

**T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
HAREKET VE ANTRENMAN ANABİLİM DALI**

**TAEKWONDO VE BOKS ANTRENÖRLERİNİN
TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**

Alperen AKBULUT

YÜKSEK LİSANS TEZİ

2018-ANTALYA

**T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
HAREKET VE ANTRENMAN ANABİLİM DALI**

**TAEKWONDO VE BOKS ANTRENÖRLERİNİN
TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**

Alperen AKBULUT

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**DANIŞMAN
Dr. Öğrt. Üyesi Mustafa ALTINKÖK**

“Kaynakça gösterilerek tezinden yararlanılabilir”

2018-ANTALYA

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne;

Bu çalışma jürimiz tarafından Hareket ve Antrenman Anabilim Dalı Hareket ve Antrenman Programında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir. 28/06/2018

İmza

Tez Danışmanı : Dr. Öğrt. Üyesi Mustafa ALTINKÖK
Akdeniz Üniversitesi

Üye : Doç. Dr. Ahmet UZUN
Necmettin Erbakan Üniversitesi

Üye : Dr. Öğrt. Üyesi H. Tolga ESEN
Akdeniz Üniversitesi

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu'nun/...../..... tarih ve/..... sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Narin DERİN

Enstitü Müdürü

ETİK 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 çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı beyan ederim.

Alperen AKBULUT



Dr. Öğrt. Üyesi Mustafa ALTINKÖK

Tez Danışmanı



İmza

TEŞEKKÜR

Tez savunmam için çalıőmamıza çok değerli katkılarının yanı sıra bilgi paylaşımı ve fikir alışverişinde bulunduğum çok kıymetli hocalarım Doç.Dr. Ahmet UZUN'a Dr. Öğrt. Üyesi H. Tolga ESEN'e her zaman beni motive eden desteğini esirgemeyen kıymetli hocam Doç. Dr Meriç ERASLAN'a teşekkür ederim.

Yüksek Lisans Danışmanlığını üstelenen çalıőmamın ve hayatımın her aşamasında yanımda olan, bilgi, anlayış, özveri ve desteğini hiç bir zaman esirgemeyen değerli hocam Dr. Öğrt. Üyesi Mustafa ALTINKÖK'e katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Çalıőmalarım boyunca yardımını, iyi niyeti, anlayışı ve desteklerinden dolayı değerli zamanlarımı ayıran Hamza KARAKULAKLI'ya, Cihan GÜRBÜZ'e, Buket ŐERAN'a ve Sedat ODABAŐI'na teşekkür ederim.

Tüm çaba ve özverimin kaynağı, üzerimde çok büyük emekleri olan, fedakarlık ve emeklerinin karşılığının asla ödenemeyeceği, hiç bir zaman bana olan güvenini ve desteğini esirgemeyen BABAMA, ANNEME, ABİME ve KIZ KARDEŐİME teőekkürü bir borç bilirim.

ÖZET

Amaç: Araştırma ile Taekwondo ve Boks antrenörlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerini belirleyip bazı değişkenlere göre her iki antrenörlük branşı arasında farklılaşma olup olmadığını ve aralarındaki ilişkiyi belirlemek amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırmada, tarama araştırma türlerinden kesitsel tarama yöntemine dayalı anket çalışması yapılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, antrenörlerin tükenmişlik düzeylerini belirlemek için duygusal tükenmişlik alt boyutu 9 madde, duyarsızlaşma alt boyutu 5 madde ve kişisel başarı alt boyutu 8 madde olarak toplamda 22 maddeden oluşan Maslach Tükenmişlik envanteri kullanılmıştır. Araştırma grubunu, Boks Federasyonundan 177, Taekwondo Federasyonundan 207 olmak üzere toplam 384 antrenörlük hayatına devam eden antrenör oluşturmaktadır.

Bulgular: Araştırmada, tarama araştırma türlerinden kesitsel tarama yöntemine dayalı anket çalışması yapılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, antrenörlerin tükenmişlik düzeylerini belirlemek için duygusal tükenmişlik alt boyutu 9 madde, duyarsızlaşma alt boyutu 5 madde ve kişisel başarı alt boyutu 8 madde olarak toplamda 22 maddeden oluşan Maslach Tükenmişlik envanteri kullanılmıştır. Araştırma grubunu, Boks Federasyonundan 177, Taekwondo Federasyonundan 207 olmak üzere toplam 384 antrenörlük hayatına devam eden antrenör oluşturmaktadır.

