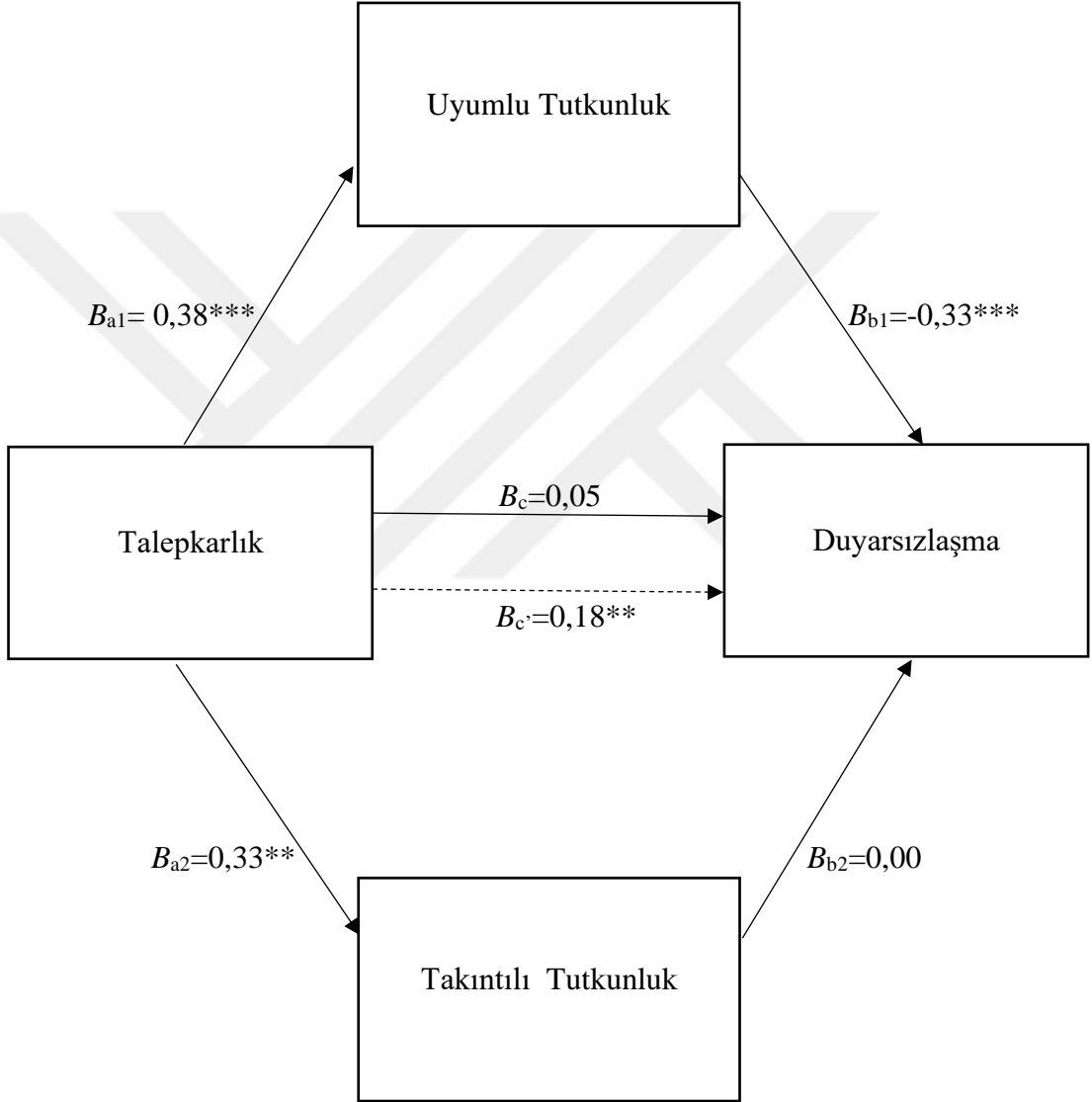
N= 253, 5000= Yeniden örnekleme. Kontrol Değişkenleri: Cinsiyet, spor türü, spor deneyimi.

BCA CI: Yanlılığı düzeltilmiş ve hızlandırılmış bootstrap güven aralığı

Tutkunluğun aracılık etkisinin incelenmesi amacıyla bootstrap tekniği kullanılarak yapılan analizler sonucunda elde edilen tahminler, yanlılık hatasından arındırılması için %95 güven aralığında değerlendirilmiştir. Tablo 4.12.'de görüldüğü gibi talepkarlığın, uyumlu tutkunluk ($b = -0,1323$, %95 BCA CI [-0,2239, -0,0579]) aracılığıyla azalan başarı hissi üzerindeki dolaylı etkisi anlamlı bulunurken, takıntılı tutkunluk ($b = 0,0304$, %95 BCA CI [-0,0039, 0,0761]) aracılığıyla azalan başarı hissi üzerindeki dolaylı etkisi ise anlamsızdır.

6.2.4. Talepkarlık ile duyarsızlaşma arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisine ilişkin bulgular (Hipotez 17, 18)

Talepkarlık ile duyarsızlaşma arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılığına yönelik elde edilen bulgular Şekil 6.4.'de verilmiştir.



Şekil 6.4. Sporcularda talepkarlık ile duyarsızlaşma arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisi.

Not: Standardize olmayan beta katsayıları raporlanmıştır. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Şekil 6.4.'de görüldüğü üzere, talepkarlığın duyarsızlaşma üzerindeki toplam etkisi ($B_c = 0,05$, $SH = 0,07$, $t = 0,77$, $p > 0,05$) anlamlı değildir. Talepkarlığın aracı değişkenler üzerindeki etkileri hipotez 10 doğrultusunda test edilmiş ve talepkarlık ile toplam tükenmişlik arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılığına ilişkin bulgular isimli başlık altında belirtilmiştir. Bu nedenle bu bölümde yer verilmemiştir. Aracı değişkenlerin duyarsızlaşma üzerindeki etkileri incelendiğinde ise, uyumlu tutkunluğun doğrudan etkisi ($B_{b1} = -0,33$, $SH = 0,05$, $t = -6,12$, $p < 0,001$) anlamlıyken takıntılı tutkunluğun doğrudan etkisi ($B_{b2} = 0,00$, $SH = 0,04$, $t = 0,08$, $p > 0,05$) anlamlı değildir. Talepkarlığın duyarsızlaşma üzerindeki doğrudan etkisi, uyumlu ve takıntılı tutkunluk analize dahil edildiğinde ($B_c = 0,18$, $SH = 0,06$, $t = 2,64$, $p < 0,01$) anlamlıdır.

Tablo 6.13. Sporcularda Talepkarlığın Tutkunluk Aracılığıyla Duyarsızlaşma Üzerindeki Dolaylı Etkileri ve Spesifik Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırmaları

Aracı Değişkenler	Nokta Tahmini	SH	Bootstrap %95 BCA Güven Aralığı	
			Düşük	Yüksek
Uyumlu Tutkunluk	-0,1261	0,0405	-0,2110	-0,0547
Takıntılı Tutkunluk	0,0013	0,0165	-0,0317	0,0349

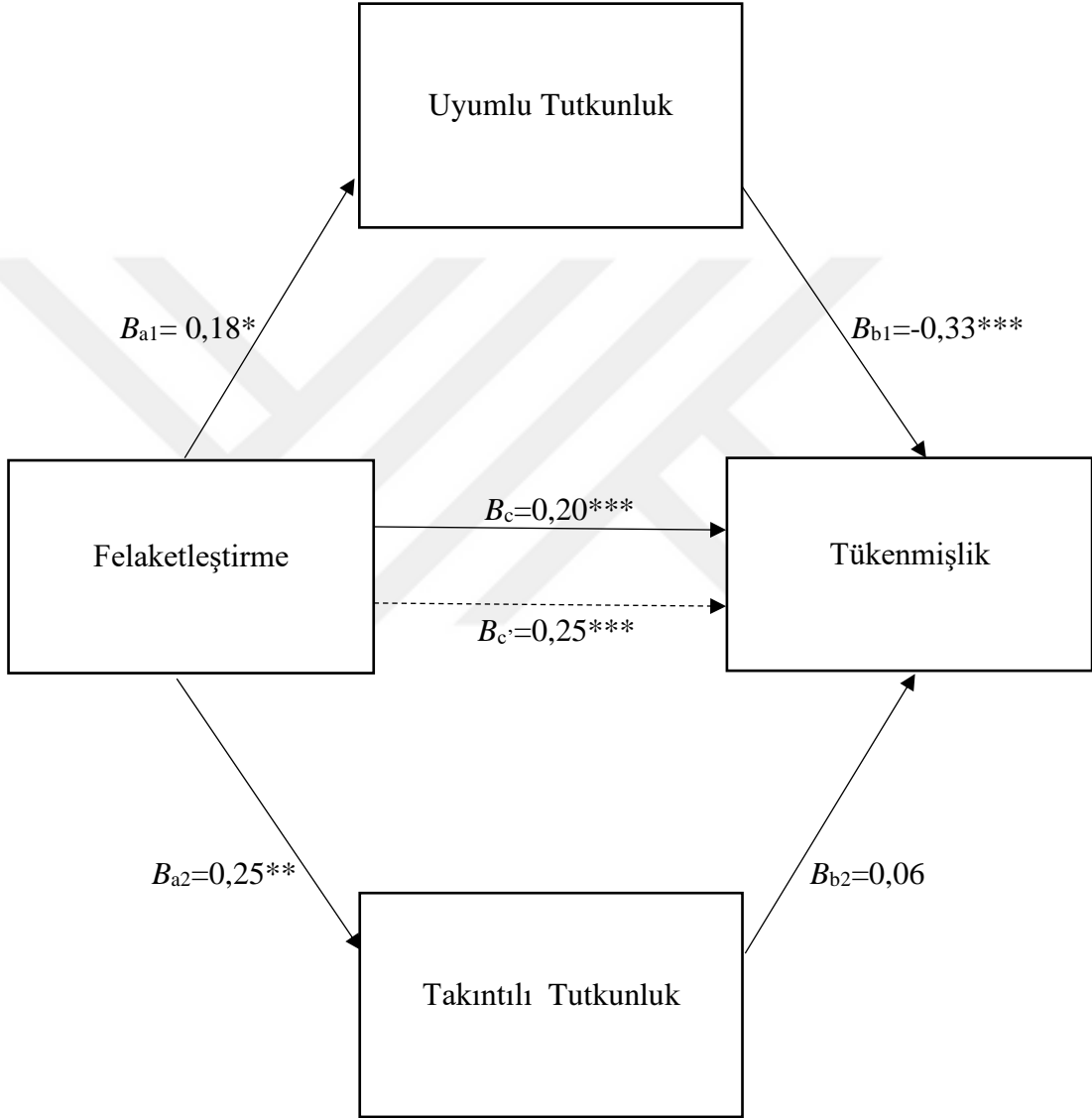
N= 253, 5000= Yeniden örnekleme. Kontrol Değişkenleri: Cinsiyet, spor türü, spor deneyimi.

BCA CI: Yanlılığı düzeltilmiş ve hızlandırılmış bootstrap güven aralığı

Tutkunluğun aracılık etkisinin incelenmesi amacıyla bootstrap tekniği kullanılarak yapılan analizler sonucunda elde edilen tahminler, yanlılık hatasından arındırılması için %95 güven aralığında değerlendirilmiştir. Tablo 6.13'de görüldüğü gibi talepkarlığın, uyumlu tutkunluk ($b = -0,1261$, %95 BCA CI [-0,2110, -0,0547]) aracılığıyla duyarsızlaşma üzerindeki dolaylı etkisi anlamlı bulunurken, takıntılı tutkunluk ($b = 0,0013$, %95 BCA CI [-0,0317, 0,0349]) aracılığıyla duyarsızlaşma üzerindeki dolaylı etkisi ise anlamsızdır.

6.2.5. Felaketleştirme ile toplam tükenmişlik arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisine ilişkin bulgular (Hipotez 19, 20, 21)

Felaketleştirme ile toplam tükenmişlik arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılığına yönelik elde edilen bulgular Şekil 6.5.'de verilmiştir.



Şekil 6.5. Sporcularda felaketleştirme ile toplam tükenmişlik arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisi.

Not: Standardize olmayan beta katsayıları raporlanmıştır. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Şekil 6.5.'de görüldüğü üzere, felaketleştirmenin toplam tükenmişlik üzerindeki toplam etkisi ($B_c = 0,20$, $SH = 0,04$, $t = 4,23$, $p < 0,001$) anlamlıdır. Öte yandan felaketleştirmenin aracı değişkenler olan uyumlu tutkunluk ($B_{a1} = 0,18$, $SH = 0,07$, $t = 2,31$, $p < 0,05$) ve takıntılı tutkunluk ($B_{a2} = 0,25$, $SH = 0,08$, $t = 2,83$, $p < 0,01$) üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıdır. Aracı değişkenlerin toplam tükenmişlik üzerindeki etkileri incelendiğinde ise, uyumlu tutkunluğun doğrudan etkisi ($B_{b1} = -0,33$, $SH = 0,03$, $t = -8,56$, $p < 0,001$) anlamlıyken, takıntılı tutkunluğun doğrudan etkisi ($B_{b2} = 0,06$, $SH = 0,03$, $t = 1,71$, $p > 0,05$) anlamsız bulunmuştur. Uyumlu ve takıntılı tutkunluk analize dahil edildiğinde felaketleştirmenin toplam tükenmişlik üzerindeki doğrudan etkisi ($B_c = 0,25$, $SH = 0,04$, $t = 5,73$, $p < 0,001$) ise anlamlıdır.

Tablo 6.14. Sporcularda Felaketleştirmenin Tutkunluk Aracılığıyla Toplam Tükenmişlik Üzerindeki Dolaylı Etkileri ve Spesifik Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırmaları

Aracı Değişkenler	Nokta Tahmini	SH	Bootstrap %95 BCA Güven Aralığı	
			Düşük	Yüksek
Uyumlu Tutkunluk	-0,0582	0,0269	-0,1121	-0,0055
Takıntılı Tutkunluk	0,0148	0,0103	-0,0024	0,0377

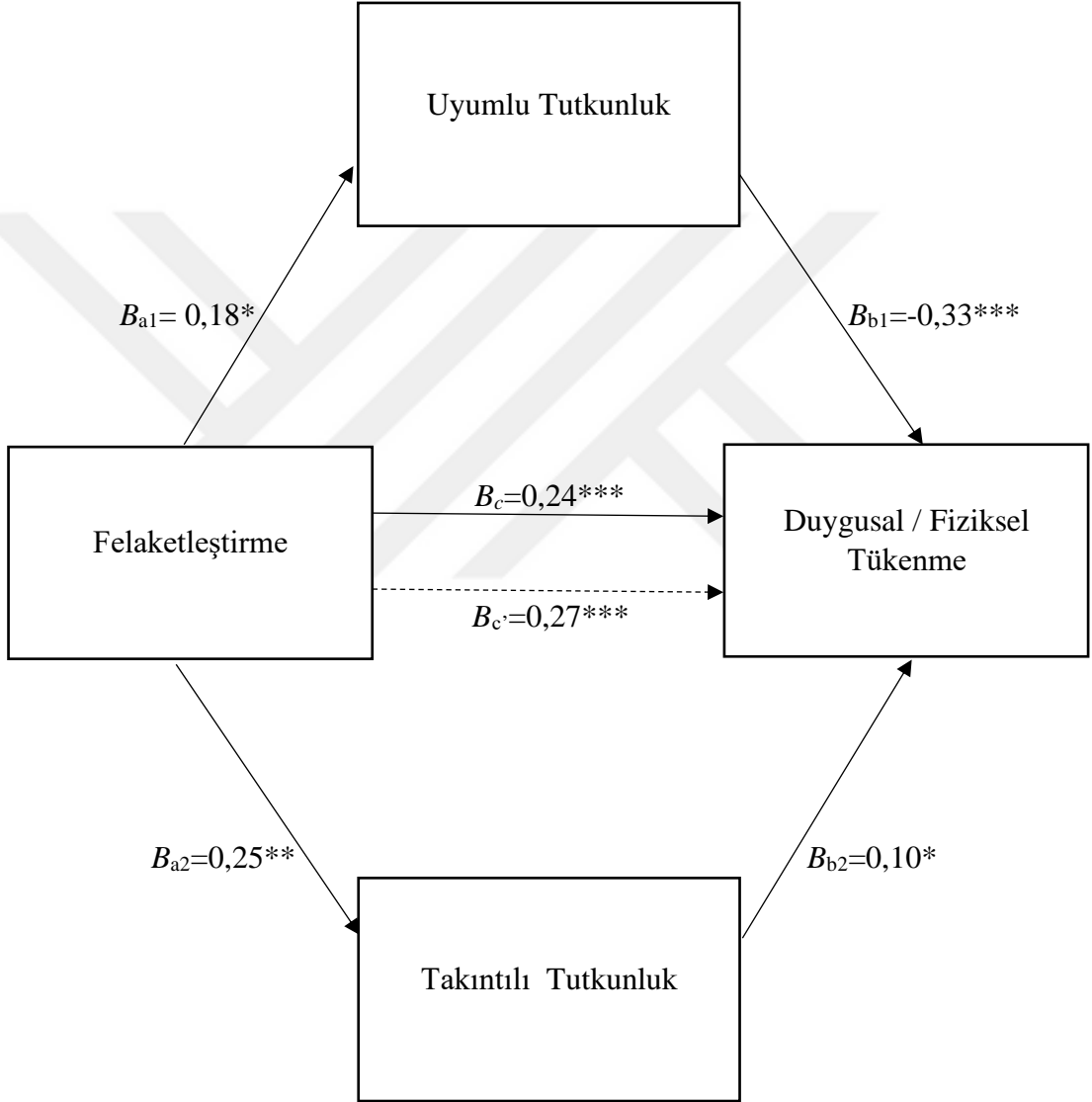
N= 253, 5000= Yeniden örnekleme. Kontrol Değişkenleri: Cinsiyet, spor türü, spor deneyimi.

BCA CI: Yanlılığı düzeltilmiş ve hızlandırılmış bootstrap güven aralığı

Tutkunluğun aracılık etkisinin incelenmesi amacıyla bootstrap tekniği kullanılarak yapılan analizler sonucunda elde edilen tahminler, yanlılık hatasından arındırılması için %95 güven aralığında değerlendirilmiştir. Tablo 6.14'te görüldüğü gibi felaketleştirmenin, uyumlu tutkunluk ($b = -0,0582$, %95 BCA CI [-0,1121, -0,0055]) aracılığıyla toplam tükenmişlik üzerindeki dolaylı etkisi anlamlı bulunurken, takıntılı tutkunluk ($b = 0,0148$, %95 BCA CI [-0,0024, 0,0377]) aracılığıyla toplam tükenmişlik üzerindeki dolaylı etkisi ise anlamsızdır.

6.2.6. Felaketleştirme ile duygusal / fiziksel tükenmişlik arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisine ilişkin bulgular (Hipotez 22, 23)

Felaketleştirme ile duygusal / fiziksel tükenme arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılığına yönelik elde edilen bulgular Şekil 6.6.'da verilmiştir.



Şekil 6.6. Sporcularda felaketleştirme ile duygusal / fiziksel tükenme arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisi.

Not: Standardize olmayan beta katsayıları raporlanmıştır. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Şekil 6.6.'da görüldüğü üzere, felaketleştirmenin duygusal / fiziksel tükenme üzerindeki toplam etkisi ($B_c = 0,24$, $SH = 0,05$, $t = 4,07$, $p < 0,001$) anlamlıdır. Felaketleştirmenin aracı değişkenler üzerindeki etkileri hipotez 19 doğrultusunda test edilmiş ve felaketleştirme ile toplam tükenmişlik arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılığına ilişkin bulgular isimli başlık altında belirtilmiştir. Bu nedenle bu bölümde yer verilmemiştir. Aracı değişkenlerin duygusal / fiziksel tükenme üzerindeki etkileri incelendiğinde ise, uyumlu tutkunluğun ($B_{b1} = -0,33$, $SH = 0,05$, $t = -6,31$, $p < 0,001$) ve takıntılı tutkunluğun ($B_{b2} = 0,10$, $SH = 0,04$, $t = 2,19$, $p < 0,05$) doğrudan etkisi anlamlıdır. Uyumlu ve takıntılı tutkunluk analize dahil edildiğinde felaketleştirmenin duygusal / fiziksel tükenme üzerindeki doğrudan etkisi ($B_c = 0,27$, $SH = 0,05$, $t = 4,90$, $p < 0,001$) ise anlamlıdır.

Tablo 6.15. Sporcularda Felaketleştirmenin Tutkunluk Aracılığıyla Duygusal / Fiziksel Tükenme Üzerindeki Dolaylı Etkileri ve Spesifik Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırmaları

Aracı Değişkenler	Nokta Tahmini	SH	Bootstrap %95 BCA Güven Aralığı	
			Düşük	Yüksek
Uyumlu Tutkunluk	-0,0580	0,0269	-0,1125	-0,0052
Takıntılı Tutkunluk	0,0246	0,0145	0,0005	0,0569

N= 253, 5000= Yeniden örnekleme. Kontrol Değişkenleri: Cinsiyet, spor türü, spor deneyimi.