Sonuç: Sonuç olarak, bazı değişkenlerde Taekwondo antrenörlerinin Boks antrenörlerine göre tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğu ve yine bazı değişkenlerde ise Boks antrenörlerinin Taekwondo antrenörlerine göre tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: tükenmişlik, boks antrenörlüğü, taekwondo antrenörlüğü

ABSTRACT

Objective: This study is aimed to determine the relation between Taekwondo coaching and Box coaching and whether there is a differentiation between them according to some variables by determining their level of occupational burnout.

Method: Survey study which is based on cross-sectional scanning method is carried out in this research. As a data collection tool, Maslach burnout inventory which consists of 22 items, 9 of which are about sub-dimension of emotional burnout, 5 of which are about sub-dimension of personal success and 8 of which are about sub-dimension of desensitization is used to determine the coaches' level of burnout in the research. The research group consists of 384 coaches, 207 of whom still work at Taekwondo Federation and 177 of whom still work at Box Federation. The data which is obtained with this research is counted with the programme of SPSS.

Results: As a descriptive statistic method, arithmetic average (\bar{x}), standard deviation (sd), frequency (n) and percent (%) distribution analysis is carried out to determine sociodemographic attributes of the coaches who are involved in the research. Whether the obtained data shows a normal distribution is examined.

Conclusion: As a result, The research reveals that Taekwondo coaches' level of burnout is higher than the level of Box coaches in some variables and again in some variables, coaches' level of burnout is higher than the level of Taekwondo coaches.

Key words: burnout, box coaching, taekwondo coaching

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
ABSTRACT	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TABLolar DİZİNİ	iv
ŞEKİLLER DİZİNİ	v
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1 Tükenmişlik	3
2.1.1 Duygusal Tükenmişlik	4
2.1.2 Duyarsızlaşma	4
2.2. Kişisel Başarı	5
2.3 Tükenmişliğin Nedenleri	5
2.3.1. Kişisel Nedenler	6
2.3.2. Çevresel Nedenler	7
2.4. Tükenmişliğin Belirtileri	7
2.4.1. Fiziksel Belirtiler	8
2.4.2. Davranışsal Belirtiler	8
2.4.3. Psikolojik ve Duygusal Belirtiler	9
2.5. Tükenmişliğin Sebep Olduğu Sonuçlar	9
2.6. Tükenmişlikle Baş Etme Yolları	10
2.7. Antrenör	11
2.7.1. Antrenörün Kişiliği	11
2.7.2. Antrenörün Tipleri ve Özellikleri	12
2.7.3. Disiplinli, Otoriter	13
2.7.4. Uysal ve İyi Tutumlu Antrenör Tipi	14
2.7.5. İş Yapar Görürlü ve Gayretli Antrenör	14
2.7.6. Gevşek Antrenör Tipi	15
2.7.7. Antrenörün Görevleri	15
	3

2.7.8. Antrenör Mesleğinin Temel Sorunları	17
2.8. Taekwondo	17
2.8.1. Dünya’da Teakwondo	19
2.8.2. Türkiye’de Taekwondo	19
2.9. Boks	19
2.9.1. Dünya’da Boks	21
2.9.2. Türkiye’de Boks	23
3. GEREÇ VE YÖNTEM	25
3.1. Evren	25
3.2. Örneklem	25
3.3. Veri Toplama Araçları	25
3.4. Verilerin Analizi	26
4. BULGULAR	28
5. TARTIŞMA	49
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	55
6.1. Sonuçlar	55
6.2. Öneriler	56
KAYNAKLAR	57
EKLER	64
ÖZGEÇMİŞ	69

Tablo 4.1. Taekwondo ve boks antrenörlerinin cinsiyet değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımı	28
Tablo 4.2. Taekwondo antrenörlerinin cinsiyet değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımı	28
Tablo 4.3. Boks antrenörlerinin cinsiyet değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımı	28
Tablo 4.4. Taekwondo ve boks antrenörlerinin yaş değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımı	28
Tablo 4.5. Taekwondo antrenörlerinin yaş değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımı	29
Tablo 4.6. Boks antrenörlerinin yaş değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımı	29
Tablo 4.7. Taekwondo ve boks antrenörlerinin mezuniyet değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımı	30
Tablo 4.8. Taekwondo antrenörlerinin mezuniyet değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımı	30
Tablo 4.9. Boks antrenörlerinin mezuniyet değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımı	31
Tablo 4.10. Taekwondo ve boks antrenörlerinin meslek değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımı	31
Tablo 4.11. Taekwondo ve boks antrenörlerinin ikamet değişkenine göre frekans	

31

Tablo 4.12. Taekwondo antrenörlerinin ikamet değişkenine göre frekans

32

Tablo 4.13. Boks antrenörlerinin ikamet değişkenine göre frekans ve

32

Tablo 4.14. Taekwondo ve boks antrenörlerinin mesleki deneyim değişikliğine göre frekans ve yüzde dağılımı

32

Tablo 4.15. Taekwondo antrenörlerinin mesleki deneyim değişikliğine göre frekans ve yüzde dağılımı

33

Tablo 4.16. Boks antrenörlerinin mesleki deneyim değişikliğine göre frekans

33

Tablo 4.17. Taekwondo ve boks antrenörlerinin antrenörlük seçimi değişikliğine göre frekans ve yüzde dağılımı

33

Tablo 4.18. Taekwondo antrenörlerinin antrenörlük seçimi değişikliğine göre frekans ve yüzde dağılımı

34

Tablo 4.19. Boks antrenörlerinin antrenörlük seçimi değişikliğine göre frekans ve yüzde dağılımı

34

Tablo 4.20. Taekwondo ve boks antrenörlerinin antrenörlük mesleğindeki istek durum değişikliğine göre frekans ve yüzde dağılımı

34

Tablo 4.21. Taekwondo antrenörlerinin antrenörlük mesleğindeki istek durum değişikliğine göre frekans ve yüzde dağılımı

34

Tablo 4.22. Boks antrenörlerinin antrenörlük mesleğindeki istek durum değişikliğine göre frekans ve yüzde dağılımı	35
Tablo 4.23. Taekwondo ve boks antrenörlerinin antrenörlük aktif spor değişikliğine göre frekans ve yüzde dağılımı	35
Tablo 4.24. Taekwondo antrenörlerinin antrenörlük aktif spor değişikliğine göre frekans ve yüzde dağılımı	35
Tablo 4.25. Boks antrenörlerinin antrenörlük aktif spor değişikliğine göre frekans ve yüzde dağılımı	35
Tablo 4.26. Taekwondo ve boks antrenörlerinin milli sporcu olma değişikliğine göre frekans ve yüzde dağılımı	36
Tablo 4.27. Taekwondo antrenörlerinin milli sporcu olma değişikliğine göre frekans ve yüzde dağılımı	36
Tablo 4.28. Boks antrenörlerinin milli sporcu olma değişikliğine göre frekans ve yüzde dağılımı	36
Tablo 4.29. Taekwondo ve boks antrenörlerinin beden eğitimi ve spor bölümü mezuniyet değişikliğine göre frekans ve yüzde dağılımı	36
Tablo 4.30. Taekwondo antrenörlerinin beden eğitimi ve spor bölümü mezuniyet değişikliğine göre frekans ve yüzde dağılımı	37
Tablo 4.31. Boks antrenörlerinin beden eğitimi ve spor bölümü mezuniyet değişikliğine göre frekans ve yüzde dağılımı	37
Tablo 4.32. Taekwondo ve boks antrenörlerinin aylık harcama durum değişikliğine göre frekans ve yüzde dağılımı	37
Tablo 4.33. Taekwondo antrenörlerinin aylık harcama durum değişikliğine göre frekans ve yüzde dağılımı	38

Tablo 4.34. Boks antrenörlerinin aylık harcama durum değişikliğine göre frekans ve yüzde dağılımı	38
Tablo 4.35. Taekwondo ve boks antrenörlerinin tükenmişlik ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan mann whitney-u testi sonuçları	39
Tablo 4.36. Taekwondo antrenörlerinin tükenmişlik ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan mann whitney-u testi sonucu	39
Tablo 4.37. Taekwondo ve boks antrenörlerinin tükenmişlik ölçeği puanlarının antrenör tipi değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan mann whitney-u testi sonuçları	40
Tablo 4.38. Taekwondo ve boks antrenörlerinin tükenmişlik ölçeği puanlarının milli sporcu olma değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan mann whitney-u testi sonuçları	40
Tablo 4.39. Boks antrenörlerinin tükenmişlik ölçeği puanlarının milli sporcu olma değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan mann whitney-u testi sonuçları	41
Tablo 4.40. Taekwondo ve boks antrenörlerinin tükenmişlik ölçeği puanlarının beden eğitimi ve spor mezunu değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan mann whitney-u testi sonuçları	41
Tablo 4.41. Taekwondo ve boks antrenörlerinin tükenmişlik ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan kruskal wallis-h testi sonuçları	42