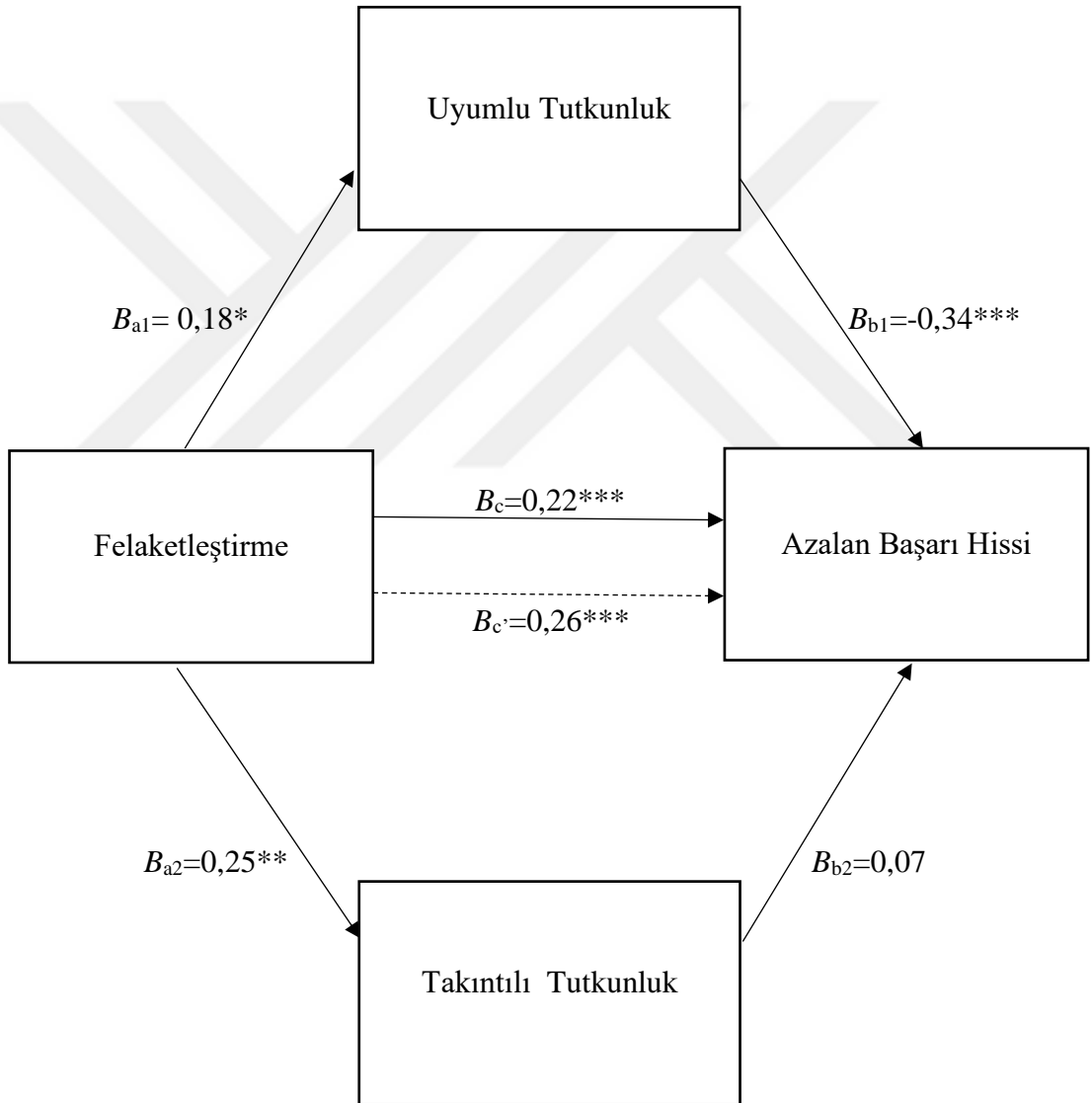
BCA CI: Yanlılığı düzeltilmiş ve hızlandırılmış bootstrap güven aralığı

Tutkunluğun aracılık etkisinin incelenmesi amacıyla bootstrap tekniği kullanılarak yapılan analizler sonucunda elde edilen tahminler, yanlılık hatasından arındırılması için %95 güven aralığında değerlendirilmiştir. Tablo 6.15.'de görüldüğü gibi felaketleştirmenin, uyumlu tutkunluk ($b = -0,0580$, %95 BCA CI [-0,1125, -0,0052])

ve takıntılı tutkunluk ($b= 0,0246$, %95 BCA CI [0,0005, 0,0569]) aracılığıyla duygusal / fiziksel tükenme üzerindeki dolaylı etkisi anlamlıdır.

6.2.7. Felaketleştirme ile azalan başarı hissi arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisine ilişkin bulgular (Hipotez 24, 25)

Felaketleştirme ile azalan başarı hissi arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılığına yönelik elde edilen bulgular Şekil 6.7.'de verilmiştir.



Şekil 6.7. Sporcularda felaketleştirme ile azalan başarı hissi arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisi.

Not: Standardize olmayan beta katsayıları raporlanmıştır. * $p<0,05$, ** $p<0,01$, *** $p<0,001$

Şekil 6.7.'de görüldüğü üzere, felaketleştirmenin azalan başarı hissi üzerindeki toplam etkisi ($B_c= 0,22$, $SH= 0,05$, $t= 3,67$, $p<0,001$) anlamlıdır. Felaketleştirmenin aracı değişkenler üzerindeki etkileri hipotez 19 doğrultusunda test edilmiş ve felaketleştirme ile toplam tükenmişlik arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılığına ilişkin bulgular isimli başlık altında belirtilmiştir. Bu nedenle bu bölümde yer verilmemiştir. Aracı değişkenlerin azalan başarı hissi üzerindeki etkileri incelendiğinde ise, uyumlu tutkunluğun doğrudan etkisi ($B_{b1}= -0,34$, $SH= 0,05$, $t= -6,60$, $p<0,001$) anlamlıyken, takıntılı tutkunluğun doğrudan etkisi ($B_{b2}= 0,04$, $SH= 0,04$, $t= 1,70$, $p>0,05$) anlamsızdır. Uyumlu ve takıntılı tutkunluk analize dahil edildiğinde felaketleştirmenin azalan başarı hissi üzerindeki doğrudan etkisi ($B_c= 0,26$, $SH= 0,05$, $t= 4,67$, $p<0,001$) ise anlamlıdır.

Tablo 6.16. Sporcularda Felaketleştirmenin Tutkunluk Aracılığıyla Azalan Başarı Hissi Üzerindeki Dolaylı Etkileri ve Spesifik Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırmaları

Aracı Değişkenler	Nokta Tahmini	SH	Bootstrap %95 BCA Güven Aralığı	
			Düşük	Yüksek
Uyumlu Tutkunluk	-0,0603	0,0280	-0,1182	-0,0066
Takıntılı Tutkunluk	0,0190	0,0150	-0,0074	0,0512

N= 253, 5000= Yeniden örnekleme. Kontrol Değişkenleri: Cinsiyet, spor türü, spor deneyimi.

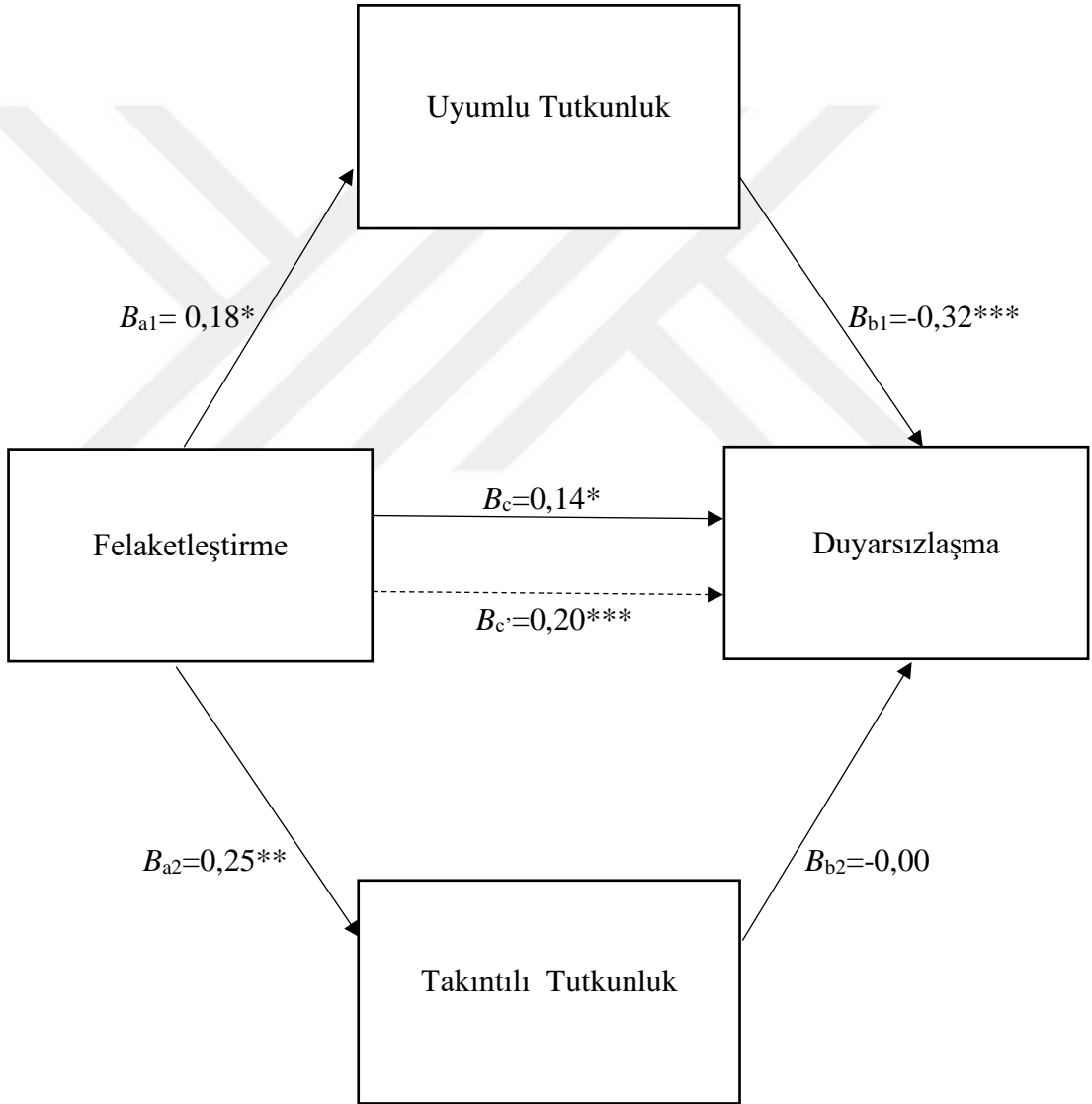
BCA CI: Yanlılığı düzeltilmiş ve hızlandırılmış bootstrap güven aralığı

Tutkunluğun aracılık etkisinin incelenmesi amacıyla bootstrap tekniği kullanılarak yapılan analizler sonucunda elde edilen tahminler, yanlılık hatasından arındırılması için %95 güven aralığında değerlendirilmiştir. Tablo 6.16.'da görüldüğü gibi felaketleştirmenin, uyumlu tutkunluk ($b= -0,0603$, %95 BCA CI [-0,1182, -0,0066])

aracılığıyla azalan başarı hissi üzerindeki dolaylı etkisi anlamlı bulunurken, takıntılı tutkunluk ($b = 0,0190$, %95 BCA CI $[-0,0074, 0,0512]$) aracılığıyla azalan başarı hissi üzerindeki dolaylı etkisi ise anlamsızdır.

6.2.8. Felaketleştirme ile duyarsızlaştırma arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisine ilişkin bulgular (Hipotez 26, 27)

Felaketleştirme ile duyarsızlaşma arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılığına yönelik elde edilen bulgular Şekil 6.8.'de verilmiştir.



Şekil 6.8. Sporcularda felaketleştirme ile duyarsızlaştırma arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisi.

Not: Standardize olmayan beta katsayıları raporlanmıştır. * $p<0,05$, ** $p<0,01$, *** $p<0,001$

Şekil 6.8.'de görüldüğü üzere, felaketleştirmenin duyarsızlaşma üzerindeki toplam etkisi ($B_c= 0,14$, SH= 0,06, $t= 2,37$, $p<0,05$) anlamlıdır. Felaketleştirmenin aracı değişkenler üzerindeki etkileri hipotez 19 doğrultusunda test edilmiş ve felaketleştirme ile toplam tükenmişlik arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılığına ilişkin bulgular isimli başlık altında belirtilmiştir. Bu nedenle bu bölümde yer verilmemiştir. Aracı değişkenlerin duyarsızlaşma üzerindeki etkileri incelendiğinde ise, uyumlu tutkunluğun doğrudan etkisi ($B_{b1}= -0,32$, SH= 0,05, $t= -6,00$, $p<0,001$) anlamlı bulunurken ve takıntılı tutkunluğun doğrudan etkisi ($B_{b2}= -0,00$, SH= 0,04, $t= -0,13$, $p>0,05$) ise anlamlı değildir. Uyumlu ve takıntılı tutkunluk analize dahil edildiğinde felaketleştirmenin duyarsızlaşma üzerindeki doğrudan etkisi ($B_c= 0,20$, SH= 0,05, $t= 3,55$, $p<0,001$) ise anlamlıdır.

Tablo 6.17. Sporcularda Felaketleştirmenin Tutkunluk Aracılığıyla Duyarsızlaşma Üzerindeki Dolaylı Etkileri ve Spesifik Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırmaları

Aracı Değişkenler	Nokta Tahmini	SH	Bootstrap %95 BCA Güven Aralığı	
			Düşük	Yüksek
Uyumlu Tutkunluk	-0,0563	0,0276	-0,1132	-0,0060
Takıntılı Tutkunluk	-0,0016	0,0128	-0,0302	0,0237

N= 253, 5000= Yeniden örnekleme. Kontrol Değişkenleri: Cinsiyet, spor türü, spor deneyimi.

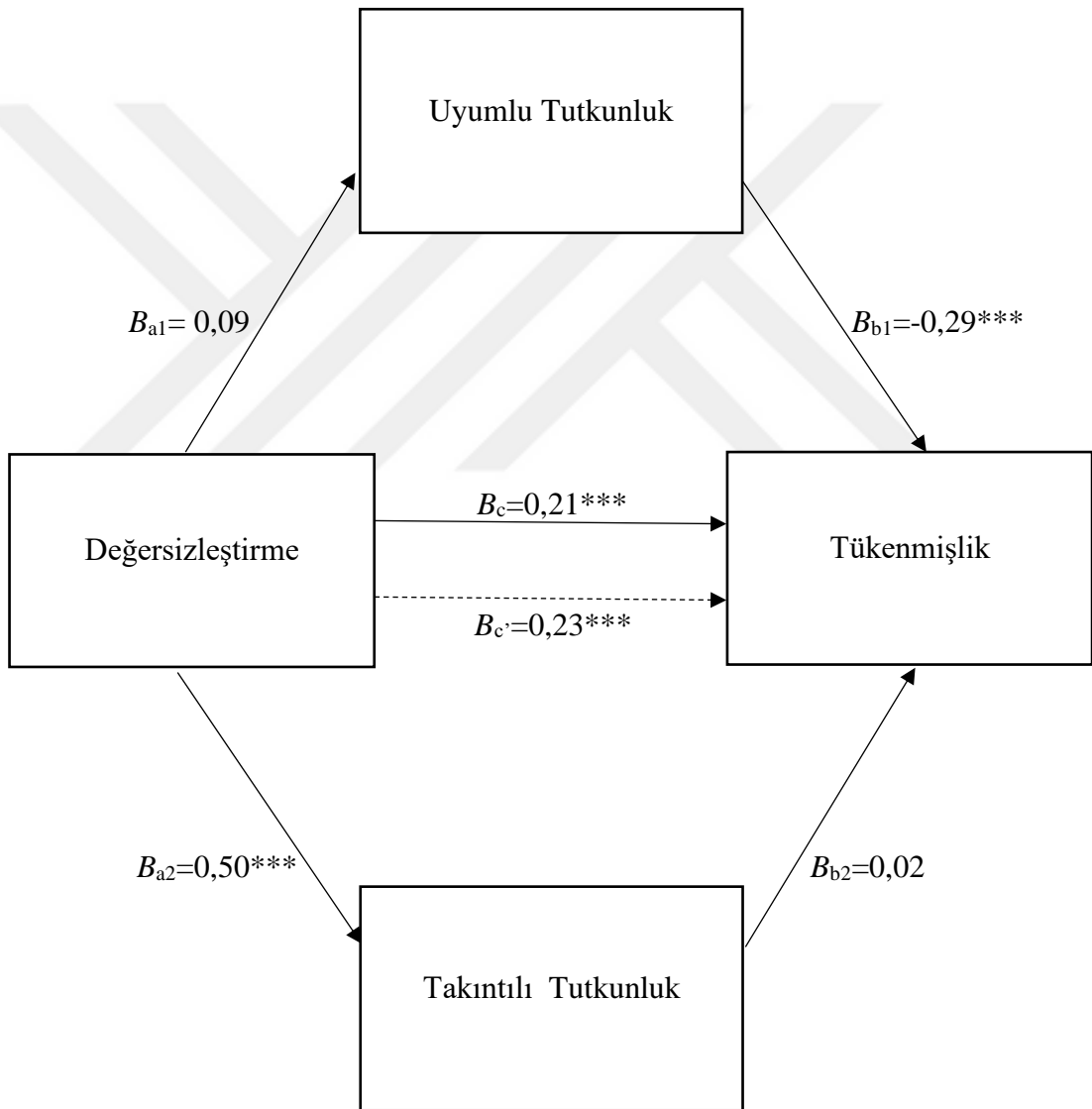
BCA CI: Yanlılığı düzeltilmiş ve hızlandırılmış bootstrap güven aralığı

Tutkunluğun aracılık etkisinin incelenmesi amacıyla bootstrap tekniği kullanılarak yapılan analizler sonucunda elde edilen tahminler, yanlılık hatasından arındırılması için %95 güven aralığında değerlendirilmiştir. Tablo 6.17.'de görüldüğü gibi felaketleştirmenin, uyumlu tutkunluk ($b= -0,0563$, %95 BCA CI [-0,1132, -0,0060]) aracılığıyla duyarsızlaşma üzerindeki dolaylı etkisi anlamlı bulunurken, takıntılı

tutkunluk ($b = -0,0016$, %95 BCA CI $[-0,0302, 0,237]$) aracılığıyla duyarsızlaşma üzerindeki dolaylı etkisi ise anlamsızdır.

6.2.9. Değersizleştirme ile toplam tükenmişlik arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisine ilişkin bulgular (Hipotez 28, 29, 30)

Değersizleştirme ile toplam tükenmişlik arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılığına yönelik elde edilen bulgular Şekil 6.9.'da verilmiştir.



Şekil 6.9. Sporcularda değersizleştirme ile toplam tükenmişlik arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisi.

Not: Standardize olmayan beta katsayıları raporlanmıştır. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Şekil 6.9.'a göre değersizleştirmenin toplam tükenmişlik üzerindeki toplam etkisi ($B_c = 0,21$, $SH = 0,04$, $t = 4,50$, $p < 0,001$) anlamlıdır. Bunun yanında değersizleştirmenin uyumlu tutkunluk ($B_{a1} = 0,09$, $SH = 0,07$, $t = 1,17$, $p > 0,05$) üzerindeki doğrudan etkisi anlamsız iken takıntılı tutkunluk ($B_{a2} = 0,50$, $SH = 0,08$, $t = 5,82$, $p < 0,001$) üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıdır. Aracı değişkenlerin toplam tükenmişlik üzerindeki etkileri incelendiğinde ise, uyumlu tutkunluğun doğrudan etkisi ($B_{b1} = -0,29$, $SH = 0,04$, $t = -7,05$, $p < 0,001$) anlamlyken takıntılı tutkunluğun doğrudan etkisi ($B = 0,02$, $SH = 0,03$, $t = 0,41$, $p > 0,05$) anlamlı değildir. Uyumlu ve takıntılı tutkunluk analize dahil edildiğinde değersizleştirmenin toplam tükenmişlik üzerindeki doğrudan etkisi ($B_c = 0,23$, $SH = 0,04$, $t = 5,08$, $p < 0,001$) ise anlamlıdır.

Tablo 6.18. Sporcularda Değersizleştirmenin Tutkunluk Aracılığıyla Toplam Tükenmişlik Üzerindeki Dolaylı Etkileri ve Spesifik Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırmaları

Aracı Değişkenler	Nokta Tahmini	SH	Bootstrap %95 BCA Güven Aralığı	
			Düşük	Yüksek
Uyumlu Tutkunluk	-0,0260	0,0233	-0,0741	0,0188
Takıntılı Tutkunluk	0,0076	0,0193	-0,0309	0,0453

$N = 253$, 5000= Yeniden örnekleme. Kontrol Değişkenleri: Cinsiyet, spor türü, spor deneyimi.