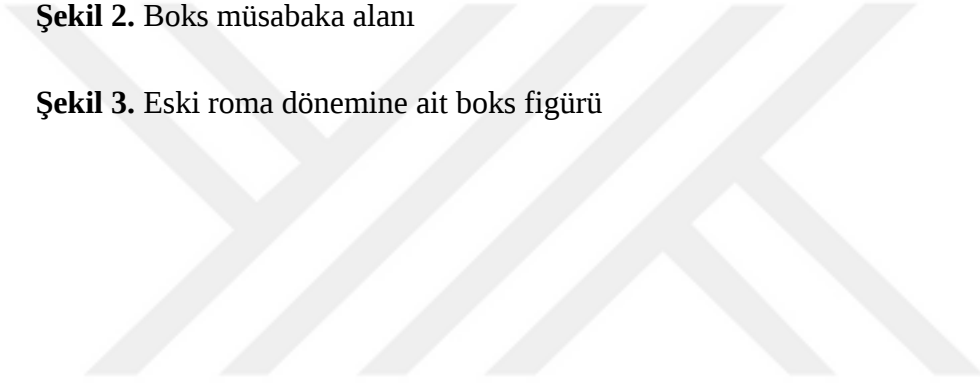
Tablo 4.42. Boks antrenörlerinin tükenmişlik ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan kruskal wallis-h testi sonuçları	43
Tablo 4.43. Taekwondo ve boks antrenörlerinin tükenmişlik ölçeği puanlarının mesleki deneyim değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan kruskal wallis-h testi sonuçları	44
Tablo 4.44. Boks antrenörlerinin mesleki deneyim değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan kruskal wallis-h testi sonuçları	45
Tablo 4.45. Spor yapma sıklığı değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan kruskal wallis-h testi sonuçları	46
Tablo 4.46. Medeni durum değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan kruskal wallis-h testi sonuçları	47
Tablo 4.47. Taekwondo antrenörlerinin tükenmişlik ölçeği puanlarının medeni durum değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan kruskal wallis-h testi sonuçları	48

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Taekwondo müsabaka alan ölçüleri.

Şekil 2. Boks müsabaka alanı

Şekil 3. Eski roma dönemine ait boks figürü



1. GİRİŞ

Spor milyonlarca insanı içerisinde alan sosyal bir olgudur. Sporun getirmiş olduğu heyecan ve tutku bireyler üzerinde günlük yaşam kalitelerini, fiziksel ve psikolojik durumları üzerinde olumlu etkiler bırakmaktadır. Kazanılan bireysel ve uluslararası başarılar ise o toplumu kendi içerisinde bir kaynaşmaya ve birliktelik duygusunu arttırmaya yönelik bir zemin hazırlamaktadır (Açıkada, 1990).

Spor ve spor takımlarının temelinde iyi bir yönetim ihtiyacı kaçınılmaz bir gerçektir. Bir sporcu ya da bir takımda idarecilerin ve Antrenörlerinin yeterlilikleri, bilgi, deneyim ve tecrübeleri çok önemli bir durumdur. Antrenörler bir spor eğitici olarak akla gelmektedir. Sporculara kazanımlar sağlamak, branşıyla ilgili teknik bilgi ve becerileri kazandırmak, başarılı sonuçlar almak için gerekli niteliklere sahip olmalıdır. Her Antrenör bilimsel gelişmeleri takip ederek istenilen oyun felsefesini ve spor anlayışını fair play çerçevesinde sporcularına kazandırmak için mücadele etmektedir (Erdem, 2005).

Günlük hayatımızda iş sektörü önemli bir yer kaplamaktadır. İş temposu çok yoğun olan bireyler belirli sorumluluklar taşımaktadır ve zaman zaman bu durumlar bireyler üzerinde ciddi anlamda bir yıpranma, tükenmeye sebep olmaktadır. Bu olgu belli bir süreci kapsamaktadır ve bireylere yansımaları kademeli bir şekilde olur. Tükenmişlik yaşayan bireylerin ortak özellikleri ise; büyük beklentiler içerisinde olma, yardımlaşma duygusunu yoğun yaşama, istek ve iş hayatına yeni başlama gibi faktörlerdir (Ören, 2006).

1970'lerden bugüne kadar araştırmacılar tarafından tükenmişlik sendromu konusu ilgi odağı olmasının yanında üzerinde birden fazla çalışma yapılan bir konudur. İlk kez insanlar üzerindeki uzun süredir çalışılmış olan klinik psikolog Herbert Freudenberger tarafından 1974'de ortaya çıkmıştır. Freudenberger tükenmişliğin literatürdeki anlamını "enerji, güç ya da kaynaklara aşırı gereksinim duyulması sonucunda yaşanan başarısızlık, yıpranma ve bitkinlik" diyerek açıklayıp yoğun çalışma sonucunda insan üzerindeki tükenmişlik hissettiğini artık yapılması gereken işlerin işlev göremez haline gelmesi durumunu açıklamıştır (Freudenberger, 1974).

Tükenmişlik, kişinin çalıştığı meslek grubunda sürekli olarak rahatsızlık, bunalım gibi faktörlerle kendisini gösterir ve insanlar arasında stresin oluşumuna sebep olur. Duygusal anlamda verilen tepkiler insanlar üzerinde uzun süreli bir etki bırakır ve 3 farklı boyutta kendisini göstermeye başlar bunlar; duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma ve kişisel başarı olarak sınıflandırılmaktadır (Maslach ve ark., 2001).

Araştırma ile bazı değişkenlere göre Taekwondo ve Boks antrenörlerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ve yine tükenmişlik alt boyutlarına göre mesleki tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.



2. GENEL BİLGİLER

2.1 Tükenmişlik

Tükenmişlik olgusu ilk defa 1970'lerde sosyolojik açıdan bir problem olarak ortaya çıkmıştır (Maslach, 1978). Bu probleme bağlı olarak tükenmişlik düzeyleri, bireylerin sosyal yaşam alanları ve çalışma ortamlarında ki hal, hareket, tutum ve davranışlarının olumlu ve olumsuz etkilemesi neticesinde, araştırmacılar için yeni ve ilginç bir çalışma alanı olarak günümüze kadar gelmiştir. Tükenmişlik çalışma alanları sosyolojik, psikolojik ve toplumsal yapılara bağlı olarak şekillenebileceği ifade edilmektedir. Spor dallarının da sosyolojik, psikolojik ve toplumsal yapılardan etkilendiği farklı çalışmalar ile ortaya konulmuştur (Balogun ve ark., 2002).

Tükenmişlik; "Ruhsal ve fiziksel açıdan enerjinin tükenişi" olarak tanımlanır (Ergin, 1995). Yüksek seviyedeki stres ve tükenmişlik kavramı; Antrenörler, psikologlar, avukatlar, danışmanlar, sosyal işçiler gibi hizmet sektöründe çalışan birçok farklı alanda hizmet gösteren bireylerde ortaya çıkmış ve yapılan bilimsel çalışmalar bunu doğrulamıştır (Capel, 1986; Taylor, 1992). Özellikle insanlarla daha yoğun bir şekilde iletişim içerisinde çalışan alanlar da sık görülmektedir. Stres ve tükenmişliğin etkileri önemli bir biçimde belirlenmiş, hizmet sektöründe çalışan bireyleri iş doyumunu ve yaşam tatmini açısından olumsuz anlamda etkilemiştir. Tükenmişlik, çevre ve bireylerin karakterleri arasında ki negatif etkileşimin yer aldığı kronik bir stres reaksiyonu olarak da tanımlanır (Dale ve Weinberg, 1990). Antrenörlerin iş doyumunu, uygun iş ortamı, maddi anlamda yetersizlik, materyal ve kaynak eksikliği ve fazla iş yükü neticesinde tükenmişlik olgusu ortaya çıkabilir. Bu olgu zaman geçtikçe gelişebilir, stres ve üzerinde hissettiği yoğun baskı sonucunda tükenmişliğe bürünür. Ayrıca antrenörler de duygusal ve fiziksel tükenme, düşük kişisel başarı hissi ve başarıya duygusunu olumsuz anlamda etkileyerek bir karaktere büründürdüğü belirlenmiştir (Cresswell, 2006; Smith, 1986). Antrenörlerin meslek hayatlarındaki rolü tükenmişlik olgusunu alt boyutlarda etkilediği düşünülmektedir.

2.1.1 Duygusal Tükenmişlik

Kişi yoğun iş yüküyle birlikte çalışma ortamında gerek iş arkadaşları gerekse işin vermiş olduğu sorumlulukları yerine getirmeme duygusuna kapılır ve psikolojik anlamda kendini yetersiz hisseder. Bu duygu yoğunluğuna bağlı olarak ilerleyen günlerde işe gitmek kişi için artık çok zor bir duruma geldiği bildirilmektedir. Buna bağlı olarak kişide işe ve iş yerindeki arkadaşlarına karşı sorumsuzluk duygusu, isteksizlik, devamsızlık ve geç kalma gibi olumsuz davranışlar ortaya çıkabilmektedir. Duygusal tükenme; bireysel anlamda psikolojik ve fizyolojik olarak uyum sağlamama ve iş verimi anlamında bireyleri olumsuz olarak etkileyebilmektedir.

Duygusal tükenme; ayrıca bireyin uzun süreli aynı ortamda, aynı kişilere çok yoğun etkileşimi sonucunda olumsuz davranışlar sergilemesiyle bir tükenmişlik olgusunu meydana getirir (Yıldız, 2012).