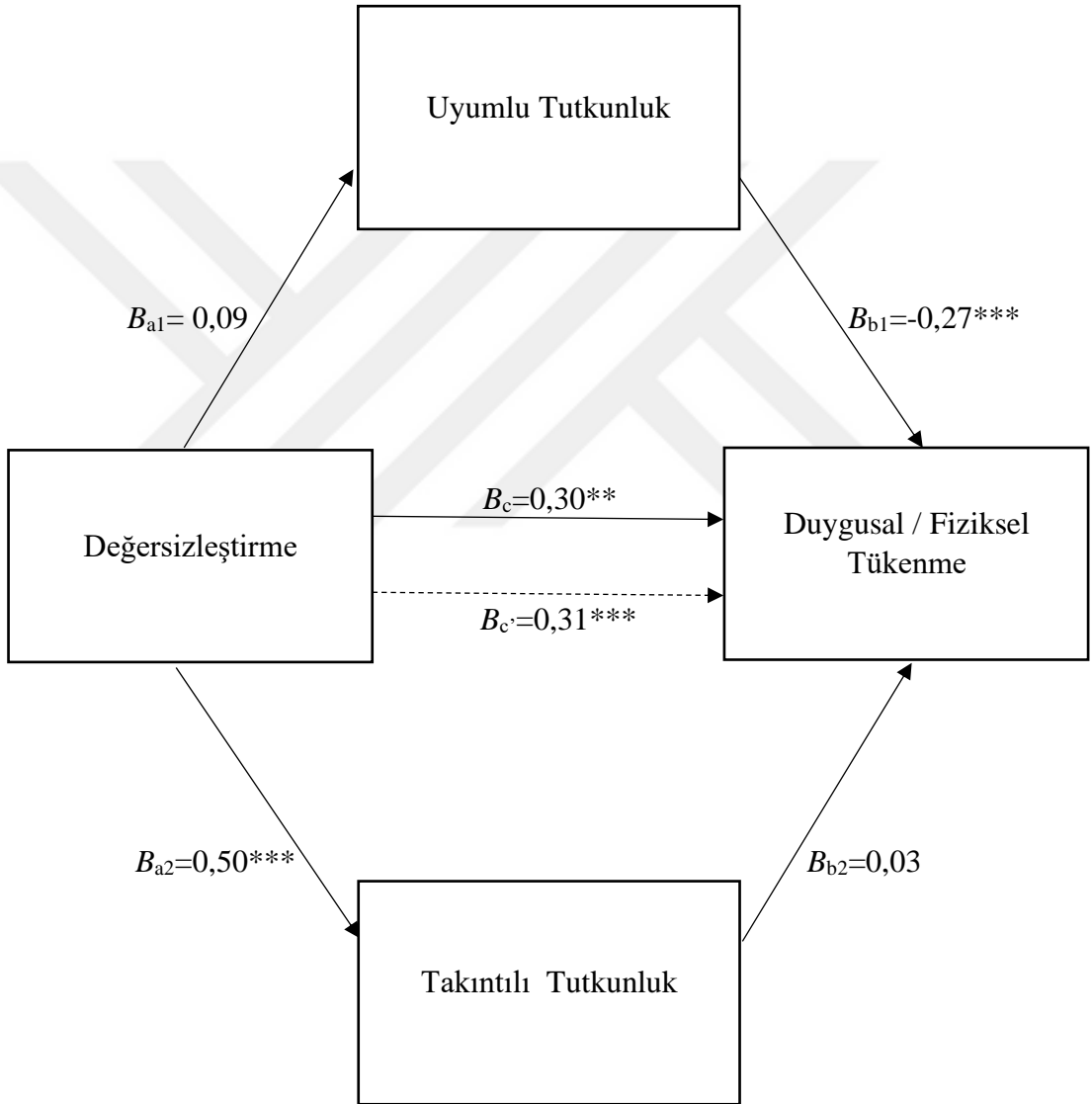
BCA CI: Yanlılığı düzeltilmiş ve hızlandırılmış bootstrap güven aralığı

Tutkunluğun aracılık etkisinin incelenmesi amacıyla bootstrap tekniği kullanılarak yapılan analizler sonucunda elde edilen tahminler, yanlılık hatasından arındırılması için %95 güven aralığında değerlendirilmiştir. Tablo 6.18'de görüldüğü gibi değersizleştirmenin, uyumlu tutkunluk ($b = -0,0260$, %95 BCA CI $-0,0741$, $0,0188$)

ve takıntılı tutkunluk ($b = 0,0076$, %95 BCA CI $[-0,0309, 0,0453]$) aracılığıyla toplam tükenmişlik üzerindeki dolaylı etkisi anlamsız bulunmuştur.

6.2.10. Değersizleştirme ile duygusal / fiziksel tükenmişlik arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisine ilişkin bulgular (Hipotez 31, 32)

Değersizleştirme ile duygusal / fiziksel tükenme arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılığına yönelik elde edilen bulgular Şekil 6.10.'da verilmiştir.



Şekil 6.10. Sporcularda değersizleştirme ile duygusal / fiziksel tükenme arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisi.

Not: Standardize olmayan beta katsayıları raporlanmıştır. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Şekil 6.10.'a göre değersizleştirmenin duygusal / fiziksel tükenme üzerindeki toplam etkisi ($B_c = 0,30$, $SH = 0,05$, $t = 5,32$, $p < 0,001$) anlamlıdır. Değersizleştirmenin aracı değişkenler üzerindeki etkileri hipotez 28 doğrultusundan test edilmiş ve değersizleştirme ile toplam tükenmişlik arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılığına ilişkin bulgular isimli başlık altında belirtilmiştir. Bu nedenle bu bölümde yer verilmemiştir. Aracı değişkenlerin duygusal / fiziksel tükenmişlik üzerindeki etkileri incelendiğinde ise, uyumlu tutkunluğun doğrudan etkisi ($B_{b1} = -0,27$, $SH = 0,05$, $t = -5,35$, $p < 0,001$) anlamlı bulunurken takıntılı tutkunluğun doğrudan etkisi ($B_{b2} = 0,03$, $SH = 0,04$, $t = 0,70$, $p > 0,05$) ise anlamlı değildir. Değersizleştirmenin duygusal / fiziksel tükenme üzerindeki doğrudan etkisi, uyumlu tutkunluk ve takıntılı tutkunluk analize dahil edildiğinde ($B_c = 0,31$, $SH = 0,05$, $t = 5,41$, $p < 0,001$) anlamlıdır.

Tablo 6.19. Sporcularda Değersizleştirmenin Tutkunluk Aracılığıyla Duygusal / Fiziksel Tükenme Üzerindeki Dolaylı Etkileri ve Spesifik Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırmaları

Aracı Değişkenler	Nokta Tahmini	SH	Bootstrap %95 BCA Güven Aralığı	
			Düşük	Yüksek
Uyumlu Tutkunluk	-0,0249	0,0228	-0,0712	0,0184
Takıntılı Tutkunluk	0,0163	0,0252	-0,0325	0,0678

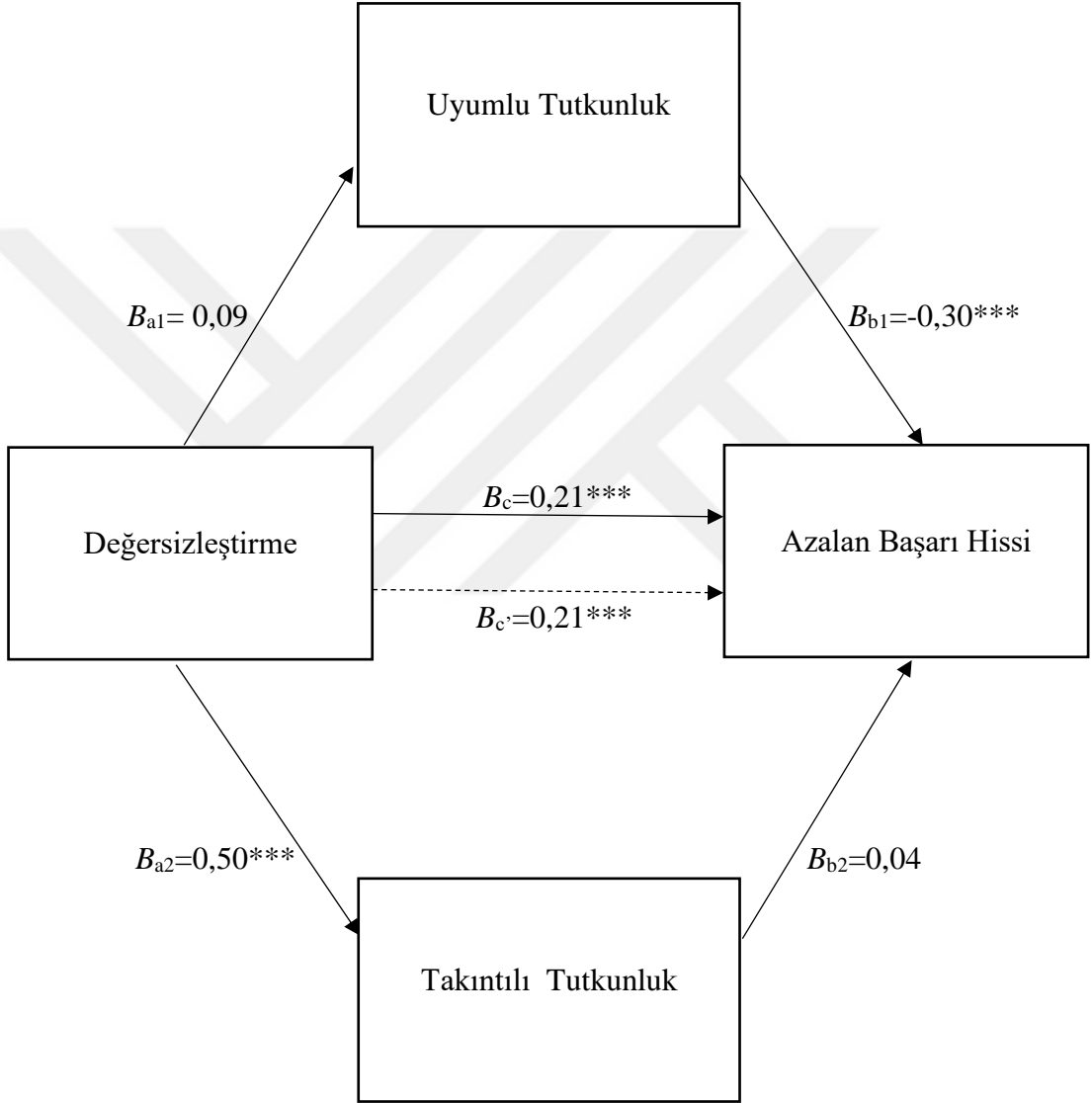
N= 253, 5000= Yeniden örnekleme. Kontrol Değişkenleri: Cinsiyet, spor türü, spor deneyimi.

BCA CI: Yanlılığı düzeltilmiş ve hızlandırılmış bootstrap güven aralığı

Tutkunluğun aracılık etkisinin incelenmesi amacıyla bootstrap tekniği kullanılarak yapılan analizler sonucunda elde edilen tahminler, yanlılık hatasından arındırılması için %95 güven aralığında değerlendirilmiştir. Tablo 6.19'da görüldüğü gibi değersizleştirmenin, uyumlu tutkunluk ($b = -0,0249$, %95 BCA CI $[-0,0712, 0,0184]$) ve takıntılı tutkunluk ($b = 0,0163$, %95 BCA CI $[-0,0325, 0,0678]$) aracılığıyla duygusal / fiziksel tükenme üzerindeki dolaylı etkisi anlamsız bulunmuştur.

6.2.11. Değersizleştirme ile azalan başarı hissi arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisine ilişkin bulgular (Hipotez 33, 34)

Değersizleştirme ile azalan başarı hissi arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılığına yönelik elde edilen bulgular Şekil 6.11.'de verilmiştir.



Şekil 6.11. Sporcularda değersizleştirme ile azalan başarı hissi arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisi.

Not: Standardize olmayan beta katsayıları raporlanmıştır. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Şekil 6.11.'e göre değersizleştirmenin azalan başarı hissi üzerindeki toplam etkisi ($B_c=0,21$, SH= 0,05, $t= 3,51$, $p<0,001$) anlamlıdır. Değersizleştirmenin aracı değişkenler üzerindeki etkileri hipotez 28 doğrultusunda test edilmiş ve değersizleştirme ile toplam tükenmişlik arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılığına ilişkin bulgular isimli başlık altında belirtilmiştir. Bu nedenle bu bölümde yer verilmemiştir. Aracı değişkenlerin azalan başarı hissi üzerindeki etkileri incelendiğinde ise, uyumlu tutkunluğun doğrudan etkisi ($B_{b1}=-0,30$, SH= 0,05, $t= -5,71$, $p<0,001$) anlamlıyken, takıntılı tutkunluğun doğrudan etkisi ($B_{b2}=0,04$, SH= 0,04, $t= 0,79$, $p>0,05$) ise anlamlı değildir. Değersizleştirmenin azalan başarı hissi üzerindeki doğrudan etkisi, uyumlu ve takıntılı tutkunluk analize dahil edildiğinde ($B_c= 0,21$, SH= 0, 05, $t= 3,64$, $p<0,001$) anlamlıdır.

Tablo 6.20 Sporcularda Değersizleştirmenin Tutkunluk Aracılığıyla Azalan Başarı Hissi Üzerindeki Dolaylı Etkileri ve Spesifik Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırmaları

Aracı Değişkenler	Nokta Tahmini	SH	Bootstrap %95 BCA Güven Aralığı	
			Düşük	Yüksek
Uyumlu Tutkunluk	-0,0272	0,0244	-0,0778	0,0199
Takıntılı Tutkunluk	0,0187	0,0292	-0,0407	0,0747

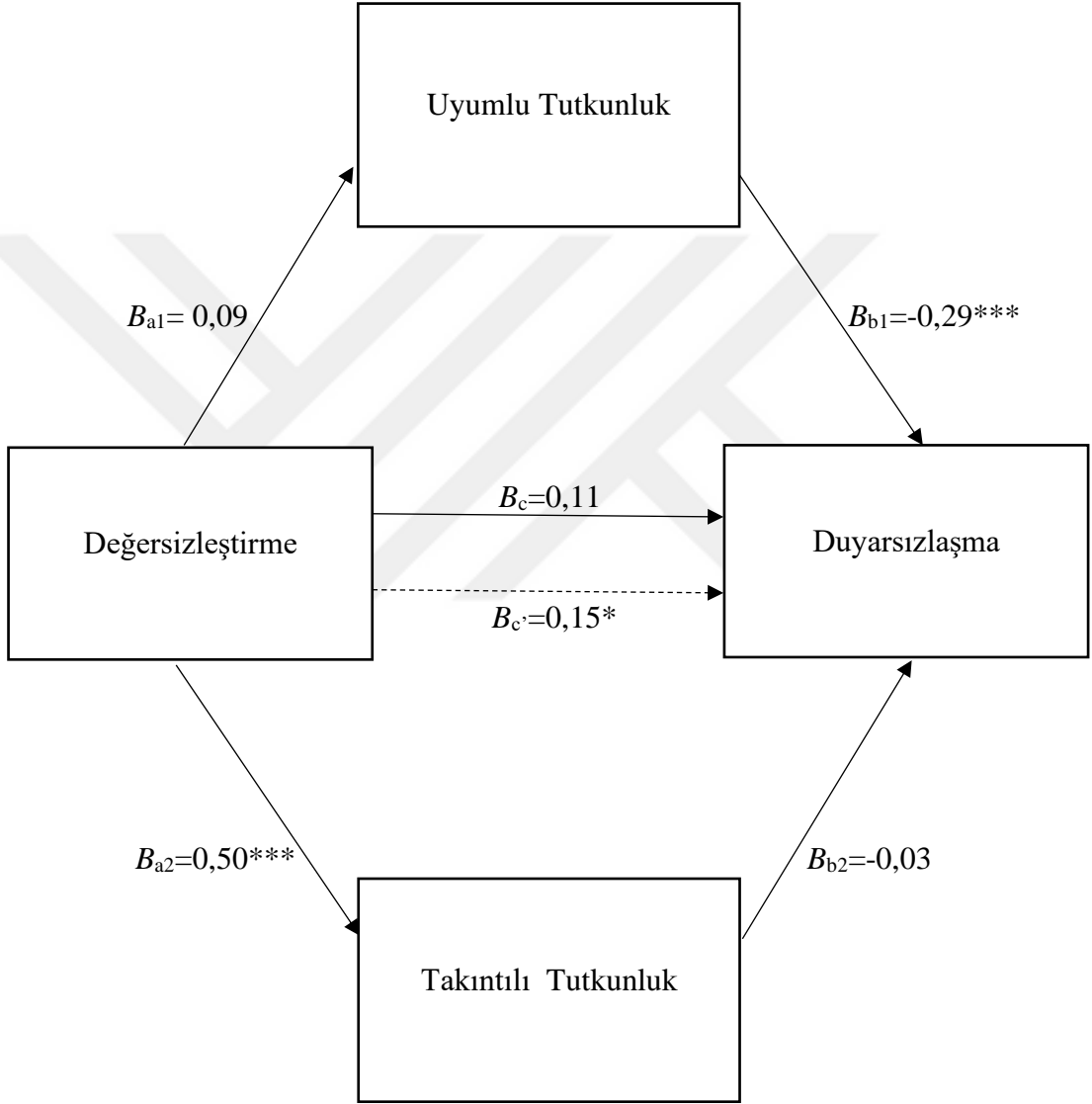
N= 253, 5000= Yeniden örnekleme. Kontrol Değişkenleri: Cinsiyet, spor türü, spor deneyimi.

BCA CI: Yanlılığı düzeltilmiş ve hızlandırılmış bootstrap güven aralığı

Tutkunluğun aracılık etkisinin incelenmesi amacıyla bootstrap tekniği kullanılarak yapılan analizler sonucunda elde edilen tahminler, yanlılık hatasından arındırılması için %95 güven aralığında değerlendirilmiştir. Tablo 6.20'de görüldüğü gibi değersizleştirmenin, uyumlu tutkunluk ($b= -0,0272$, %95 BCA CI $[-0,0778, 0,0199]$) ve takıntılı tutkunluk ($b= 0,0187$, %95 BCA CI $[-0,0407, 0,0747]$) aracılığıyla azalan başarı hissi üzerindeki dolaylı etkisi anlamsız bulunmuştur.

6.2.12. Değersizleştirme ile duyarsızlaştırma arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisine ilişkin bulgular (Hipotez 35, 36)

Değersizleştirme ile duyarsızlaşma arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılığına yönelik elde edilen bulgular Şekil 6.12.'de verilmiştir.



Şekil 6.12. Sporcularda değersizleştirme ile duyarsızlaşma arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisi.

Not: Standardize olmayan beta katsayıları raporlanmıştır. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Şekil 6.12.'e göre değersizleştirirmenin duyarsızlaşma üzerindeki toplam etkisi ($B_c=0,11$, $SH=0,06$, $t=1,76$, $p>0,05$) anlamlı değildir. Değersizleştirirmenin aracı değişkenler üzerindeki etkileri hipotez 28 doğrultusunda test edilmiş ve değersizleştirme ile toplam tükenmişlik arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılığına ilişkin bulgular isimli başlık altında belirtilmiştir. Bu nedenle bu bölümde yer verilmemiştir. Aracı değişkenlerin duyarsızlaşma üzerindeki etkileri incelendiğinde ise, uyumlu tutkunluğun doğrudan etkisi ($B_{b1}=-0,29$, $SH=0,05$, $t=-5,36$, $p<0,001$) anlamlı bulunurken, takıntılı tutkunluğun doğrudan etkisi ($B_{b2}=-0,03$, $SH=0,04$, $t=-0,60$, $p>0,05$) ise anlamlı değildir. Değersizleştirirmenin duyarsızlaştırma üzerindeki doğrudan etkisi, uyumlu ve takıntılı tutkunluk analize dahil edildiğinde ($B_c=0,15$, $SH=0,06$, $t=2,45$, $p<0,05$) anlamlıdır.