Duygusal Tükenme; bireylerin uzun vadeli çalışma dönemlerinde meslek arkadaşları ile iletişim zorluğu, fiziksel anlamda yıpranma, işlerine ilgi ve alakalarında azalma gibi durumlardan dolayı negatif psikolojik sorumsuzluklara ve kişide demoralizasyona sebep olmaktadır (Malinauskas ve ark., 2010). Tükenmişliğin önemli bir boyutu olarak da düşünülen duygusal düşünme kişide ortaya çıkan ilk ve en belirgin sendromdur (Maslach ve ark., 2001).

2.1.2 Duyarsızlaşma

Duyarsızlaşma tükenmişliğin ikinci bir alt boyutu olarak kabul edilir ve bireyler arasındaki iletişimin sonucu olarak ortaya çıkar (Maslach ve Goldberg, 1998).

Maslach'a göre bu sendromu yoğun bir şekilde yaşayan kişi problem çözme ve iş birliği açısından kendisini sorumlu olduğu insanlara karşı eksik hissetme duygusuna kapılıp büründüğü bu durumu bir kurtarıcı olarak görebilmektedir (Polatçı, 2007).

Duyarsızlaşma; bireylerin iş hayatında çevresiyle ve hizmet verdiği insan gurubu ile olan etkileşimlerinin umursamaz tavırlar sergileme, işine karşı ilgisizlik, insanlara karşı sürekli biçimde olumsuz duygularının aktif halde olması durumu sonucu ortaya çıkan ikinci bir sendrom olarak da tanımlanabilir. Bu durum sonucunda birey artık ilişkide bulunduğu kişileri bir obje olarak görmeye başlar (Kulavuz, 2006).

Duyarsızlaşma kimliğine bürünen birey çevresinden tamamen bağımsız hareket edip yalnız kalmayı tercih eder ve hayatını başka insanların kontrol altına aldığını düşünür (Wright ve Bonett, 1997).

2.2. Kişisel Başarı

Kişisel başarı hissi bireylerin yoğun iş temposu ve değişik sebeplerden dolayı ortaya çıkan ve kendisini yetersiz görmesi, fiziksel ve duygusal anlamda tükenme gibi olumsuz durumlara sebep olması sonucu bir kişisel başarı kaybı meydana gelmektedir. Bu tükenmişlik boyutu iş hayatında ki bireyin duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma gibi durumlara maruz kaldıktan sonra oluşan ve kişide tükenmişlik sendromunu en üst düzeye çıkararak üçüncü bir alt boyuttur (Gündüz, 2005).

Bu süreçte birey; agresif tepkiler, yalnızlık hissi, ümitsizlik, çaresizlik ve kendisini dışlanmış hisseder ve bu duyguları yoğun bir şekilde yaşar, hayatında hiçbir şeyin neden yolunda gitmediğini kendi iç dünyasında sorgulamaya başlar (Baltaş ve Baltaş, 1997).

Birey bütün bu olumsuzluklar sonucunda başkalarını suçlar ve bir süre sonra da kendisini suçlamaya başlar. Tükenmişliğe maruz kalan kişi işinde istediği yerde olmadığını ve verdiği tüm emeklerin beklentilerini karşılamadığını düşünür artık elinden hiçbir şey gelmediğini hisseder. Bu durum birey üzerinde kişisel başarı hissini düşürür (Polatçı ve Ardiç, 2014).

2.3 Tükenmişliğin Nedenleri

Tükenmişlik sendromu daha önce yapılan çalışma ve araştırma sonuçlarına göre çeşitli meslek gruplarında ve hizmet sektörlerinin yaklaşık olarak tamamında meydana

geldiğini göstermektedir. Tükenmişliğin sebepleri bireysel ve örgütsel anlamda incelenebilir. Bireylerin yaş, cinsiyet, medeni durum, karakteristik özellikleri gibi durumlar bireysel faktörleri oluşturan bir takım etmenlerdir. Örgütsel faktörler ise; bireyin yaptığı işin niteliği, süresi, çalışma ortamı, maddi imkanlar, hedeflerine ulaşma arzusu, fiziksel özellikler, iş yerinde alınan kararlara etkisi ve saygınlık gibi faktörleri kapsamaktadır. Bu faktörler sonucunda bireyler üzerinde meydana gelen olumsuz davranış bozuklukları hizmet veriminde azalmaya ve yaptığı işten tatmin olmama gibi durumları ortaya çıkarmaktadır (Yeğin, 2014).