Tablo 6.21. Sporcularda Değersizleştirirmenin Tutkunluk Aracılığıyla Duyarsızlaşma Üzerindeki Dolaylı Etkileri ve Spesifik Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırmaları

Aracı Değişkenler	Nokta Tahmini	SH	Bootstrap %95 BCA Güven Aralığı	
			Düşük	Yüksek
Uyumlu Tutkunluk	-0,0261	0,0236	-0,0756	0,0185
Takıntılı Tutkunluk	-0,0146	0,0260	-0,0672	0,0363

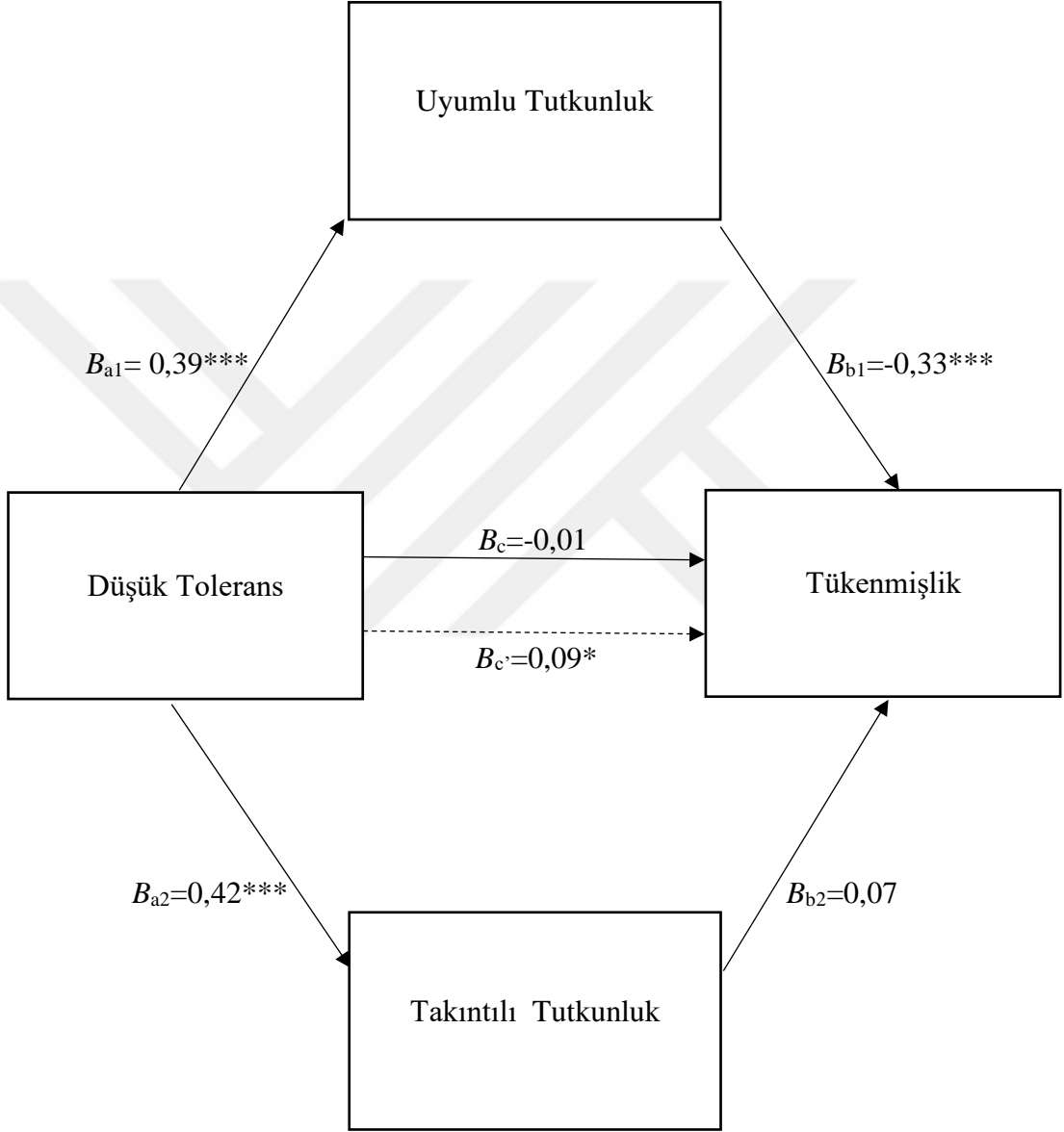
N= 253, 5000= Yeniden örnekleme. Kontrol Değişkenleri: Cinsiyet, spor türü, spor deneyimi.

BCA CI: Yanlılığı düzeltilmiş ve hızlandırılmış bootstrap güven aralığı

Tutkunluğun aracılık etkisinin incelenmesi amacıyla bootstrap tekniği kullanılarak yapılan analizler sonucunda elde edilen tahminler, yanlılık hatasından arındırılması için %95 güven aralığında değerlendirilmiştir. Tablo 6.21.'de görüldüğü gibi değersizleştirirmenin, uyumlu tutkunluk ($b= -0,0261$, %95 BCA CI $[-0,07568, 0,0185]$) ve takıntılı tutkunluk ($b= -0,0146$, %95 BCA CI $[-0,0672, 0,0363]$) aracılığıyla duyarsızlaşma üzerindeki dolaylı etkisi anlamsız bulunmuştur.

6.2.13. Düşük tolerans ile toplam tükenmişlik arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisine ilişkin bulgular (Hipotez 37, 38, 39)

Düşük tolerans ile toplam tükenmişlik arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılığına yönelik elde edilen bulgular Şekil 6.13.'de verilmiştir.



Şekil 6.13. Sporcularda düşük tolerans ile toplam tükenmişlik arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisi.

Not: Standardize olmayan beta katsayıları raporlanmıştır. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Şekil 6.13.'e göre düşük toleransın toplam tükenmişlik üzerindeki toplam etkisi ($B_c = -0,01$, SH= 0,04, $t = -0,15$, $p > 0,05$) anlamlı değildir. Bunun yanında düşük toleransın aracı değişkenler olan uyumlu tutkunluk ($B_{a1} = 0,39$, SH= 0,06, $t = 5,80$, $p < 0,001$) ve takıntılı tutkunluk ($B_{a2} = 0,42$, SH= 0,08, $t = 5,23$, $p < 0,001$) üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıdır. Aracı değişkenlerin toplam tükenmişlik üzerindeki etkileri incelendiğinde ise, uyumlu tutkunluğun doğrudan etkisi ($B_{b1} = -0,33$, SH= 0,04, $t = -7,71$, $p < 0,001$) anlamlı, takıntılı tutkunluğun doğrudan etkisi ($B_{b2} = 0,07$, SH= 0,03, $t = 1,89$, $p > 0,05$) ise anlamsız bulunmuştur. Düşük toleransın toplam tükenmişlik üzerindeki doğrudan etkisi, uyumlu ve takıntılı tutkunluk analize dahil edildiğinde ($B_c = 0,09$, SH= 0,04, $t = 2,12$, $p < 0,05$) anlamlıdır.

Tablo 6.22. Sporcularda Düşük Toleransın Tutkunluk Aracılığıyla Toplam Tükenmişlik Üzerindeki Dolaylı Etkileri ve Spesifik Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırmaları

Aracı Değişkenler	Nokta Tahmini	SH	Bootstrap %95 BCA Güven Aralığı	
			Düşük	Yüksek
Uyumlu Tutkunluk	-0,1308	0,0310	-0,1972	-0,0756
Takıntılı Tutkunluk	0,0290	0,0177	-0,0003	0,0688

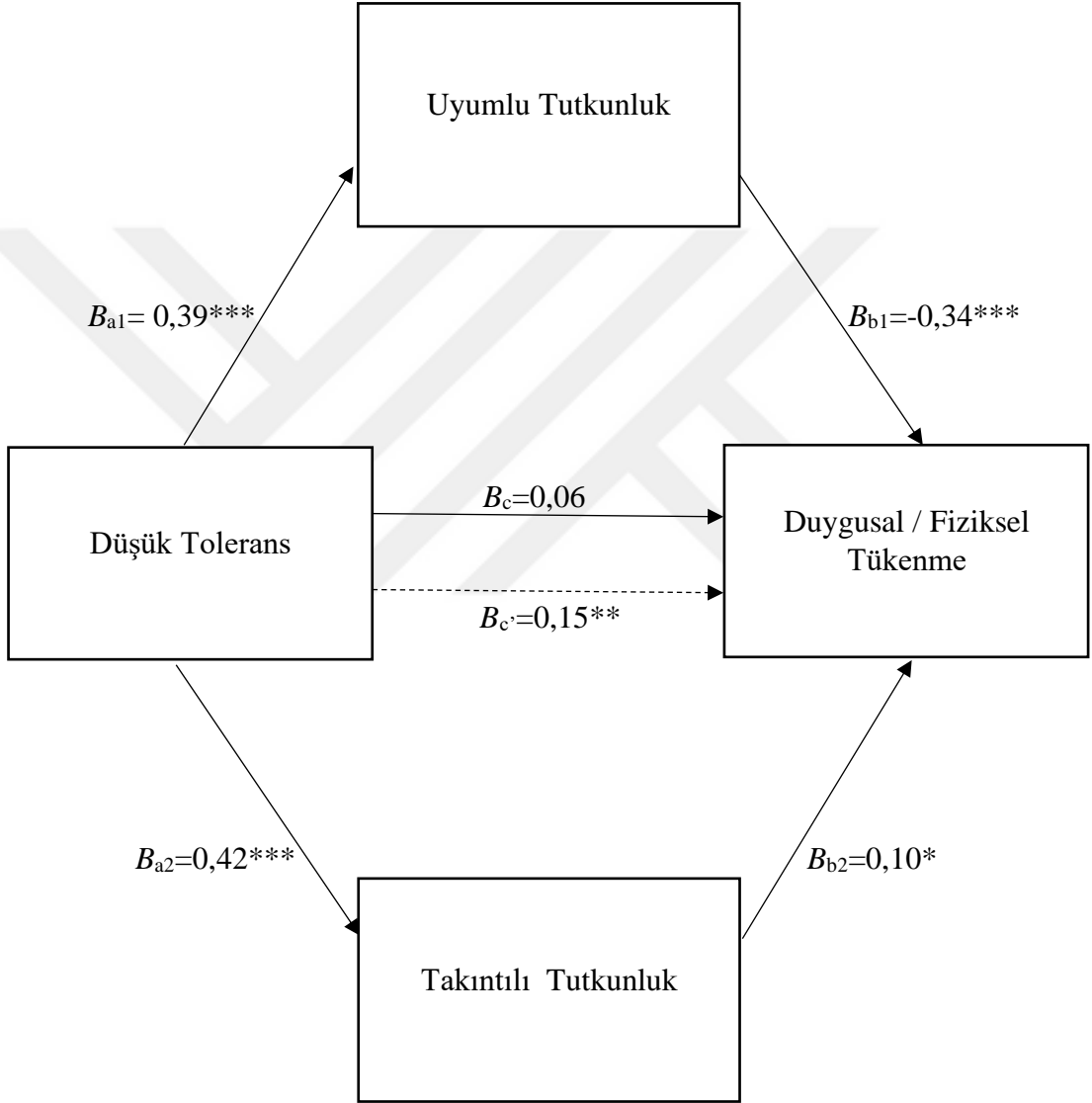
N= 253, 5000= Yeniden örnekleme. Kontrol Değişkenleri: Cinsiyet, spor türü, spor deneyimi.

BCA CI: Yanlılığı düzeltilmiş ve hızlandırılmış bootstrap güven aralığı

Tutkunluğun aracılık etkisinin incelenmesi amacıyla bootstrap tekniği kullanılarak yapılan analizler sonucunda elde edilen tahminler, yanlılık hatasından arındırılması için %95 güven aralığında değerlendirilmiştir. Tablo 6.22.'de görüldüğü gibi düşük toleransın, uyumlu tutkunluk ($b = -0,1308$, %95 BCA CI [-0,1972, -0,0756]) aracılığıyla toplam tükenmişlik üzerindeki dolaylı etkisi anlamlı bulunurken, takıntılı tutkunluk ($b = 0,0290$, %95 BCA CI [-0,0003, 0,0688]) aracılığıyla toplam tükenmişlik üzerindeki dolaylı etkisi ise anlamsızdır.

6.2.14. Düşük tolerans ile duygusal / fiziksel tükenme arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisine ilişkin bulgular (Hipotez 40, 41)

Düşük tolerans ile duygusal / fiziksel tükenme arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılığına yönelik elde edilen bulgular Şekil 6.14.'de verilmiştir.



Şekil 6.14. Sporcularda düşük tolerans ile duygusal / fiziksel tükenme arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisi.

Not: Standardize olmayan beta katsayıları raporlanmıştır. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Şekil 6.14.'e göre düşük toleransın duygusal / fiziksel tükenme üzerindeki toplam etkisi ($B_c = 0,06$, $SH = 0,05$, $t = 1,01$, $p > 0,05$) anlamlı değildir. Düşük toleransın aracı değişkenler üzerindeki etkileri hipotez 37 doğrultusunda test edilmiş ve düşük tolerans ile toplam tükenmişlik arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılığına ilişkin bulgular isimli başlık altında belirtilmiştir. Bu nedenle bu bölümde yer verilmemiştir. Aracı değişkenlerin toplam tükenmişlik üzerindeki etkileri incelendiğinde ise, uyumlu tutkunluğun ($B_{b1} = -0,34$, $SH = 0,05$, $t = -6,25$, $p < 0,001$) ve takıntılı tutkunluğun ($B_{b2} = 0,10$, $SH = 0,04$, $t = 2,21$, $p < 0,05$) doğrudan etkisi anlamlı bulunmuştur. Düşük toleransın duygusal / fiziksel tükenme üzerindeki doğrudan etkisi, uyumlu ve takıntılı tutkunluk analize dahil edildiğinde ($B_c = 0,15$, $SH = 0,05$, $t = 2,61$, $p < 0,01$) anlamlıdır.

Tablo 6.23. Sporcularda Düşük Toleransın Tutkunluk Aracılığıyla Duygusal / Fiziksel Tükenme Üzerindeki Dolaylı Etkileri ve Spesifik Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırmaları

Aracı Değişkenler	Nokta Tahmini	SH	Bootstrap %95 BCA Güven Aralığı	
			Düşük	Yüksek
Uyumlu Tutkunluk	-0,1344	0,0334	-0,2058	-0,0760
Takıntılı Tutkunluk	0,0430	0,0223	0,0035	0,0911

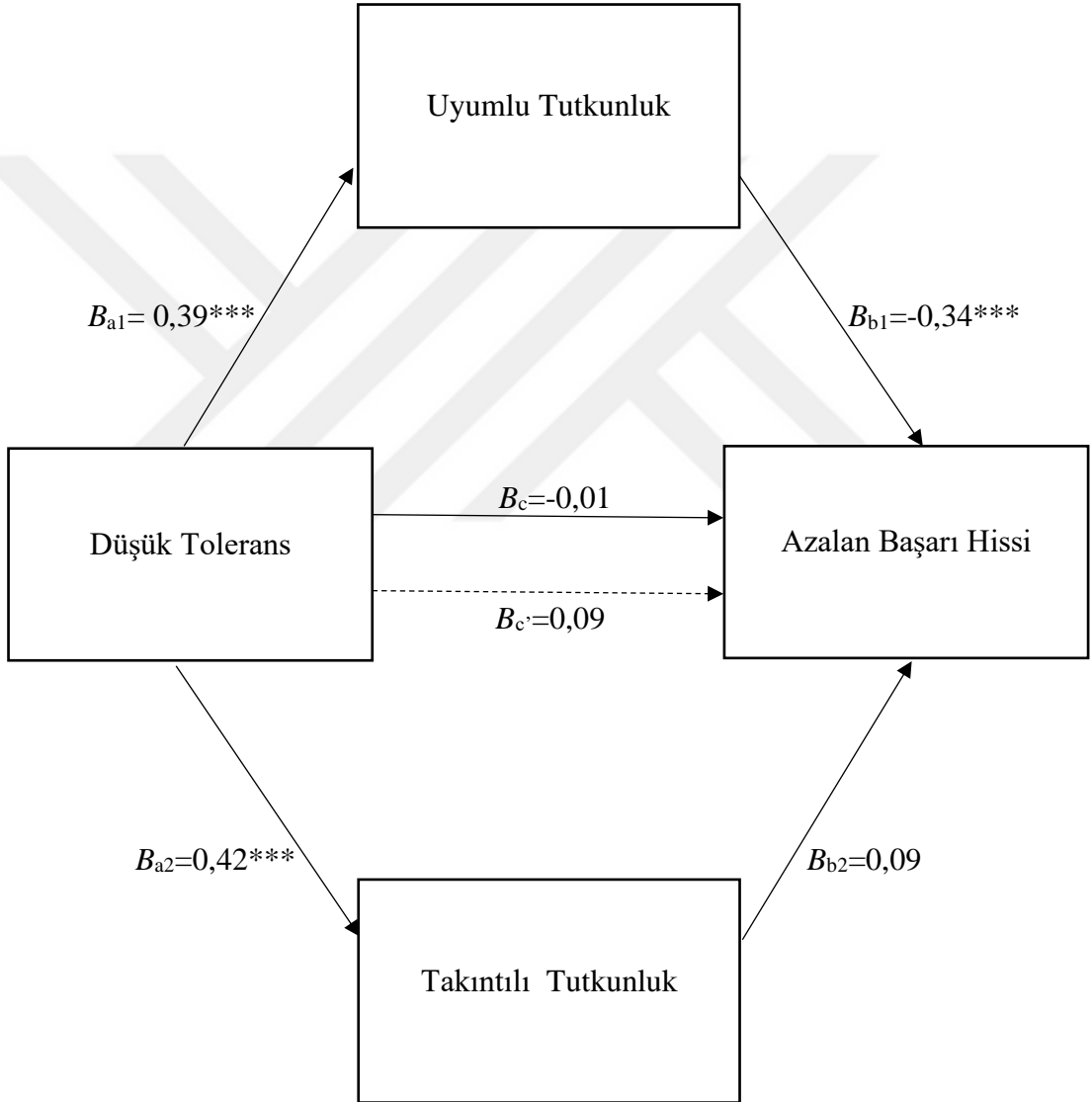
N= 253, 5000= Yeniden örnekleme. Kontrol Değişkenleri: Cinsiyet, spor türü, spor deneyimi.

BCA CI: Yanlılığı düzeltilmiş ve hızlandırılmış bootstrap güven aralığı

Tutkunluğun aracılık etkisinin incelenmesi amacıyla bootstrap tekniği kullanılarak yapılan analizler sonucunda elde edilen tahminler, yanlılık hatasından arındırılması için %95 güven aralığında değerlendirilmiştir. Tablo 6.23.'de görüldüğü gibi düşük toleransın, uyumlu tutkunluk ($b = -0,1344$, %95 BCA CI [-0,2058, -0,0760]) ve takıntılı tutkunluk ($b = 0,0430$, %95 BCA CI [0,0035, 0,0911]) aracılığıyla duygusal / fiziksel tükenme üzerindeki dolaylı etkisi anlamlıdır.

6.2.15. Düşük tolerans ile azalan başarı hissi arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisine ilişkin bulgular (Hipotez 42, 43)

Düşük tolerans ile azalan başarı hissi arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılığına yönelik elde edilen bulgular Şekil 6.15.'de verilmiştir.



Şekil 6.2.15. Sporcularda düşük tolerans ile azalan başarı hissi arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisi.

Not: Standardize olmayan beta katsayıları raporlanmıştır. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Şekil 6.15.'de görüldüğü üzere, düşük toleransın azalan başarı hissi üzerindeki toplam etkisi ($B_c = -0,01$, SH= 0,05, $t = -0,09$, $p > 0,05$) anlamlı değildir. Düşük toleransın aracı değişkenler üzerindeki etkileri hipotez 37 doğrultusunda test edilmiş ve düşük tolerans ile toplam tükenmişlik arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılığına ilişkin bulgular isimli başlık altında belirtilmiştir. Bu nedenle bu bölümde yer verilmemiştir. Aracı değişkenlerin azalan başarı hissi üzerindeki etkileri incelendiğinde ise, uyumlu tutkunluğun doğrudan etkisi ($B_{b1} = -0,34$, SH= 0,05, $t = -6,03$, $p < 0,001$) anlamlı, takıntılı tutkunluğun doğrudan etkisi ($B_{b2} = 0,09$, SH= 0,04, $t = 1,88$, $p > 0,05$) ise anlamsız bulunmuştur. Düşük toleransın azalan başarı hissi üzerindeki doğrudan etkisi, uyumlu ve takıntılı tutkunluk analize dahil edildiğinde ($B_c = 0,09$, SH= 0,05, $t = 1,64$, $p > 0,05$) anlamlı değildir.

Tablo 6.24. Sporcularda Düşük Toleransın Tutkunluk Aracılığıyla Azalan Başarı Hissi Üzerindeki Dolaylı Etkileri ve Spesifik Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırmaları

Aracı Değişkenler	Nokta Tahmini	SH	Bootstrap %95 BCA Güven Aralığı	
			Düşük	Yüksek
Uyumlu Tutkunluk	-0,1351	0,0360	-0,2130	-0,0733
Takıntılı Tutkunluk	0,0365	0,0253	-0,0057	0,0927

N= 253, 5000= Yeniden örnekleme. Kontrol Değişkenleri: Cinsiyet, spor türü, spor deneyimi.