Stres ve iş yükünün, tükenmişlik sendromunun oluşmasında önemli bir etken olduğu şimdiye kadar yapılan çalışmalarda yazarlar tarafından belirtilmiş ve kabul edilmiştir. Stres, karşılaşılan istenmeyen durumlarda bireylerin tutum ve yaklaşımlarının bir sonucu olarak ortaya çıkan kişisel bir durumdur. Bu durum kimilerince bireyin kendini kanıtlamaya yönelik bir davranış olarak değerlendirilirken bunun tam aksine aşılması çok güç olan bir olgu olarak da değerlendirilmektedir. Stres seviyesinin artması bireyi ilerleyen süreçte olumsuz etkiler. Bu etmenleri kişisel ve çevresel nedenler olarak iki alt başlıkta incelemek mümkündür (Alkan, 2011).

2.3.1. Kişisel Nedenler

Tükenmişlik bireysellikten ziyade daha çok sosyal bir olgu olarak düşünülmektedir (Maslach ve ark., 2001). Bu yüzden bireysel faktörler tükenmişliğe maruz kalan bireyler üzerinde büyük bir rol oynamaktadır. Geçmişte yapılan çalışmalarda araştırmacılar bireysel faktörler ve tükenmişlik arasında, kişinin karakteri ve aile yapısı gibi demografik özellikler bakımından bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Yaş, cinsiyet, medeni durum, çocuk sayısı, bireysel ego, eğitim seviyesi gibi belirli demografik özelliklerin de tükenmişliği etkilediği ve aralarında bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Uğuz, 2016).

Tükenmişlik seviyesinin belirlenmesinde yaş ve cinsiyet çok önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır fakat eğitim seviyesi, nitelik ve kalitesinin de etki ettiği düşünülse de yapılan çalışmalar sonucunda bu iki faktör arasında bir ilişki tam anlamıyla mevcut

değildir. Bireylerin eğitim seviyelerinde ki artış onların ilerleyen dönemde stres ve sorumluluklarını arttırdığını ve tükenmişlik sendromuyla daha fazla karşılaşacakları vurgusu da önemli bir etkidir. Bu yüzden tükenmişlik olgusu eğitim seviyesinin artması sonucunda değişkenlik gösterebilmektedir (Çolak, 2017).

2.3.2. Çevresel Nedenler

İşin kalitesi, haftalık çalışma zamanı, çalışılan birimin fiziki şartları, iş yoğunluğu, hizmet verilen bireylerle geçirilen zaman, hizmet esnasında karşılaşılan güç durumlar, iş stresi, çalışma arkadaşlarından beklenen desteği görememe, kariyer açısından kendini ileriye taşıyamama duygusu, rol karmaşası, takdir edilmeme, iş yapısı, meslekte gelişimin alanlarının sınırlı olması, başarı belirsizliği, hizmet edilen bireylere karşı ilgi ve tutumlar, düşük ücret karşılığı çalışma, kırtasiye yoğunluğu, eğitim kalitesinin düşük olması, idari ve yönetimden desteği görememe, önemli görülen kararlarda fikir beyanında bulunmama, ihtiyaçların karşılanmaması, yetersiz ulaşım, meslektaşlar arasındaki iletişim kopukluğu, hiyerarşi, psikolojik, sosyal, ailevi ve ekonomik olarak olumsuz etkenler çevresel faktör olarak bireyin iş yaşamını ve bireysel başarısının azalmasına sebep olarak karşımıza çıkmaktadır (Barutçu ve Serinkan, 2018).

2.4. Tükenmişliğin Belirtileri

Bireyler duygusal yoğunluğa bağlı olarak bir gerilemeye maruz kalır, işine karşı isteksiz bir tutum sergiler, kendisini işine ait hissetmez ve görev almaktan kaçınır, buna bağlı olarak performansının düşmesi sonucu kendisini ifade etmek için nesnel açıklamalar yapmaya zorlar.

Tükenmişlik kavramı uzun bir süreçtir. Birey sık bir şekilde yoğun bir strese maruz kaldığı için hedefler, istekler, heyecan ve enerji kaybetmesinin ulaştığı bir noktaya gelir. Birey yaşadığı bu olumsuz durumlar karşısında bugüne kadar geçirmiş olduğu iyi ve kötü günlerden, arkadaşları ile olan ikili ilişkilerine kadar tüm yaşanmışlıkları düşünür ve kendisini bu işin bir parçası olmaktan uzak bir kişi olarak tanımlar. Bu durumun

sonucunda artık içinden çıkılmayacak olan tükenmişliği hissetmeye ve sonrasında yaşamaya başlar (Türkman, 2017).

Tükenmişliğin başlangıçta kolay bir şekilde fark edilmesi çok zordur. Çünkü bu süreç kademeli bir şekilde devam etmektedir fakat zaman geçtikçe belirtilerini göstermeye başlar. Bu belirtiler ise; aşırı yorgunluk, kendini açıkça ifade edememe, uyku bozukluğu, karar verememe, nesnelliğin yitilmesi, öfkeye yol açan sinirlilik hali, depresyon, intihar düşünceleri, karamsarlık, korku, kendisi etkisiz bir eleman hissetme, kabalıklardan rahatsız olma ve duyarsızlık olarak karşımıza çıkmaktadır (Khezerlou, 2012).