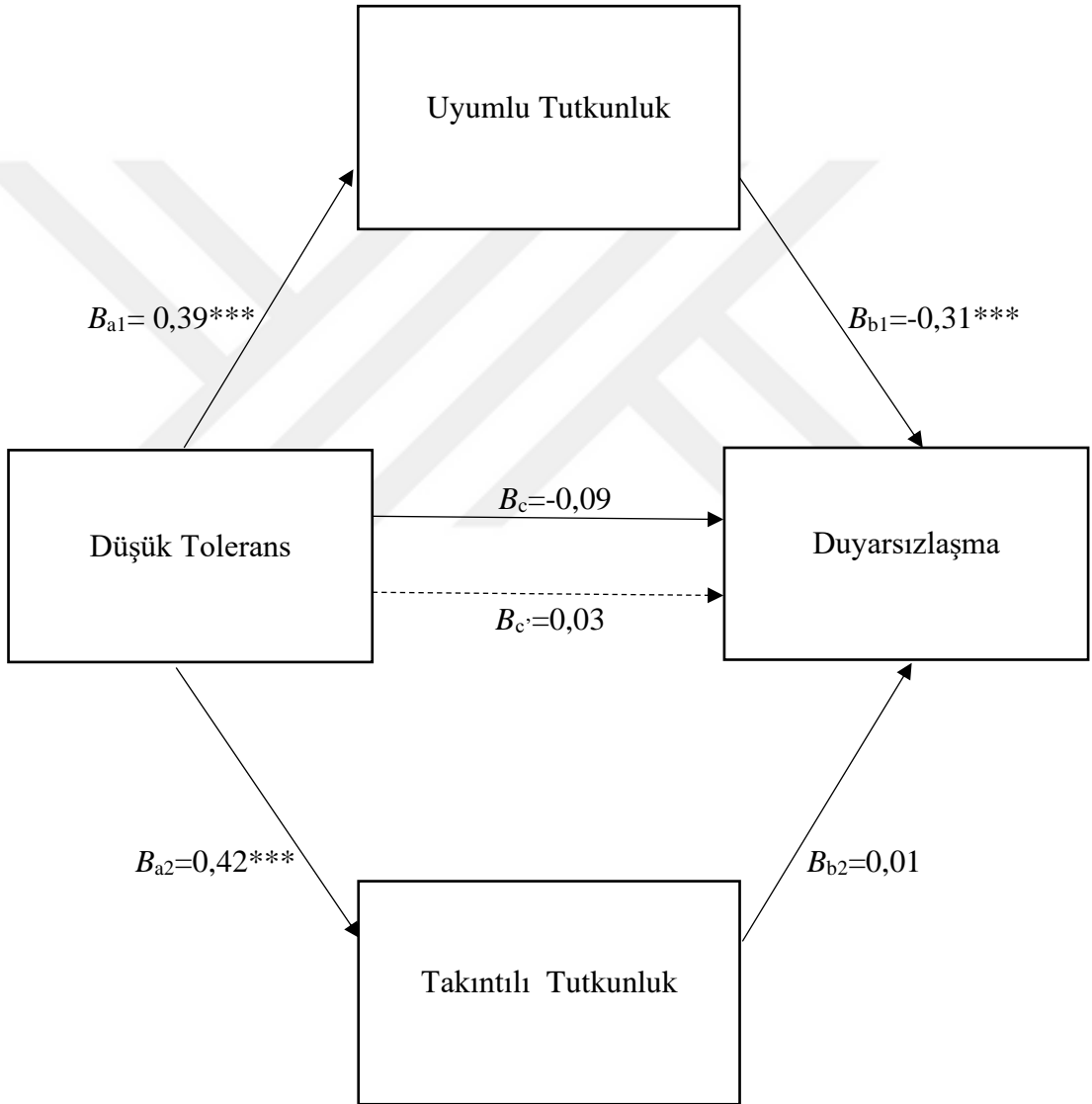
BCA CI: Yanlılığı düzeltilmiş ve hızlandırılmış bootstrap güven aralığı

Tutkunluğun aracılık etkisinin incelenmesi amacıyla bootstrap tekniği kullanılarak yapılan analizler sonucunda elde edilen tahminler, yanlılık hatasından arındırılması için %95 güven aralığında değerlendirilmiştir. Tablo 6.24'de görüldüğü gibi düşük toleransın, uyumlu tutkunluk ($b = -0,1351$, %95 BCA CI [-0,2130, -0,0733]) aracılığıyla toplam tükenmişlik üzerindeki dolaylı etkisi anlamlı bulunurken, takıntılı

tutkunluk ($b = 0,0365$, %95 BCA CI $[-0,0557, 0,0927]$) aracılığıyla azalan başarı hissi üzerindeki dolaylı etkisi ise anlamsızdır.

6.2.16. Düşük tolerans ile duyarsızlaştırma arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisine ilişkin bulgular (Hipotez 44, 45)

Düşük tolerans ile duyarsızlaşma arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılığına yönelik elde edilen bulgular Şekil 6.16.'da verilmiştir.



Şekil 6.16. Sporcularda düşük tolerans ile duyarsızlaşma arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılık etkisi.

Not: Standardize olmayan beta katsayıları raporlanmıştır. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Şekil 6.16.'a göre düşük toleransın duyarsızlaşma üzerindeki toplam etkisi ($B_c = -0,09$, $SH = 0,05$, $t = -1,56$, $p > 0,05$) anlamlı değildir. Düşük toleransın aracı değişkenler üzerindeki etkileri hipotez 37 doğrultusunda test edilmiş ve düşük tolerans ile toplam tükenmişlik arasındaki ilişkide tutkunluğun çoklu aracılığına ilişkin bulgular isimli başlık altında belirtilmiştir. Bu nedenle bu bölümde yer verilmemiştir. Aracı değişkenlerin duyarsızlaşma üzerindeki etkileri incelendiğinde ise, uyumlu tutkunluğun doğrudan etkisi ($B_{b1} = -0,31$, $SH = 0,05$, $t = -5,60$, $p < 0,001$) anlamlı, takıntılı tutkunluğun doğrudan etkisi ($B_{b2} = 0,01$, $SH = 0,04$, $t = 0,19$, $p > 0,05$) ise anlamsız bulunmuştur. Düşük toleransın duyarsızlaşma üzerindeki doğrudan etkisi, uyumlu ve takıntılı tutkunluk analize dahil edildiğinde ($B_c = 0,03$, $SH = 0,05$, $t = 0,51$, $p > 0,05$) anlamlı değildir.

Tablo 6.25. Sporcularda Düşük Tolertansın Tutkunluk Aracılığıyla Duyarsızlaşma Üzerindeki Dolaylı Etkileri ve Spesifik Dolaylı Etkilerinin Karşılaştırmaları

Aracı Değişkenler	Nokta Tahmini	SH	Bootstrap %95 BCA Güven Aralığı	
			Düşük	Yüksek
Uyumlu Tutkunluk	-0,1219	0,0348	-0,1981	-0,0620
Takıntılı Tutkunluk	0,0038	0,0216	-0,0375	0,0491

N= 253, 5000= Yeniden örnekleme. Kontrol Değişkenleri: Cinsiyet, spor türü, spor deneyimi.

BCA CI: Yanlılığı düzeltilmiş ve hızlandırılmış bootstrap güven aralığı

Tutkunluğun aracılık etkisinin incelenmesi amacıyla bootstrap tekniği kullanılarak yapılan analizler sonucunda elde edilen tahminler, yanlılık hatasından arındırılması için %95 güven aralığında değerlendirilmiştir. Tablo 6.25'de görüldüğü gibi düşük toleransın, uyumlu tutkunluk ($b = -0,1219$, %95 BCA CI [-0,1981, -0,0620]) aracılığıyla duyarsızlaştırma üzerindeki dolaylı etkisi anlamlı bulunurken, takıntılı

tutkunluk ($b= 0,0038$, %95 BCA CI $[-0,0375, 0,0491]$) aracılığıyla duyarsızlaşma üzerindeki dolaylı etkisi ise anlamsızdır.



7. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmanın amacı sporcularda akıldışı performans inançları ile tükenmişlik arasındaki ilişkide tutkunluğun aracı rolünün belirlenmesidir. Çalışma kapsamında ayrıca akıldışı performans inançları, tutkunluk ve tükenmişliğin cinsiyet, spor türü ve spor deneyimi açısından farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi amaçlanmıştır.

7.1. Akıldışı Performans İnançlarının Cinsiyet, Spor Türü ve Spor Deneyimine Göre İncelenmesi (Hipotez 1, 4, 7)

Akıl dışı inançlarda cinsiyet farklılığı amacı ile yapılan analiz sonuçları, akıl dışı inançların felaketleştirme ve değersizleştirme alt boyutunda kadın ve erkek sporcular arasında fark olduğunu ortaya koymuştur. Elde edilen bulgular, erkek sporcuların kadın sporculara göre bu alt boyutlardaki puanlarının yüksek olduğunu göstermiştir. Diğer bir deyişle, erkek sporcular kadın sporculara göre beklentilerinin karşılanmaması durumunda bunun kötü sonuçlar doğuracağına dair yüksek inanca sahiptirler ve kendilerini daha fazla değersiz görmektedirler. Kadın ve erkek sporcular arasındaki bu fark toplumsal düzeyde sporculara yönelik beklentilerin ve yüklenen anlamların cinsiyetlere göre farklılık göstermesi ile açıklanabilir. Sporcular içerisinde buldukları toplumun yapısına bağlı olarak şekillenen cinsiyet beklentilerinden ve cinsiyetlere yönelik yargılardan etkilenirler (Büyükaşar, 2016). Egzersiz ve spor büyük ölçüde erkeklikle bağdaştırılan bir alandır ve erkeklere savaşmak, zorluklardan kaçmamak, cesur olmak gibi kriterler dayandırılmaktadır (Akkaya ve Kaplan, 2015; Büyükaşar, 2016). Bu beklentileri karşılamadıkları zaman erkeklik ile bağdaştırdıkları özelliklerinin olumsuz etkileneceğine dair bir inanç geliştirmeleri erkek sporcuların felaketleştirme düzeylerinin yüksek olmasına neden olarak gösterilebilir. Benzer şekilde, başarılı performans göstermedikleri zaman sahip oldukları erkeklik ile ilişkili özelliklerin eksileceğine dair bir inanç geliştirmeleri değersizleştirme düzeylerinin kadınlara kıyasla daha yüksek olmasına neden olabilir. Turner ve Allen (2018) amatör ve yarı profesyonel sporcularla yaptıkları çalışmada kadın sporcuların talepkarlık ve felaketleştirme düzeylerinin erkek sporculardan daha fazla olduğunu, diğer akıldışı inançlarda ise cinsiyetler arasında bir fark olmadığını bulmuştur. Turner ve Allen'ın (2008) çalışmasının değersizleştirme bulguları bu

çalışmanın bulgularını desteklerken, talepkarlık, felaketleştirme ve düşük tolerans bulguları farklılık göstermektedir. Tunç ve Günay (2020) tarafından üniversite öğrencisi sporcularla yapılan başka bir çalışmada ise bu çalışmanın bulgularından farklı olarak akıldışı inanç düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Alanyazında konuyla ilgili çelişkili bulgular olmasına çalışmaların farklı profesyonellik düzeylerindeki sporcularla yürütülmesi neden olmuş olabilir. Turner ve Allen (2018) tarafından yapılan çalışmaya yarı profesyonel ve amatör sporcular, Tunç ve Günay (2020) tarafından yapılan çalışmaya ise profesyonellik düzeyleri belirtilmemekle birlikte üniversite öğrencisi sporcular katılmıştır. Bu çalışmanın örneklemini ise yetişkin profesyonel sporcular oluşturmaktadır. Bunun yanında Tunç ve Günay (2020) tarafından yapılan çalışmada veri toplama aracı olarak spora özgü olmayan bir ölçek kullanılırken, Turner ve Allen'ın (2018) çalışmasında ve bu çalışmada spora özgü geliştirilmiş bir ölçek kullanılmıştır.

Çalışmada ulaşılan diğer bir bulguya göre akıldışı performans inançları alt boyutlarında yapılan spor türüne göre fark yoktur. Buna göre bireysel spor ya da takım sporu yapmanın sporcuların akıldışı inanç geliştirmeleri üzerinde farklı etkileri olmadığı söylenebilir. Alan yazında akıldışı inançların spor türüne göre farklılaşp farklılaşmadığını inceleyen bir çalışmaya rastlanmamakla birlikte kavramsal açıdan akıldışı inançlarla benzerlik taşıyan bilişsel çarpıtmalarla ilgili yapılan çalışmalar mevcuttur. Bilişsel Davranışçı Kuram'a göre, bilişsel çarpıtmalar işlevsiz otomatik düşüncelerdir ve sık ve yoğun düzeyde ortaya çıktıklarında olumsuz sonuçlara neden olurlar (Türkçapar, 2020). Merdan (2014) tarafından sporcu çocuklarla yapılan bir çalışmada bireysel ve takım sporu ile ilgilenen çocukların kişilerarası ilişkilere yönelik toplam bilişsel çarpıtma düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu bulguların bu çalışmadan elde edilen bulgularla paralellik gösterdiği söylenebilir.

Sporcuların akıldışı performans inançlarının spor deneyimlerine göre farklılaşp farklılaşmadığı incelendiğinde ise, 2-9 yıl spor deneyimine sahip sporcular ile 10 yıl ve daha fazla süredir spor yapan sporcular arasında fark olmadığı görülmüştür. Buna göre akıldışı inançlara sahip olma düzeyinin spor deneyimiyle belirlenmediği söylenebilir. Farklı yaşlardan olsalar dahi benzer gelişim dönemindeki bireylerin o dönemin getirdiği benzer sorunlarla karşı karşıya kalmaları bilişsel çarpıtma düzeylerinin farklılık göstermemesine neden olmaktadır (Ağır, 2007). Buradan

hareketle, bu çalışmanın katılımcılarının yetişkin sporculardan oluşması akıldışı inanç düzeylerinin yaşları, buna bağlı olarak da spor deneyimleri arttıkça değişmemesini açıklayabilir. Bunun yanında profesyonel düzeyde spor yapmanın gereği olarak benzer problemlerle karşı karşıya kalmaları spor yapma yılları değişse de akıldışı inanç düzeylerinin farklılaşmamasına neden olabilir. Alan yazında spor deneyimi ile akıldışı inanç düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma bulunmamakla birlikte, Dougherty (2017) tarafından sporcular ve koçlar ile yapılan bir çalışmada deneyim ile bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu bulguların bu çalışmadan elde edilen bulguları desteklediği söylenebilir. Bunun yanında Bilge ve Arslan (2001) tarafından yetişkinlerle yapılan bir çalışmada akıldışı inanç düzeyinin yaşa göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Bilge ve Arslan'ın (2001) bulguları bu çalışma ile paralellik göstermektedir.

7.2. Tükenmişliğin Cinsiyet, Spor Türü ve Spor Deneyimine Göre İncelenmesi (Hipotez 2, 5, 8)

Çalışmada sporcuların tükenmişlik düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. Elde edilen bulgular, erkek sporcuların toplam tükenmişlik ve duyarsızlaşma puanlarının kadın sporculara göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu, erkek sporcuların sporun getirdiği zorluklarla etkili şekilde baş edemeyerek zamanla yaptıkları aktiviteye karşı ilgisizleştiklerini göstermektedir. Çalışmada tükenmişliğin duygusal / fiziksel tükenme ve azalan başarı hissi alt boyutlarında cinsiyet farklılığı bulunmamıştır. Diğer bir deyişle, erkek sporcular ile kadın sporcuların yarışmalar ve antrenmanların getirdiği duygusal ve fiziksel yıpranmayı yaşama düzeylerinin benzer olduğu söylenebilir. Bunun yanı sıra azalan başarı hissi alt boyutunda da cinsiyetler arasında bir fark bulunmamıştır. Buna göre kadın ve erkek sporcular başarılarını olumsuz olarak değerlendirme noktasında bir farklılık göstermemektedirler. Tükenmişlik ve duyarsızlaşma boyutunda erkek ve kadın sporcular arasında oluşan farka toplumsal beklentilerin ve rollerin neden olduğu söylenebilir. Kadınların toplumsal cinsiyet rollerinden ötürü stresle başa çıkma mekanizmalarını etkili kullanmayı hali hazırda bilmeleri ve sporcu kimliklerinin yanında başka sorumluluklar sürdürmeleri mesleki tükenmişlik düzeylerinin daha düşük olmasına neden olmaktadır (Erçen, 2007). Reche ve ark. (2018) tarafından yetişkin sporcularla yapılan çalışmanın sonuçları duyarsızlaşma düzeyinin erkek

sporcularda daha fazla olması ve duygusal / fiziksel tükenme boyutunda cinsiyetler arasında fark olmaması yönüyle bu çalışmanın sonuçlarını desteklemektedir. Lopes ve Vallerand (2020) tarafından yetişkin sporcularla yapılan başka bir çalışma ise erkek sporcuların toplam tükenmişlik düzeylerinin daha fazla olması sonucuyla bu çalışmayı desteklemektedir. Güvendi (2020) tarafından güreşçilerle yapılan bir çalışmada ise erkek sporcuların duygusal / fiziksel tükenme, azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Güvendi (2020) tarafından yapılan çalışma duyarsızlaşma yönüyle bu çalışmayla benzerlik gösterirken, duygusal / fiziksel tükenme ve azalan başarı hissi boyutunda oluşan fark bu çalışmayla çelişen bir sonuçtur. Erçen (2007) tarafından öğretmenlerle yapılan bir çalışmada bu çalışmanın sonuçlarına benzer şekilde erkeklerin duyarsızlaşma ve mesleki tükenmişlik düzeyleri daha yüksek bulunurken, azalan başarı hissi boyutunda ise cinsiyetler arasında bir fark bulunmamıştır.

Çalışmada ulaşılan bir diğer bulguya göre sporcuların tükenmişlik düzeylerinin yaptıkları sporun türüne göre farklılaşmadığı görülmüştür. Buna göre takım sporu veya bireysel spor yapmanın sporcuların toplam tükenmişlik ve tükenmişlik alt boyutları puanları üzerinde belirleyici bir değişken olmadığı söylenebilir. Alan yazında bu çalışmanın bulgularının desteklendiği çalışmalar mevcuttur. Reche ve ark. (2018) tarafından yetişkin sporcularla yapılan çalışmanın sonuçları duygusal / fiziksel tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutlarında spor türüne göre anlamlı bir fark bulunmaması yönüyle bu çalışmanın sonuçlarıyla benzerdir. Öte yandan aynı çalışmada bu çalışmanın bulgularından farklı olarak takım sporcularının bireysel sporculara göre daha yüksek düzeyde azalan başarı hissine sahip oldukları sonucu çıkmıştır. Gustafsson ve ark., (2007) tarafından ergen sporcularla yapılan başka bir çalışmada ise bu çalışmanın bulgularını destekler şekilde kadın sporcuların tükenmişlik düzeyleri spor türüne göre farklılaşmamaktadır. Aynı çalışmada bu çalışmadan farklı olarak erkek takım sporcularının duygusal / fiziksel tükenme ve duyarsızlaşma düzeylerinin bireysel erkek sporculardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Alan yazındaki çalışmalardan farklı sonuçlar elde edilmesinde çalışmaların örneklemini oluşturan sporcuların farklı rekabet düzeylerinde, farklı beklenti seviyelerinde, farklı antrenman ve yarışma programlarında mücadele etmeleri gibi sebepler etkili olmuş olabilir.

Sporcuların tükenmişlik düzeylerinin spor deneyimine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde ise 2-9 yıl spor deneyimi olan sporcuların toplam tükenmişlik ve duygusal / fiziksel tükenme, azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma düzeylerinin 10 yıl ve daha fazla süredir spor yapan sporculardan daha fazla olduğu bulunmuştur. Buna göre spor deneyimi 2-9 yıl arasında olan sporcular yoğun antrenmanların ve stresin getirdiği duygusal ve fiziksel yıpranmayı daha fazla yaşarlar. Bunun yanında yetkinliklerini ve başarılarını olumsuz olarak algılama ve yaptıkları spora karşı negatif bir tutum sergileme düzeyleri 10 yıl ve daha fazla süredir spor yapan sporculardan daha yüksektir. Alan yazındaki diğer çalışmalar bu çalışmanın sonuçlarını desteklememektedir. Örneğin, Malinauskas ve ark. (2010) tarafından yapılan antrenörlerle yapılan çalışmada bu çalışmanın bulgularından farklı olarak 10 yıl ve daha fazla süredir antrenörlük yapanların 10 yıldan az deneyime sahip olanlara göre daha fazla tükenmişlik yaşadığı bulunmuştur. Doğan (2016) tarafından taekwando antrenörleriyle yapılan başka bir çalışmada elde edilen antrenörlerin hizmet yılı arttıkça duygusal tükenmişlik düzeylerinin arttığı bulgusu bu çalışmanın sonuçlarıyla çelişmektedir. Spor deneyimi daha az sporcuların tükenmişlik puanlarının deneyimli sporculardan yüksek olması, sporcuların deneyim kazandıkça psikolojik becerileri kullanma konusunda daha yetkin hale gelmeleri ile açıklanabilir. Örneğin, spor deneyimi arttıkça zihinsel dayanıklılığın (Yıldız, 2017; Akman, 2019), etkili stresle başa çıkma biçimlerinin kullanımının (Akman, 2019;) ve öz yeterlilik algısının (Yıldız, 2017) arttığına dair bulgular mevcuttur. Buradan hareketle 10 yıl ve daha uzun süredir spor yapan grubun sporun getirdiği zorluklarla daha etkili şekilde başa çıkabildiği ve böylece tükenmişlik düzeylerinin daha az olduğu söylenebilir. Bu çalışmanın alan yazındaki diğer çalışmalardan farklı sonuçlara sahip olmasına katılımcı gruplarının farklı olması neden olmuş olabilir.

7.3. Tutkunluğun Cinsiyet, Spor Türü ve Spor Deneyimine Göre İncelenmesi (Hipotez 3, 6, 9)

Tutkunluğun cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre kadın sporcuların uyumlu ve takıntılı tutkunluk düzeyleri erkek sporculardan daha yüksektir. Bu bulguya göre, çalışmaya katılan kadın sporcuların yaptıkları spora yönelik hem özerk hem de kontrollü içselleştirme süreçleri yaşadıkları söylenebilir. Uyumlu tutkunlukta aktiviteye sadece keyif alındığı

için ve özgür bir katılım varken, takıntılı tutkunlukta birey aktiviteye dış etkilere bağlı olarak katılım göstermektedir. Kadın sporcular için aktiviteyi zevk alarak yapmalarının yanında, aktiviteye olan bağlılıklarını etkileyen ikincil faktörlerin varlığı söz konusu olabilir. Kadın sporcular hem aktiviteden keyif aldıkları için hem de aktiviteden yarar sağladıkları için spor yapmaktadırlar (Eccles ve Harold, 1991). Kadın sporcuların hem uyumlu hem takıntılı tutkunluk geliştirmiş olmaları spor yapmalarına neden olan bu faktörlerle açıklanabilir. Vallerand ve ark. (2007) tarafından lise sporcularla, Vallerand ve ark. (2008) tarafından rekreasyonel sporcularla; Philippe ve ark. (2009) ve Kelecek ve ark., (2014) tarafından hakemlerle, Bauger (2011) tarafından ergen sporcularla yapılan çalışmalarda tutkunluk cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermemiştir. Alan yazında elde edilen bu sonuçlar bu çalışmanın sonuçlarını desteklememektedir. Çebi ve ark. (2019) tarafından erkek tenis oyuncularıyla, Kelecek ve Altıntaş (2020) tarafından egzersiz katılımcılarıyla yapılan çalışmalarda ise yine bu çalışmanın sonuçlarından farklı olarak erkeklerin hem uyumlu hem takıntılı tutkunluk düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sporcuların yaptıkları sporu içselleştirme tarzları ve hayatlarındaki diğer aktivitelerle entegre edilmiş biçimleri yaptıkları spora ne kadar zaman ve enerji harcayacakları, performanslarının karşılığında alacakları ödülün varlığı ve boyutu gibi değişkenlere göre şekillenebilir. Buradan hareketle alan yazındaki birbirinden farklı sonuçlar yapılan çalışmaların katılımcı gruplarının farklı yaş grupları, profesyonellik düzeyleri ve branşlardan oluşması şeklinde yorumlanabilir.

Kadınlar toplumsal rollere ilişkin tabuları yıkmak ve iş hayatında kendilerine yönelik sınırlayıcı ön yargılara tepki göstermek adına kendilerini yaptıkları işe erkeklerden daha fazla adamaktadırlar (Kaplanseren ve Örucü, 2018). Buradan hareketle bu çalışmada tutkunluk düzeyinde erkek ve kadın sporcular arasında oluşan fark kadın sporcuların spor alanında kadınlara yönelik tutumlarla mücadele etmek için aktiviteye olan adanmışlıklarının artmasıyla açıklanabilir.

Sporcuların tutkunluk düzeylerinin yaptıkları sporun türüne göre farklılaşmış farklılaşmadığı incelendiğinde ise takım sporcularının bireysel sporculara kıyasla takıntılı tutkunluk düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Spor türünün uyumlu tutkunluk üzerinde ise anlamlı bir belirleyici olmadığı bulunmuştur. Buna göre takım sporcuları yaptıkları sporu bireysel sporculara kıyasla daha fazla dış faktörlerin

kontrolünde içselleştirmektedirler. Takıntılı tutkunlukta aktivitenin yapılmasına yönelik güçlü bir istek vardır ancak bu istek ve aktiviteye katılım kişinin kontrolünde değildir. Kişi kendisini dış etkenler nedeniyle aktiviteye katılmaya mecbur hissetmektedir. Takım sporcularının takıntılı tutkunluk düzeylerinin bireysel sporculardan fazla olması takım sporcuları ile bireysel sporcuların başarı motivasyonlarının farklı olması ile açıklanabilir. Takım sporcularının yalnızca rakiple değil aynı zamanda takımda yer edinebilmek için takım arkadaşlarıyla rekabet içinde olmaları, takım sporlarında seyircilerin, koçların, takım yöneticilerinin beklentileri ve oyuncu maaşlarının yüksek olması gibi faktörler takım sporcuları için başarının önemini arttırarak başarı motivasyonu açısından bireysel sporculardan ayrılmalarına neden olmaktadır (Kajbafnezhad ve ark., 2011). Bauger (2011) tarafından ergen sporcularla yapılan çalışmada takım sporcuları ve bireysel sporcuların tutkunluk düzeyleri arasında bir fark bulunamamıştır. Bu çalışmadan elde edilen uyumlu tutkunluk bulguları Bauger'in (2011) çalışmasından elde edilen bulgular tarafından desteklenirken, takıntılı tutkunluk bulguları farklılık göstermektedir. Kovacsik ve ark. (2018) tarafından yetişkin sporcularla yapılan çalışmaya göre takıntılı tutkunluk düzeyinde spor türüne göre bir fark yoktur ve uyumlu tutkunluk düzeyi takım sporcularında daha yüksektir. Kovacsik ve ark. (2018) tarafından yapılan çalışmanın sonuçları bu çalışmanın sonuçlarını hem uyumlu hem takıntılı tutkunluk düzeyinde desteklememektedir. Şahin (2020) tarafından yetişkin sporcularla yapılan çalışmada takım sporcuları ve bireysel sporcular arasında takıntılı tutkunluk düzeyinde bir fark yokken, bireysel sporcuların uyumlu tutkunluk düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Şahin'in (2020) çalışmasından elde edilen bulgular bu çalışmanın hem uyumlu hem takıntılı tutkunluk bulgularıyla farklılık göstermektedir. De La Vega ve ark. (2016) tarafından yarışmacı düzeyde ve yarışmacı düzeyde olmayan sporcularla yapılan bir çalışmada takım sporcularının hem uyumlu tutkunluk hem de takıntılı tutkunluk düzeylerinin bireysel sporculardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu çalışmanın takıntılı tutkunluk bulguları De La Vega ve ark.'nın (2016) bulguları tarafından desteklenirken, uyumlu tutkunluk bulguları farklılık göstermektedir.

Çalışmada ulaşılan bir diğer sonuç ise uyumlu tutkunluk düzeyinin sporcuların spor yapma yıllarına göre değişmemesidir. Takıntılı tutkunluk düzeyi ise 10 yıl ve daha fazla süredir spor yapan sporcularda 2-9 yıl spor deneyimi olan sporculardan daha

yüksektir. Buna göre katılımcıların aktiviteyi otonom şekilde içselleştirmeleri spor deneyimlerine göre farklılaşmazken, spor yapma yılı daha fazla olan katılımcılar aktiviteyi dış faktörlere bağlı olarak yapmaktadırlar. Dışsal ödüller ve çeşitli özendiricilerin sporcuların içsel güdülenmelerini azaltarak dışsal güdülenme düzeylerini arttırdığı bilinmektedir (Weinberg ve Gould, 2015). Buradan hareketle spor yapma yılı arttıkça takıntılı tutkunluğun artması sporcuların özendirici faktörlerle karşılaştıkça dışsal güdülenmelerinin artması ile açıklanabilir.

Kelecek ve ark. (2015) tarafından fitness liderleri ile yapılan çalışmada uyumlu tutkunluk düzeyinin mesleki deneyim arttıkça azaldığı, takıntılı tutkunluğun ise deneyimden etkilenmediği sonucu bulunmuştur. Bu çalışmanın bulguları Kelecek ve arkadaşlarının (2015) bulguları ile çelişmektedir. Şahin (2020) ise yetişkin sporcularla yaptığı çalışmada hem uyumlu hem takıntılı tutkunluk düzeyinin 2-9 yıl spor deneyimi olan sporcularda 10 yıl daha fazla süredir spor yapan sporculardan daha yüksek olduğunu bulmuştur. Şahin (2020) tarafından yapılan çalışmanın bulguları bu çalışmanın bulgularıyla farklılık göstermektedir. Çalışmaların katılımcılarının farklı spora katılım motivasyonlarına sahip olmaları alan yazında konuyla ilgili çelişkili bulguların olmasına neden olmuş olabilir.

7.4. Akıldışı Performans İnançları ile Tükenmişlik Arasındaki İlişkide Tutkunluğun Aracılık Rolünün İncelenmesi (Hipotez 10-45)

Tutkunluğun, akıldışı performans inançları ile tükenmişlik arasındaki ilişkideki aracılığının test edilmesi amacıyla bootstrap analizleri yapılmıştır. Bootstrap yöntemi sonucunda elde edilen bulgular modelde yer alan her bir yola ait hipotezler kapsamında tartışılmıştır. Önce akıldışı inançlar ile tükenmişlik ve tutkunluk arasındaki ilişkilere değinilmiş, daha sonra tutkunluğun akıldışı inançlar ile tükenmişlik arasındaki ilişkide çoklu aracılık etkisi tartışılmıştır. Tüm model birlikte analize dahil edildiğinde aracılık rolü nedeniyle tutkunluğun tükenmişlik üzerindeki etkisinde bazı farklılıklar meydana geldiğinden tutkunluk ve tükenmişlik arasındaki ilişkiye ait bulgular ise tartışılmamıştır.

Analiz sonuçlarına göre akıldışı inançların talepkarlık ve düşük tolerans alt boyutları ile tükenmişlik toplam ve tükenmişlik alt boyut puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Öte yandan, akıl dışı inançların felaketleştirme alt boyutu ile tükenmişlik

toplam ve tükenmişlik alt boyut puanları arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde akıldışı inançların değersizleştirme alt boyutu tükenmişlik toplam puanı ve tükenmişliğin duyarsızlaştırma hariç diğer alt boyutları ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Bu bulgulara göre sporcuların spor ortamındaki beklentileri karşılanmadığında bunun sonuçlarının korkunç olacağına dair inançları arttıkça duygusal ve fiziksel olarak tükenmişlikleri ve başarılarına dair olumsuz tutumları artmakta, bunlara ek olarak yaptıkları aktiviteye karşı ilgileri azalmaktadır. Benzer şekilde, yaptıkları spora dair beklentilerinin karşılanmamasının onların değersiz olduğunu göstereceğine dair inançları yüksek olan sporcuların duygusal ve fiziksel olarak tükenmişlikleri ve başarılarına dair olumsuz tutumları artmaktadır. Değersizleştirme inancı tükenmişliğin duyarsızlaşma alt boyutunun ise belirleyicisi değildir. Değersizleştirme sporcuların kendilerine yönelik küçümseyici tutumlarını içermektedir. Duyarsızlaşma ise yapılan aktiviteye yönelik olumsuz bir tutum geliştirerek ilginin azalmasıdır. Değersizleştirme inancı bireyin kendine yönelik tutumlarını içerdiğinden aktiviteye yönelik bir duyarsızlaşma üzerinde etkisinin olmadığı söylenebilir. Bunlara ek olarak, sporcuların kendilerine ve çevrelerindeki insanlara yönelik katı beklentilere sahip olmaları ve beklentilerinin karşılanmadığında bunun sonuçlarına katlanamayacaklarına dair inançları ise tükenmişliği belirlememektedir.

Turner ve Moore (2015) futbolcular ile yaptıkları çalışmada bu çalışmanın felaketleştirme ve duyarsızlaşma akıldışı inançlarının duygusal / fiziksel tükenme ile pozitif ilişkili olduğu bulgusuna benzer şekilde akıldışı inançların duygusal / fiziksel tükenme ile pozitif ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Turner ve Moore'un (2015) çalışmasının akıldışı inançlar ile azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma arasında ilişki olmadığı bulgusu ise bu çalışmanın sonuçlarından ayrılmaktadır. Öğretmenler ile yapılan bir çalışmada ise toplam akıldışı inançlar toplam tükenmişlik, duygusal / fiziksel tükenme ve duyarsızlık ile pozitif ilişkili bulunurken, azalan başarı hissi ile akıldışı inançlar arasında bir ilişki bulunamamıştır (Huk ve ark., 2019). Huk ve ark. (2019) tarafından yapılan çalışmanın bulguları akıldışı inançlar ile toplam tükenmişlik, duygusal / fiziksel tükenme ve duyarsızlık arasında pozitif ilişki olması yönüyle bu çalışmayı desteklerken, akıldışı inançlar ile azalan başarı hissi arasında bir ilişki olmadığı bulgusu bu çalışmanın bulgularından farklılaşmaktadır.

Tutkunluğun akıldışı inançlar ve tükenmişlik arasındaki aracılık etkisini test etmek için yapılan analizler kapsamında akıldışı performans inançları ile tutkunluk arasındaki ilişki de incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, talepkarlık, felaketleştirme ve düşük tolerans hem uyumlu hem takıntılı tutkunluk ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Buradan hareketle sporcuların talepkarlık, felaketleştirme ve düşük tolerans akıldışı inançlarına sahip olmalarının yaptıkları aktiviteye yönelik özerk ya da kontrollü içselleştirme sonucu olması fark etmeksizin tutkunluk geliştirmelerinde etkili olduğu söylenebilir. Sporcuların sahip oldukları katı beklentiler ve bu beklentiler karşılanmadığı zaman korkunç ve katlanılmaz sonuçlar ortaya çıkacağına dair inançları arttıkça aktiviteye hem dış faktörlere bağlı olmadan koşulsuz bağlanma hem de dış faktörlerin kontrolünde bir bağlanma geliştirmeleri artmaktadır. Öte yandan, değersizleştirme akıldışı inancı yalnızca takıntılı tutkunluk ile pozitif anlamlı ilişkili bulunmuştur. Uyumlu tutkunluk ile değersizleştirme arasında ise anlamlı bir ilişki yoktur. Sporcuların eğer beklentilerim karşılıksız kalırsa bu benim değersiz olduğumu gösterir şeklindeki inançları aktivitenin dış faktörlere bağlı olmaksızın, yalnızca zevk alındığı için otonom şekilde içselleştirilmesi süreci üzerinde belirleyici değilken bu tarz inançlarının yüksek olması aktiviteyi dış faktörlerin kontrolünde içselleştirme düzeyini arttırmaktadır. İlgili alan yazında akıldışı inançlar ile tutkunluğun birlikte ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak akıldışı inançlarla benzer bir kavram olan bilişsel çarpıtmaların tutkunluk ile ilişkisinin incelendiği çalışmalar mevcuttur. Örneğin, MacKillop ve ark. (2006) kumar oynayanlarla yaptıkları bir çalışmada bilişsel çarpıtmaların hem uyumlu hem takıntılı tutkunluk ile pozitif ilişkili olduğunu bulmuştur. MacKillop ve ark. (2006) tarafından yapılan çalışmanın bulguları bu çalışmadan elde edilen bulgularla paralellik göstermektedir.

Tutkunluğun çoklu aracılık etkisinin test edildiği analizlerin sonuçlarına göre talepkarlık, felaketleştirme ve düşük tolerans ile toplam tükenmişlik, duygusal / fiziksel tükenme, azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma arasında negatif ilişki vardır ve bu ilişkilere uyumlu tutkunluk aracılık etmektedir. Buna göre uyumlu tutkunluk arttıkça talepkarlık, felaketleştirme ve düşük tolerans inançları yüksek düzeyde olan sporcuların tükenmişlik düzeyleri azalmaktadır. Akıldışı performans inançlarının çıkış noktası sporcuların kendilerine ve başkalarına yönelik sahip oldukları katı beklentilerdir. Bu beklentilerin karşılanmamasının kötü sonuçlar doğuracağına ve bu

sonuçlarla baş edemeyeceğine inanmak sporcuların performanslarının kötü etkilenmesine, olumsuz duygu durumlar yaşamalarına hatta zamanla tükenmelerine sebep olabilir. Uyumlu tutkunluk ise sporcunun herhangi bir ödül almak ya da olumsuz sonuçtan kaçınmak için değil yalnızca keyif aldığı için o sporu yapmasını sağladığından yapılan aktiviteye uyumlu tutkunlukla bağlı olmak sporcuyla akıldışı inançlarının doğurabileceği olumsuz sonuçlardan uzaklaştırabilmektedir.

Çoklu aracılık analizlerinden elde edilen diğer bir bulguya göre takıntılı tutkunluk talepkarlık ile toplam tükenmişlik ve duygusal / fiziksel tükenme, felaketleştirme ve düşük tolerans ile de duygusal / fiziksel tükenme arasındaki pozitif ilişkiye aracılık etmektedir. Buna göre takıntılı tutkunluk arttıkça talepkarlık düzeyi yüksek olan sporcuların toplam tükenmişlik ve duygusal / fiziksel tükenme düzeyi, felaketleştirme ve düşük tolerans düzeyi yüksek olan sporcuların ise duygusal / fiziksel tükenme düzeyi artmaktadır. Takıntılı tutkunluk düzeyi yüksek olan sporcular dış faktörlerin etkisiyle kendilerini aktiviteye katılmaya mecbur hissederler. Sporcuların aktiviteyi hayatlarının merkezine koyarak yoğun antrenmanlar yapmaları, dinlenebilecekleri ve keyifli zaman geçirebilecekleri başka aktivitelere zaman ayırmamaları duygusal ve fiziksel yönden tükenmişlik yaşama riskini arttırabilir.

Alanyazında akıldışı performans inançları ile tükenmişlik arasındaki ilişkide tutkunluğun aracılık rolünü inceleyen bir çalışma bulunmamaktadır. Öte yandan tutkunluğun farklı yapılar arasındaki ilişkiler üzerinde aracılık etkisinin incelendiği çalışmalar mevcuttur. Sicilia ve ark. (2020) koşucularla yaptıkları çalışmada tutkunluğun öz-bilinçli duygular ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkide aracılık rolünü incelemişlerdir. Sicilia ve ark. (2020) yaptıkları çalışmada takıntılı tutkunluğun utanç ve kibir ile egzersiz bağımlılığı arasındaki pozitif ilişkiye aracılık ettiğini, uyumlu tutkunluğun ise bu ilişkide aracılık rolünün olmadığını bulmuşlardır. Sicilia ve ark.'nın (2020) çalışmasının bulguları takıntılı tutkunluğun olumsuz çıktılara neden olmasıyla bu çalışmayı desteklerken, uyumlu tutkunluk bulguları bu çalışmayı desteklememektedir. Verner-Fillion ve Vallerand (2016) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile algılanan akademik performans arasındaki pozitif ilişkiye uyumlu tutkunluk ile pozitif duygulanımın, negatif ilişkiye ise takıntılı tutkunluk ile negatif duygulanımın birlikte aracılık ettiği bulunmuştur. Verner-Filion ve Vallerand'ın (2016) çalışmasından elde

edilen bulgular bu çalışmanın bulgularıyla uyumlu tutkunluğun pozitif, takıntılı tutkunluğun negatif çıktılarla ilişkili olması yönüyle benzerlik göstermektedir.

Bu çalışmada uyumlu tutkunluğun akıldışı performans inançları ile tükenmişlik arasındaki ilişkiyi azaltan, takıntılı tutkunluğun ise bu ilişkiyi arttıran bir faktör olduğu bulunmuştur. Baron ve Kenny (1986) psikoloji alanında olguların birden fazla nedene sahip olabileceğini ve bağımlı değişken ile bağımsız değişken arasındaki ilişkiye etki ederek bu ilişkiyi azaltacak aracı değişkenlerin bulunmasının bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişkinin tamamen ortadan kaldırılmasından daha gerçekçi bir hedef olduğunu belirtmiştir. Buradan hareketle bu çalışmadan elde edilen bulguların spor psikolojisi alanındaki araştırma ve uygulamalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. İlgili çalışmaların kısıtlı olması ve çalışmaların bulgularının farklılık göstermesi nedeniyle konuyla ilgili yeni çalışmalar yapılması spor psikolojisi alanyazınının zenginleşmesi için önemli olabilir.

7.5. Sonuç ve Öneriler

7.5.1. Sonuçlar

Sporcularda akıldışı performans inançları ile tükenmişlik arasındaki ilişkide tutkunluğun aracı rolünü araştırmak amacıyla yapılan bu çalışmada elde edilen bulgulardan yola çıkarak aşağıda belirtilen sonuçlara ulaşılmıştır.

1. Erkek sporcuların felaketleştirme ve değersizleştirme akıldışı inanç düzeyleri kadın sporculardan yüksektir.
2. Erkek sporcuların toplam tükenmişlik ve duyarsızlaşma düzeyleri kadın sporculardan yüksektir.
3. Kadın sporcuların uyumlu ve takıntılı tutkunluk düzeyleri erkek sporculardan yüksektir.
4. Takım sporcuları ve bireysel sporcuların akıldışı performans inançları, tükenmişlik ve uyumlu tutkunluk düzeyleri arasında fark yoktur.
5. Takım sporcularının takıntılı tutkunluk düzeyleri bireysel sporculardan yüksektir.
6. Spor deneyimi 2-9 yıl olan sporcular ile spor deneyimi 10 yıl ve üzeri olan sporcuların akıldışı performans inançları ve uyumlu tutkunluk düzeyleri arasında fark yoktur.

7. Spor deneyimi 2-9 yıl olan sporcuların toplam tükenmişlik, duygusal / fiziksel tükenme, azalan başarı hissi, duyarsızlaşma ve takıntılı tutkunluk düzeyleri spor deneyimi 10 yıl ve üzeri olan sporculardan yüksektir.
8. Sporcularda talepkarlık,felekatleştirme ve düşük tolerans ile uyumlu ve takıntılı tutkunluk arasında pozitif anlamlı ilişki vardır.
9. Sporcularda değersizleştirme takıntılı tutkunluk ile pozitif anlamlı ilişkiyken, uyumlu tutkunluk ile arasında anlamlı ilişki yoktur.
10. Sporcularda talepkarlık ve düşük tolerans ile toplam tükenmişlik, duygusal / fiziksel tükenme, azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma arasında anlamlı bir ilişki yoktur.
11. Sporcularda felaketleştirme ile toplam tükenmişlik, duygusal / fiziksel tükenme, azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma arasında pozitif anlamlı ilişki vardır.
12. Sporcularda değersizleştirme ile toplam tükenmişlik, duygusal / fiziksel tükenme ve azalan başarı hissi arasında pozitif anlamlı ilişki varken, değersizleştirme ile duyarsızlaşma arasında anlamlı bir ilişki yoktur.
13. Sporcularda talepkarlık ile toplam tükenmişlik, duygusal / fiziksel tükenme, azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma arasındaki negatif ilişkiye uyumlu tutkunluk aracılık etmektedir.
14. Sporcularda felaketleştirme ile toplam tükenmişlik, duygusal / fiziksel tükenme, azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma arasındaki negatif ilişkiye uyumlu tutkunluk aracılık etmektedir.
15. Sporcularda düşük tolerans ile toplam tükenmişlik, duygusal / fiziksel tükenme, azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma arasındaki negatif ilişkiye uyumlu tutkunluk aracılık etmektedir.
16. Sporcularda değersizleştirme ile toplam tükenmişlik, duygusal / fiziksel tükenme, azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma arasındaki ilişkide uyumlu tutkunluğun aracılığı anlamlı değildir.
17. Sporcularda talepkarlık ile toplam tükenmişlik ve duygusal / fiziksel tükenme arasındaki pozitif ilişkiye takıntılı tutkunluk aracılık etmektedir.
18. Sporcularda felaketleştirme ile duygusal / fiziksel tükenme arasındaki pozitif ilişkiye takıntılı tutkunluk aracılık etmektedir.

19. Sporcularda düşük tolerans ile duygusal / fiziksel tükenme arasındaki pozitif ilişkiye takıntılı tutkunluk aracılık etmektedir.
20. Sporcularda talepkarlık ile azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma arasındaki ilişkide takıntılı tutkunluğun aracılığı anlamlı değildir.
21. Sporcularda felaketleştirme ile toplam tükenmişlik, azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma arasındaki ilişkide takıntılı tutkunluğun aracılığı anlamlı değildir.
22. Sporcularda değersizleştirme ile toplam tükenmişlik, duygusal / fiziksel tükenme, azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma arasındaki ilişkide takıntılı tutkunluğun aracılığı anlamlı değildir.
23. Sporcularda düşük tolerans ile toplam tükenmişlik, azalan başarı hissi ve duyarsızlaşma arasındaki ilişkide takıntılı tutkunluğun aracılığı anlamlı değildir.

7.5.2. Öneriler

Bu bölümde çalışmanın sonuçlarından yola çıkarak araştırma ve uygulamaya yönelik öneriler iki başlık altında verilmiştir.

7.5.2.1. Araştırmaya yönelik öneriler

1. Akıldışı inançların çeşitli değişkenlere göre incelendiği çalışmalar çok sınırlıdır. Bu nedenle akıldışı inançların yaş, cinsiyet, spor branşı, spor deneyimi, milli sporcu olup olmama gibi değişkenlere göre ele alındığı çalışmalar çoğaltılarak alan yazına katkı sağlanabilir.
2. Akıldışı inançlar ile ilişkili olabilecek ve akıldışı inançlar ile tükenmişlik arasındaki ilişkiye aracılık edebileceği düşünülen stresle başa çıkma stratejileri, zihinsel dayanıklılık, duygu durum düzenleme, içsel konuşma gibi psikolojik faktörler incelenebilir.
3. Bu çalışmanın katılımcı grubunu yetişkin profesyonel sporcular oluşturmaktadır. Gelecek çalışmalarda akıldışı inanç, tükenmişlik ve tutkunluk arasındaki ilişki farklı yaş grupları ve profesyonellik düzeyinden sporcularda incelenebilir.

5.5.2.2. Uygulamaya yönelik öneriler

1. Akıldışı inançlar, tutkunluk ve tükenmişlikte cinsiyet, spor türü ve spor deneyimine göre oluşan farklılıkların sporcularla yapılan çalışmalarda antrenörler ve sporculara psikolojik danışmanlık hizmeti veren uzmanlar tarafından göz önünde bulundurulması yapılan uygulamaların etkililiğini artırması bakımından önemli olabilir.
2. Akıldışı inançlar sporcuların hem spor hayatlarını hem de özel hayatlarını olumsuz etkileyebilecek psikolojik bir faktördür. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi odaklı psiko-eğitim programları uygulanarak sporcuların sahip oldukları bu hatalı düşünüş tarzının farkında olmalarına ve değiştirmelerine katkı sağlamak önemlidir.
3. Tükenmişlik sporcunun sporuna bırakmasına kadar uzanabilen, fiziksel ve psikolojik olarak oldukça yıpratıcı bir süreçtir. Sporcuların ve sporcularla çalışan uzmanların bu konuda farkındalık kazanmasının sağlanması olumsuz durumların ortaya çıkmasının önlenmesi açısından önemlidir.
4. Çalışma bulgularına göre uyumlu tutkunluk olumlu, takıntılı tutkunluk ise olumsuz sonuçlarla ilişkilidir. Buradan hareketle sporcuların uyumlu tutkunluk düzeylerinin artırılıp, takıntılı tutkunluk düzeylerinin azaltılmasına yönelik çalışmalar yapılması yararlı olabilir.

KAYNAKLAR

Adriaenssens J, Gucht V, Maes S. Association of goal orientation with work engagement and burnout in emergency nurses. *Journal of Occupational Health*. 2015; 57: 151-160.

Ağır M. Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2007, İstanbul (Danışman: Prof. Dr. Haluk Yavuzer).

Akkaya C , Kaplan Y . Toplumsal cinsiyet bağlamında spor medyasında kadın. *International Journal of Sport Culture and Science*. 2015; 2(Special Issue 2): 177-182

Akman D. Yetişkin sporcuların imgeleme, içsel konuşma ve stresle başa çıkma biçimlerinin zihinsel dayanıklılık ile ilişkisinin incelenmesi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019, İstanbul (Danışman: Prof. Dr. F. Hülya Aşçı).

Appleton PR, Hall HK, Hill AP. Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. 2009; 10: 457-465.

Balkıs M. Academic procrastination, academic life satisfaction and academic achievement: The mediation role of rational beliefs about studying. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*. 2013; 13(1): 57-74.

Balkıs M. Erteleme eğilimi, akademik başarı ve akademik doyum ilişkisinde akılcı inançların farklılaştırıcı rolü. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 2015; 48(1): 87-107.

Balkıs M, Erdinç D, Buluş M. Analysis of the relation between academic procrastination, academic rational/irrational beliefs, time preferences to study for exams, and academic achievement: A structural model. *European Journal of Psychology of Education*. 2013; 28(3): 825-839.

Balkıs M, Erdinç D, Buluş M, Duru S. Tükenmişliğin öğretmen adayları arasındaki yaygınlığı, demografik değişkenler ve akademik başarı ile ilişkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2011; 29: 151-165.

Baron RM, Kenny DA. The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1986; 51(6): 1173-1182.

Bauger L. Personality, passion, self-esteem and psychological well-being among junior elite athletes in Norway. University of Tromso. Department of Psychology, Master's Thesis, 2011, Tromso (Advisor: Prof. Martin Eisemann and Master Psychol. Hans Christian Vangberg).

Bayköse N, Yavuz SC, Keskin P, Kılınç M. Sporcularda benlik saygısı vetutkunluğun psikolojik sağlamlığı yordama da ki rolü: Bir yapısal eşitlik modeli uygulaması. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*. 2017; 3(4): 169-177.

Bilge F, Arslan A. Yetişkinlerin akılcı olmayan düşüncelerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 2001; 2(16): 23-31.

Bolat Oİ. İş yükü, iş kontrolü ve tükenmişlik ilişkisi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*. 2011a; 25(2): 87-101.

Bolat Oİ. Öz yeterlilik ve tükenmişlik ilişkisi: Lider-üye etkileşiminin aracılık etkisi. *Ege Akademik Bakış*. 2011b; 11(2): 255-266.

Boyacıoğlu N, Küçük L. Irrational beliefs and test anxiety in turkish school adolescents. *The Journal of School Nursing*. 2011; 27(6): 447-454.

Bridges KR, Roig M. Academic procrastination and irrational thinking: A re-examination with context controlled. *Personality and Individual Differences*. 1997; 22(6): 941-944.

Bkafşar M. Türk spor basınında cinsiyet ayrımcılığı: Fotomaç ve Fanatik gazeteleri rneği. *İnsan ve İnsan*. 2016; 3(9): 53-76

Caccese TM, Mayerberg CK. Gender differences in perceived burnout of college coaches. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1984; 6(3): 279-288.

Chang EC, D' Zurilla TJ. Relations between problem orientation and optimism, pessimism, and trait affectivity: A construct validation study. *Behaviour Research and Therapy Volume*. 1996; 34(2): 185-194.

Coakley J. Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem?. *Sociology of Sport Journal*. 1992; 9(3): 271-285.

Constable J, Russell D. The effect of social support and the work environment upon burnout among nurses. *Journal of Human Stress*. 1986; 12(1): 20-26.

Cunningham R, Turner MJ. Using Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) with Mixed Martial Arts (MMA) athletes to reduce irrational beliefs and increase unconditional selfacceptance. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*. 2016; 34: 289-309.

Curran T, Appleton PR, Hill AP, Hall HK. Passion and burnout in elite junior soccer players: The mediating role of self-determined motivation. *Psychology of Sport and Exercise*. 2011; 12(6): 655-661.

Curran T, Appleton PR, Hill AP, Hall HK. The mediating role of psychological need satisfaction in relationships between types of passion for sport and athlete burnout. *Journal of Sports Sciences*. 2013; 31(6): 597-606.

Curran T, Hill AP, Jowett GE, Mallinson SH. The relationship between multidimensional perfectionism and passion in junior athletes. *International Journal of Sport Psychology*. 2014; 45 (4): 369 - 384.

Çapri B, Gökçakan Z. Eş tükenmişliğini yordayan değişkenler. *İlköğretim Online*. 2013;12(2): 561-574.

Çebi M, Uzun RN, Eliöz M, İmamoğlu O. Tenis oyuncularında tutkunluk düzeylerinin araştırılması. 2. Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresi, 25-28 Nisan 2019, Antalya.

Dale J, Weinberg R. Burnout in sport: A review and critique. *Journal of Applied Sport Psychology*. 1990; 2(1): 67-83.

De la Vega R, Parastatidou I, Ruiz R, Szabo A. Exercise addiction in athletes and leisure exercisers: the moderating role of passion. *Journal of Behavioral Addictions*. 2016; 5(2): 325-331.

Deen S, Turner MJ, Wong RS. The Effects of REBT, and the use of credos, on irrational beliefs and resilience qualities in athletes. *The Sport Psychologist*. 2017; 31(3): 249–263.

Deffenbacher JL, Zwemer WA, Whisman MA, Hill RA, Sloan RD. *Cognitive Therapy and Research*. 1986; 10(3): 281-291.

DeFreese JD, Smith A. Teammate social support, burnout, and self-determined motivation in collegiate athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. 2013; 14(2): 258-265.

Digiuseppe RA, Doyle CA, Dryden W, Backx W. A Practitioner's Guide to Rational Emotive Behavior Therapy. 3rd ed. New York: Oxford University Press.; 2014

DiGiuseppe RA, Leaf RC. The endorsement of irrational beliefs in a general clinical population. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*. 1990; 8(4): 235-247.

Dilorenzo TA, David D, Montgomery G. The interrelations between irrational cognitive processes and distress in stressful academic settings. *Personality and Individual Differences*. 2007; 42(4): 765–776.

Doğan M. Taekwondo antrenörlerinin iş doyumunu ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016, Konya (Danışman: Doç. Dr. Mehibe Akandere).

Donahue E, Rip B, Vallerand RJ. When winning is everything: On passion, identity, and aggression in sport. *Psychology of Sport and Exercise*. 2009; 10(5): 526-534.

Dougherty C. The role of cognitive distortions in predicting mental toughness in athletes. PCOM Psychology Dissertation. 2017. 30 Kasım 2020 tarihinde http://digitalcommons.pcom.edu/psychology_dissertations/419 internet adresinden alınmıştır.

Dryden W. Reason and emotion In psychotherapy: Thirty years on. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*. 1994; 12(2): 83-99.

Dryden W, Neenan, M. *Cognitive Therapy: 100 Key Points and Techniques*. 2nd ed. New York: Routledge; 2015.

Eccles JS, Harold RD. Gender differences in sport involvement: Applying the eccles' expectancy-value model. *Journal of Applied Sport Psychology*. 1991; 3(1): 7-35.

Eklund RC, Cresswell SL. Athlete burnout. In: Tenenbaum G, Eklund RC, eds. *Handbook of Sport Psychology*. 3rd ed. Hoboken: Wiley; 2007, p: 621-641.

Ellis A. Rational psychotherapy. *The Journal of General Psychology*. 1958; 59(1): 35-49.

Ellis A. *The Biological Basis of Human Irrationality*. Washington, D.C.: Eric Clearinghouse; 1975.

Ellis A. The revised ABC's of rational-emotive therapy (RET). *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*: 1991; 9(3): 139-172.

Ellis A. Reflections on rational-Emotive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1993; 61(2): 199-201.

Ellis A. The sport of avoiding sports and exercise: A Rational Emotive Behavior Therapy perspective. *The Sport Psychologist*. 1994; 8: 248- 261.

Ellis A. Changing Rational-Emotive Therapy (RET) to Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*. 1995; 13(2): 85-89.

Ellis A, Bernard ME. What is Rational-Emotive Therapy (RET)?. In: Ellis A, Bernard ME, eds. *Clinical applications of Rational-Emotive Therapy*. 1st ed. New York: Springer; 1985, p: 1-30.

Ellis A, David D, Lynn SJ. Rational and irrational beliefs: a historical and conceptual perspective. In: David D, Lynn SJ, Ellis A, eds. *Rational and Irrational Beliefs Research, Theory, and Clinical Practice*. 1st ed. New York: Oxford University Press; 2010, p: 3-22.

Ellis A, Harper RA. A Guide To Rational Living. Çeviren: Akbaş S. Akılcı Yaşam Kılavuzu. 2. basım, Eksi Kitaplar, Ankara; 2017.

Ellis A, MacLaren C. Rational Emotive Behavior Therapy: A therapist's guide. 4th ed. Atascadero: Impact Publishers; 2003.

Elko PK, Ostrow AC. Effects of a rational–emotive education program on heightened anxiety levels of female collegiate gymnasts. *The Sport Psychologist*. 1991; 5(3): 235-255.

Erçen AEE. Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyleri Mersin ilinde karşılaştırmalı bir inceleme. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2007; 3(34): 1 - 8.

Ertürk E, Keçecioglu T. Çalışanların iş doyumları ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiler: öğretmenler üzerine örnek bir uygulama. *Ege Akademik Bakış*. 2012; 12(1): 39-52.

Fernet C, Lavigne GL, Vallerand RJ, Austin S. Fired up with passion: Investigating how job autonomy and passion predict burnout at career start in teachers. *Work and Stress: An International Journal of Work, Health and Organisations*. 2014; 28(3): 270-288.

Fives CJ, Kong G, Fuller JR, DiGiuseppe R. Anger, aggression, and irrational beliefs in adolescents. *Cognitive Therapy and Research*. 2011; 35: 199-208.

Flanagan R, Povall L, Dellino M, Byrne L. A comparison of problem solving with and without rational emotive behavior therapy to improve children's social skills. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*. 1998; 16(2): 125-134.

Flett GL, Hewitt PL, Blankstein KR, Koledin S. Dimensions of perfectionism and irrational thinking. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*. 1991; 9(3): 185-201.

Flett GL, Hewitt PL, Cheng WMW. Perfectionism, distress, and irrational beliefs in high school students: analyses with an abbreviated survey of personal beliefs for adolescents. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*. 2008; 26(3): 194-205.

Forest J, Mageau GA, Sarrazin C, Morin EM. "Work is my passion": The different affective, behavioural, and cognitive consequences of harmonious and obsessive passion toward work. *Canadian Journal of Administrative Sciences*. 2011; 28(1): 27 - 40.

Freudenberger HJ. Staff burn-out. *Journal Of Social Issues*. 1974; 30(1): 159-165.

Friesen D, Sarros J. Sources of burnout among educators. *Journal of Organizational Behavior*. 1989; 10(2): 179-188.

Frijda NH, Mesquita B, Sonnemans J, Goozen S. The duration of affective phenomena or emotions, sentiments and passions. In: Strongman KT, eds. *International Review of Studies on Emotion*. 1st ed. Hoboken, NJ: John Wiley and Sons, 1991, p: 187-225.

George D, Mallery P. *IBM SPSS Statistics 23 Step by Step*. 13th ed. Roudledge, New York; 2016.

Gerber M, Best S, Meerstetter F, Walter M, Ludyga S, Brand S, Bianchi R, Madigan DJ, Isoard- Gauthier S, Gustafsson H. Effects of stress and mental toughness on burnout and depressive symptoms:A prospective study with young elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2018; 21(12): 1200-1205.

Gomes R, Faria S, Vilela C. Anxiety and burnout in young athletes: The mediating role of cognitive appraisal. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. 2017; 27(12): 1-11.

Gould D, Whitley M. Sources and consequences of athletic burnout among college athletes. *Journal of Intercollegiate Sport*. 2009; 2(1): 16-30.

Gustafsson H, DeFreese JD, Madigan D. Athlete burnout: Review and recommendations. *Current Opinion in Psychology*. 2017; 16: 109-113.

Gustafsson H, Hassmen P, Hassmen N. Are athletes burning out with passion?. *European Journal of Sport Science*. 2011a; 11(6): 387-395.

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

Gustafsson H, Kentta G, Hassmen P. Athlete burnout: An integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2011b; 4(1): 3-24.

Gustafsson H, Kentta G, Lundqvist C. Prevalence of burnout in competitive adolescent athletes. *The Sport Psychologist*. 2007; 21: 21-37

Gustafsson H, Skoog T, Podlog L, Lundqvist C, Wagnsson S. Hope and athlete burnout: Stress and affect as mediators. *Psychology of Sport and Exercise*. 2013; 14(5): 640-649.

Güllüce AÇ, İşcan ÖF. Mesleki tükenmişlik ve duygusal zeka arasındaki ilişki. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*. 2010; 5(2): 7-29.

Gündüz B. Öğretmenlerde akılcı olmayan inançların kişisel ve mesleki değişkenlere göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 2006; 26(3): 17-31.

Gürbüz S. Sosyal Bilimlerde Aracı, Düzenleyici ve Durumsal Etki Analizleri. 1. basım. Ankara: Seçkin Yayıncılık; 2019.

Güvendi Y. Milli güreşçilerin psikolojik becerilerinin tükenmişlik düzeyleri ile ilişkisi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020, İstanbul (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Engin Işık Abanoz).

Hall C. Passions and constraint. *Philosophy and Social Criticism*. 2002; 28(6): 727–748.

Harris S, Davies MF, Dryden W. An experimental test of a core REBT hypothesis: Evidence that irrational beliefs lead to physiological as well as psychological arousal. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*. 2006; 24(2): 101-111.

Hayes AF. PROCESS: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling. 2012. 9 Kasım 2020 tarihinde <http://www.afhayes.com/public/process2012.pdf> internet adresinden alınmıştır.

Hayes AF. *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-based Approach*. 2nd ed. New York: Guilford; 2018.

Hill A, Hall H, Appleton P, Kozub S. Perfectionism and burnout in junior elite soccer players: The mediating influence of unconditional self-acceptance. *Psychology of Sport and Exercise*. 2008; 9(5): 630-644.

Ho V, Wong S, Lee C. A tale of passion: Linking job passion and cognitive engagement to employee work performance: a tale of passion. *Journal of Management Studies*. 2009; 48(1): 26-47.

Hodge K, Lonsdale C, Ng JYY. Burnout in elite rugby: Relationships with basic psychological needs fulfilment. *Journal of Sports Sciences*. 2008; 26(8): 835-844.

Houliort N, Philippe FL, Vallerand RJ, Menard J. On passion and heavy work investment: Personal and organizational outcomes. *Journal of Managerial Psychology*. 2013; 29(1): 25-45.

Huebner ES. Burnout among school psychologists: An exploratory investigation into its nature, extent, and correlates. *School Psychology Quarterly*. 1992; 7(2): 129-136.

Huk O, Terjesen MD, Cherkasova L. Predicting teacher burnout as a function of school characteristics and irrational beliefs. *Psychology in the Schools*. 2019; 1: 1-17.

Jacobs SR, Dodd DK. Student burnout as a function of personality, social support, and workload. *Journal of College Student Development*. 2003; 44(3): 291–303.

Kajbafnezhad H, Ahadi H, Heidarie AR, Askari P, Enayati M. Difference between team and individual sports with respect to psychological skills, overall emotional intelligence and athletic success motivation in Shiraz city athletes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2011; 11(3): 249-254.

Kaplanseren S, Örucü E. İşe tutkunluğun örgütsel vatandaşlığa etkisi: otel çalışanları üzerine bir araştırma. *Trakya Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 2018; 7(1): 1-19.

Kelecek S, Altıntaş A. Egzersiz katılımcılarının tutkunluk düzeylerinin, egzersiz davranışlarını ve egzersize bağımlılıklarını belirlemedeki rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 2020; 5(1): 49-58.

Kelecek S, Altıntaş A, Kara FM, Aşçı FH. Fitness liderlerinin iş ve yaşam doyumunun belirlenmesinde tutkunluğun rolü: Ankara ili örneği. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*. 2015; 26(1): 9-17.

Kelecek S, Aşçı F. Tutkunluk Ölçeği'nin üniversite sporcuları için geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türkiye Klinikleri Journal of Sport Science*. 2013; 5(2): 80-85.

Kelecek S, Göktürk E. Kadın futbolcularda sporcu bağlılığının sporcu tükenmişliğini belirlemedeki rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 2017;

Kelecek S, Kara FM, Aşçı FH. Hakemlerin tutkunluk düzeyleri, iş doyumunu ve yaşam doyumunun belirleyicisi midir?. Türkiye Klinikleri Journal of Sport Sciences. 2014; 6(2): 74-80.

Kelecek S, Kara FM, Çetinkalp FZK, Aşçı FH. Sporcu Tükenmişlik Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması. Hacettepe Journal of Sport Sciences. 2016; 27(4): 149–161. 2(2): 162-173.

Kelley BC, Eklund RC, Ritter-Taylor M. Stress and burnout among collegiate tennis coaches. Journal of Sport and Exercise Psychology. 1999; 21(2): 113-130.

Kim M, Kim J, Kim E. Effects of rational emotive behavior therapy for senior nursing students on coping strategies and self-efficacy. Nurse Education Today. 2014; 11(3): 456-460.

Korkmaz S, Göksülük D, Zararsız G. MVN: An R package for assessing multivariate normality. The R Journal. 2014; 6(2): 151-162.

Kovacsik R, Soos I, De la Vega R, Ruiz R, Szabo A. Passion and exercise addiction: Healthier profiles in team than in individual sports. International Journal of Sport and Exercise Psychology. 2018: 1-11.

Lafreniere MK, Jowett S, Vallerand RJ, Carbonneau N. Passion for coaching and the quality of the coach–athlete relationship: The mediating role of coaching behaviors. Psychology of Sport and Exercise. 2011; 12(2): 144-152.

Lafreniere, MK, Jowett, S, Vallerand RJ, Donahue EG, Lorimer R. Passion in sport: on the quality of the coach-athlete relationship. Journal of Sport and Exercise Psychology. 2008; 30(5): 541-560.

Lafreniere MK, St-Louis A, Vallerand RJ, Donahue E. On the relation between performance and life satisfaction: The moderating role of passion. *Self and Identity*. 2012a; 11(4): 516-530.

Lafreniere MK, Vallerand RJ, Sedikides C. On the relation between self-enhancement and life satisfaction: The moderating role of passion. *Self and Identity*. 2012b; 12(6): 1-13.

Lai C, Wiggins MS. Burnout perceptions over time in division i soccer players. *International Sports Journal*. 2003; 7: 120-127.

Lee CK, Back KJ, Hodgins DC, Lee TK. Examining antecedents and consequences of gambling passion: The case of gambling on horse races. *Psychiatry Investigation*. 2013a; 10(4): 365-372.

Lee CK, Chung N, Bernhard B. Examining the structural relationships among gambling motivation, passion, and consequences of internet sports betting. *Journal of Gambling Behavior*. 2013b; 30(4): 845-858.

Leiter MP, Maslach C, Frame K. Burnout. In: Cautin RL, Lilienfeld SO, eds. *Encyclopedia of Clinical Psychology*. New York: Wiley; 2015, p: 1-7.

Lemyre P, Roberts G, Stray-Gundersen J. Motivation, overtraining, and burnout: Can self-determined motivation predict overtraining and burnout in elite athletes?. *European Journal of Sport Science*. 2007; 7(2): 115-126.

Li C. Predicting subjective vitality and performance in sports: The role of passion and achievement goals. *Perceptual and Motor Skills*. 2010; 110(3): 1029-1047.

Li C, Kee YH, Wang X, Guo Q. The Big Five personality traits and physical and emotional exhaustion among athletes: The mediating role of autonomous and controlled motivation. *International Journal of Sport Psychology*. 2018; 49(1): 1-16.

Lopes M, Vallerand RJ. The role of passion, need satisfaction, and conflict in athletes' perceptions of burnout. *Psychology of Sport and Exercise*. 2020; 48: 101674 (Article number belirtilmiştir).

Macaskill ND, Macaskill A. Rational-emotive therapy plus pharmacotherapy versus pharmacotherapy alone in the treatment of high cognitive dysfunction depression. *Cognitive Therapy and Research*. 1996; 20(6): 575-592.

MacKillop J, Anderson EJ, Castelda BA, Mattson RE, Donovan PJ. Convergent validity of measures of cognitive distortions, impulsivity, and time perspective with pathological gambling. *Psychology of Addictive Behaviors*. 2006; 20(1): 75-79.

Madigan D, Nicholls A. Mental toughness and burnout in junior athletes: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise*. 2017; 32: 138-142.

Mageau GA, Vallerand RJ, Rousseau FL, Ratelle CF, Provencher PJ. Passion and gambling: Investigating the divergent affective and cognitive consequences of gambling. *Journal of Applied Social Psychology*. 2005; 35: 100-118.

Malinauskas R, Malinauskiene V, Dumciene A. Burnout and perceived stress among university coaches in Lithuania. *Journal of Occupational Health*. 2010; 52: 302-307.

Malouff JM, Schutte NS, McClelland T. Examination of the relationship between irrational beliefs and state anxiety. *Personality and Individual Differences*. 1992; 13: 451-456.

Maslach C, Jackson S. The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*. 1981; 2(2): 99 - 113.

Maslach C, Leiter MP. Understanding burnout new models. In: Cooper CL, Quick JC, eds. *The Handbook of Stress and Health: A Guide to Research and Practice*. 1st ed. Hoboken: John Wiley and Sons; 2017, p: 36-56.

Marcotte D. Irrational beliefs and depression in adolescence. *Adolescence*. 1996; 31(124): 935-954.

Martin E, Horn HS. The role of athletic identity and passion in predicting burnout in adolescent female athletes. *Sport Psychologist*. 2013; 27(4): 338-348.

Martin RC, Dahlen ER. Irrational beliefs and the experience and expression of anger. *Journal of Rational Emotive Cognitive Behaviour Therapy*. 2004; 22: 3-20.

Merdan Ö. Aktif spor yapan çocukların (8-17 yaş) kişilerarası ilişkilerde sergiledikleri bilişsel çarpıtmaların çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*. 2014; 2(Special Issue 2): 203-210.

Naidoo L, DeCriscio A, Bily H, Manipella A, Ryan M, Youdim J. The 2 × 2 model of goal orientation and burnout: The role of approach–avoidance dimensions in predicting burnout. *Journal of Applied Social Psychology*. 2012; 42(10): 2541-2563.

Najafi A. The relationship between personality traits, irrational beliefs and couple burnout. *International Academic Journal of Social Sciences*. 2016; 3(1): 1-7.

Onuigbo L, Eseadi C, Ebifa S, Ugwu U, Onyishi C, Oyeoku E. Effect of Rational Emotive Behavior Therapy program on depressive symptoms among university students with blindness in Nigeria. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*. 2018; 37(1): 17-38.

Outar L, Turner MJ, Wood AG, Lowry R. “I need to go to the gym”: Exploring the use of rational emotive behaviour therapy upon exercise addiction, irrational and rational beliefs. *Performance Enhancement and Health*. 2018; 6(2): 82-93.

Özcoşan V. Farklı Spor Dallarındaki Sporcuların Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Araştırılması. Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018, Kütahya (Danışman: Doç.Dr.Çetin Özdilek).

Pamuk M, Durmuş E. Investigation of burnout in marriage. *International Journal of Human Sciences*. 2015; 12(1): 162- 177.

Paradis K, Martin L, Carron A. Examining the relationship between passion and perceptions of cohesion in athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2012; 8(1): 22-31.

Parastatidou I, Doganis G, Theodorakis Y, Vlachopoulos S. The mediating role of passion in the relationship of exercise motivational regulations with exercise dependence symptoms. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2014; 12(4): 406-419.

Parker P, Martin A, Colmar S, Liem GA. Teachers' workplace well-being: Exploring a process model of goal orientation, coping behavior, engagement, and burnout. *Teaching and Teacher Education*. 2012; 28(4): 503–513.

Pasture DL, Judd MR. Gender differences in burnout among coaches of woman's athletic teams at 2-year colleges. *Social Sport Journal*. 1993;10: 205-212.

Philippe FL, Vallerand RJ, Andrianarisoa J, Brunel P. Passion referees: Examining affective and cognitive experiences sport situations. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2009; 31(1): 77-96.

Pines AM. Adult attachment styles and their relationship to burnout: A preliminary, cross-cultural investigation. *Work and Stress*. 2004; 18(1): 66-80.

Preacher KJ, Hayes AF. Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*. 2008; 40: 879-891.

Price M, Weiss M. Relationships among coach burnout, coach behaviors, and athletes' psychological responses. *Sport Psychologist*. 2000;14(4): 391-409.

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

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

Raedeke TD, Smith AL. Coping resources and athlete burnout: An examination of stress mediated and moderation hypotheses. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2004; 26: 525-541.

Ratelle CF, Vallerand RJ, Mageau GA, Rousseau FI, Provencher PJ. When passion leads to problematic outcomes: A look at gambling. *Journal of Gambling Studies*. 2004; 20(2): 105-19.

Reche C, De Francisco C, Martinez-Rodriguez A, Ros-Martinez A. Relationship among sociodemographic and sport variables, exercise dependence, and burnout: a preliminary study in athletes. *Anales de Psicología*. 2018; 34(2): 398-404.

Rip B, Fortin S, Vallerand RJ. The relationship between passion and injury in dance students. *Journal of Dance Medicine and Science*. 2006; 10(1-2): 14-20.

Rohsenow DJ, Smith RE. Irrational beliefs as predictors of negative affective states. *Motivation and Emotion*. 1982; 6(4): 299-314.

Rousseau FL, Vallerand RJ, Ratelle CF, Mageau GA, Provencher PJ. Passion and gambling: On the validation of the gambling passion scale (GPS). *Journal of Gambling Studies*. 2002;18(1): 45-66.

Saelid GA, Nordahl HM. Rational emotive behaviour therapy in high schools to educate in mental health and empower youth health. A randomized controlled study of a brief intervention. *Cognitive Behaviour Therapy*. 2016; 45(3): 196-210.

Samar S, Walton K, Mcdermut W. Personality traits predict irrational beliefs. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*. 2013; 31: 231-242.

Sava FA, Maricutoiu LP, Rusu S, Macsinga I, Virga D. Implicit and explicit self-esteem and irrational beliefs. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*. 2011; 11(1): 97-111.

Schaufeli WB, Bakker AB, Rhenen W. How changes in job demands and resources predict burnout, work engagement, and sickness absenteeism. *Journal of Organizational Behavior*. 2009; 30(7): 893 - 917.

Schellenberg B, Gaudreau P, Crocker P. Passion and coping: Relationships with changes in burnout and goal attainment in collegiate volleyball players. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2003; 35(3): 270-280.

Schmidt GW, Stein GL. Sport commitment: A model integrating enjoyment, dropout, and burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1991; 13(3): 254-265.

Shannon HD, Allen TW. The effectiveness of a REBT training program in increasing the performance of high school students in mathematics. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*. 1998; 16(3): 197-209.

Shimizutani M, Odagiri Y, Ohya Y, Shimomitsu T, Kristensen T, Maruta T, Iimori M. Relationship of nurse burnout with personality characteristics and coping behaviors. *Industrial Health*. 2008; 46(4): 326-335.

Sicilia A, Alcaraz-Ibanez M, Dumitru DC, Paterna A, Griffiths MD. Fitness-related self-conscious emotions and risk for exercise addiction: examining the mediating role of passion. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2020; 42(3): 240-248.

Sicilia A, Alcaraz-Ibanez M, Lirola M, Burgueno R, Maher A. Exercise motivational regulations and exercise addiction: The mediating role of passion. *Journal of Behavioral Addictions*. 2018; 7(2): 1-11.

Silva JM. An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. *Journal of Applied Sport Psychology*. 1990; 2(1): 5-20.

Smith RE. Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*. 1986; 8: 36-50.

Spörrle M, Strobel M, Tumasjan A. On the incremental validity of irrational beliefs to predict subjective well-being while controlling for personality factors. *Psicothema*. 2010; 22 (4): 543-548.

Stenseng F, Dalskau L. Passion, self-esteem, and the role of comparative performance evaluation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2010; 32(6): 881-894.

Şahin, F. Yetişkin sporcularda tutkunluk ile kaygı arasındaki ilişkide stresle başa çıkma stratejilerinin aracılık rolü. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020, İstanbul (Danışman: Prof. Dr. F. Hülya Aşçı).

Tabachnick BG, Fidell LS. *Using Multivariate Statistics*. 5th ed. Boston: Pearson, Allyn and Bacon; 2013.

Taycan O, Kutlu L, Çimen S, Aydın N. Bir üniversite hastanesinde çalışan hemşirelerde depresyon ve tükenmişlik düzeyinin sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry*. 2006; 7: 100-108.

Terjesen MD, Digiuseppe R, Gruner P. A Review of REBT research in alcohol abuse treatment. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*. 2000; 18: 165-179.

Tosun P, Lajunen T. Why do young adults develop a passion for internet activities? The associations among personality, revealing "true self" on the internet, and passion for the internet. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2009; 17(6): 401-406.

Tunç AÇ, Günay M. The effect of irrational beliefs on the perceived stress level of university students engaged in team sports. *African Educational Research Journal*. 2020; 8(2): 43-48.

Turner MJ. Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), irrational and rational beliefs, and the mental health of athletes. *Frontiers in Psychology*. 2016; 7: 1423 (Article number belirtilmiştir).

Turner MJ, Allen MS. Confirmatory factor analysis of the irrational Performance Beliefs Inventory (iPBI) in a sample of amateur and semi-professional athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. 2018; 35: 126–130.

Turner MJ, Allen MS, Slater MJ, Barker JB, Woodcock C, Harwood CG, McFayden K. The development and initial validation of the irrational performance beliefs inventory (iPBI). *European Journal of Psychological Assessment*. 2016; 34(3): 174–180.

Turner MJ, Aspin G, Gillman J. Maladaptive schema as a potential mechanism through which irrational beliefs relate to psychological distress in athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. 2019; 44: 9-16.

Turner MJ, Barker JB. Examining the efficacy of Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) on irrational beliefs and anxiety in elite youth cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2013; 25: 131-147.

Turner MJ, Carrington S, Miller A. Psychological distress across sport participation groups: The mediating effects of secondary irrational beliefs on the relationship between primary irrational beliefs and symptoms of anxiety, anger, and depression. *Journal of Clinical Sport Psychology*. 2018; 13(1): 17-40.

Turner MJ, Moore M. Irrational beliefs predict increased emotional and physical exhaustion in Gaelic football athletes. *International Journal of Sport Psychology*. 2015; 47(2): 187-199.

Türkçapar MH. Bilişsel Davranışçı Terapi: Temel İlkeler ve Uygulama. 15. basım. İstanbul: Epsilon Yayınevi; 2020.

Urfa O, Aşçı FH. Akıldışı Performans İnançları Envanteri– 2'nin psikometrik özelliklerinin sınanması. *Psikoloji Çalışmaları - Studies in Psychology*. 2018; 38(2): 219-236.

Ünal S, Karlıdağ R, Yoloğlu S. Hekimlerde tükenmişlik ve iş doyumunu düzeylerinin yaşam doyumunu düzeyleri ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*. 2001; 4(2): 113-118.

Vallerand RJ. The role of passion in sustainable psychological well-being. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*. 2012; 2(1). 1 Aralık 2019 tarihinde <http://www.psywb.com/content/2/1/1> internet adresinden alınmıştır

Vallerand RJ. *The Psychology of Passion: A Dualistic Model*. 1st ed. New York: Oxford University Press; 2015.

Vallerand RJ, Blanchard CM, Mageau GA, Koestner R, Ratelle CF, Leonard M, Gagné M, Marsolais J. Les passions de l'ame: on obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003; 85(4): 756-67.

Vallerand RJ, Mageau GA, Elliot AJ, Dumais A , Demers MA, Rousseau F. Passion and performance attainment in sport. *Psychology of Sport and Exercise*. 2008; 9: 373-392.

Vallerand RJ, Salvy S, Mageau GA, Elliot A, Denis P, Grouzet F, Blanchard C. On the role of passion in performance. *Journal of Personality*. 2007; 75(3): 505-33.

Vealey RS, Armstrong L, Comar W, Greenleaf CA. Influence of perceived coaching behaviors on burnout and competitive anxiety in female college athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*. 1998; 10(2): 297-318.

Verner-Filion J, Vallerand RJ. On the differential relationships involving perfectionism and academic adjustment: The mediating role of passion and affect. *Learning and Individual Differences*. 2016; 50: 103-113.

Verner-Filion J, Vallerand RJ, Donahe EG, Moreau E, Martin A, Mageau GA. Passion, coping and anxiety in sport: The interplay between key motivational and self-regulatory processes. *International journal of sport psychology*. 2014; 45(6): 516-537.

Visla A, Flückiger C, Holtforth M, David D. Irrational beliefs and psychological distress: A meta-analysis. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2015; 85: 8-15.

Vitali F, Bortoli L, Bertinato L, Robazza C, Schena F. Motivational climate, resilience, and burnout in youth sport. *Sport Sciences for Health*. 2015; 11(1): 103-108.

Wang CC, Yang HW. Passion and dependency in online shopping activities. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2007; 10(2): 296-298.

Wang CC, Yang HW. Passion for online shopping: The influence of personality and compulsive buying. *Social Behavior and Personality*. 2008; 36(5): 693-706.

Weinberg RS, Gould D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Çeviren: Tuna N. Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri. 6. basım. Ankara : Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.; 2015.

Wiggins, M., Lai, C. ve Deiters, J. Anxiety and burnout in female collegiate ice hockey and soccer athletes. *Perceptual and Motor Skills*. 2005; 101(2): 519-24.

Wood AG, Barker JB, Turner MJ. Developing performance using Rational Emotive Behavior Therapy (REBT): A case study with an elite archer. *The Sport Psychologist*. 2017a; 31(1): 78-87.

Wood AG, Barker JB, Turner MJ, Sheffield D. Examining the effects of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) on performance outcomes in elite paralympic athletes. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. 2017b; 28(1): 329-339.

Wood AG, Barker JB, Turner M, Thomson P. Exploring the effects of a single Rational Emotive Behavior Therapy workshop in elite blind soccer players. *The Sport Psychologist*. 2018; 32(4): 1-12.

Wu S, Zhu W, Wang Z, Wang M, Lan Y. Relationship between burnout and occupational stress among nurses in China. *Journal of Advanced Nursing*. 2007; 59(3): 233–239.

Xu L, Liu H. Effects of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) intervention program on mental health in female college students. *NeuroQuantology*. 2017; 15(4): 156-161.

Yıkılmaz M, Hamamcı Z. Akılcı duygusal eğitim programının lise öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ve algılanan problem çözme becerileri üzerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 2011; 4(35): 54-65.

Yıldız AB. Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2017, Ankara (Danışman: Doç. Dr. Baki Yılmaz).

Yılmaz BŞ, Duy B. Psiko-eğitim uygulamasının kız öğrencilerin benlik saygısı ve akılcı olmayan inançları üzerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 2013; 4(39): 68-81.

EK 1 - KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Katılımcılar,

Bu çalışma Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Egzersiz ve Spor Psikolojisi Yüksek Lisans Programında yürüttüğüm tez çalışması kapsamında yapılmaktadır.

Çalışmada sporcuların sahip olduğu akıldışı performans inançlarının tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki ve bu ilişkiye tutkunluk düzeylerinin etkisinin araştırılması amaçlanmaktadır. Bu kapsamda size çeşitli sorular yöneltilecektir. Bu soruların doğru veya yanlış cevabı bulunmamaktadır. Söz konusu ifadeleri dikkatli bir şekilde okuyarak kendinizi en iyi yansıtan seçeneği işaretlemeniz araştırmanın sonuçları ve güvenilirliği için oldukça önem taşımaktadır. Elde edilen veriler araştırmanın amacı dışında hiçbir yerde kullanılmayacaktır ve araştırmacılar dışında üçüncü kişiler ile paylaşılmayacaktır.

Bu çalışmaya katılmayı kabul ettiğiniz ve zaman ayırdığınız için çok teşekkür ederiz.

Yaşınız:				
Cinsiyetiniz:				
Spor branşınız:				
Kaç yıldır bu sporla uğraşıyorsunuz?				
Milli sporcu musunuz?	Evet ()		Hayır ()	
Millilik düzeyiniz:	Küçük ()	Genç ()	Yıldız ()	A Milli ()

EK 2 - AKILDIŞI PERFORMANS İNANÇLARI ENVANTERİ – 2

Sayın Katılımcı,

Aőađıda kendiniz ve yapmakta olduğunuz spor branőı ile ilgili bazı dűőünceler, inançlar yer almaktadır. Maddeleri dikkatle okuyarak kendinizi en iyi yansıtan seçeneği iőaretlemeniz gerekmektedir.

	Tamamen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Hedeflerime ulaşamamaya katlanamam.					
2. Tersliklerle karşılaşsam bu benim ne kadar aptal olduğumu gösterir.					
3. Benim için önemli insanlar tarafından favori olarak görülmeliyim.					
4. Başkaları bana şans vermezse bu korkunç olur.					

Not: Ölçeğin tüm maddelerine yer verilmemiştir.

EK 3 - SPORCU TÜKENMİŞLİK ÖLÇEĞİ

Sayın Katılımcı,

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

	1	2	3	4	5
	Hiçbir Zaman	Ara Sıra	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
1. Antrenman yapmaktan dolayı kendimi o kadar yorgun hissediyorum ki, başka şeyleri yapmak için enerji bulmakta zorlanıyorum					
2. Sporda harcadığım çabayı başka şeyler yapmaya harcasam daha iyi olurdu					
3. Spor yapmaktan dolayı kendimi aşırı yorgun hissediyorum					

Not: Ölçeğin tüm maddelerine yer verilmemiştir.

EK 4 – TUTKUNLUK ÖLÇEĞİ

Sayın Katılımcı,

Uğraştığınız spor branşını göz önünde bulundurarak aşağıdaki ölçekteki her maddeye ne kadar katıldığınızı belirtiniz.

Kesinlikle Katılmıyorum		Katılmıyorum		Katılıyorum		Kesinlikle Katılıyorum				
1	2	3	4	5	6	7				
1. Bu aktivite hayatımdaki diğer aktivitelerimle uyumludur.				1	2	3	4	5	6	7
2. Aktivitemi yapmaya olan isteğimi kontrol etmekte zorlanırım				1	2	3	4	5	6	7
3. Bu aktivite ile keşfettiğim yeni şeyler, ona daha fazla değer vermemi sağlar				1	2	3	4	5	6	7

Not: Ölçeğin tüm maddelerine yer verilmemiştir.