2.4.1. Fiziksel Belirtiler

- Düzensiz uyku
- Uyuşukluk
- Hamsızlık
- Kas ağrıları
- Bağışıklık sisteminin zayıf olması
- Sık Sık baş ağrısı
- Solunum güçlüğü
- Zayıflama
- Güçsüzlük
- Enerji eksikliği
- Halsizlik (Doğan, 2016).

2.4.2. Davranışsal Belirtiler

- Bitkinlik

- İş hayatında isteksiz tutumlar
- Agresiflik
- Özgüven kaybı
- Tembellik
- Kaygı ve Endişe yoğunluğu
- Alınganlık
- Kendisini iş ve çevreden uzaklaştırma
- İş konuşmaktan nefret etme
- Çevresiyle iletişimini kesmek ve iletişim kurmaktan kaçınmak (Doğan, 2016).

2.4.3. Psikolojik ve Duygusal Belirtiler

- Suçluluk psikolojisi
- Arkadaşlık ilişkilerinde bozukluklar.
- Aile ve çevreye karşı kendini soyutlama.
- Depresyona girme
- Sürekli olarak işi bırakma isteği
- İş hayatında zaman bakımından oluşan aksaklıklar
- Kendi içerisinde çatışma
- İnsanları dikkate almama, önemsiz, gereksiz gibi düşüncelere kapılma
- Sınırlı davranışlar sergileme
- İş yapmaktan kaçınma, geçiştirme, nefret etme (Doğan, 2016).

2.5. Tükenmişliğin Sebep Olduğu Sonuçlar

Tükenmişliğin sonuçları ele alındığı zaman çeşitli faktörler ön plana çıkmaktadır. Özellikle bireysel ve kurumsal olarak ciddi boyutta problemlere sebep olmaktadır, bu durumu en aza indirmek ve önlemek için sendromun daha önceden fark edilmesi problemlerin kaynağının belirlenmesi gerekmektedir. Bu sendrom çalışan bireyler açısından iş verimliliğini ve kalitesini olumsuz anlamda etkilemektedir.

Tükenmişlik sendromunu yaşayan bir birey, iş hayatında karşılaştığı bir durumda çalışma arkadaşları ya da uzman kişilerden yardım alma hususunda çekimser davranışlar sergilemektedir. Yapmış olduğu işlerde başarı odaklı olduğundan dolayı meydana gelebilecek başarısız sonuçları kabul etmemektedir, her zaman en zor işi kendisinin rahatlıkla yapabileceğini düşünür. Birey, tükenmişlik sendromuna maruz kaldığını hissettiği zaman kendisini fiziksel ve psikolojik olarak yetersiz görmeye başlar ve bu durumu düzeltmek için alkol, sigara, uyuşturucu vb. zararlı alışkanlıkla yol açmaktadır fakat zamanla bu alışkanlıklar birey üzerinde kalıcı bir hale gelir. Bunun sonucunda mesleki açıdan verimsizlik, performans düşüklüğü, işi aksatma, çalışma arkadaşlarıyla tartışma gibi durumlara sebep olmaktadır (Aslan, 2009).

2.6. Tükenmişlikle Baş Etme Yolları

Tükenmişlik sendromu yaşayan bir kişinin iş içerisindeki rolü ve sorumlu olduğu alanların dışına çıkmama konusunda oldukça dikkatli davranması gerekmektedir. Çünkü çalıştığı kurumun ve hizmet vermiş olduğu bireylerin sorunları ne olursa olsun kişi bu faktörlerden etkilenmemeli ve tamamen kendi davranışlarını kontrol etmelidir. Kişi kendi sorumlu alanları ve hakları doğrultusunda hareket etmek zorundadır. Böylece kişinin gerek kurum içerisinde iş arkadaşlarına gerekse müşteri ve hizmet verdiği insanlara karşı kendini daha iyi, sağlıklı, verimli ve enerjik hissetmesini sağlayarak tükenmişlik olgusunun oluşmasını önlemektedir. Tükenmişlik riski altında olan bireylerin, tükenmişliğin getirebileceği ciddi sorunların farkında olması, sürecin nasıl işlediği hakkında uzman desteği vermesi ve hızlı bir şekilde bu durumlara karşı önlem alması gerekmektedir (Pepe, 2008).

Tükenmişlik yaşayan bir kişinin çalıştığı kurumdaki şartlarının iyileştirilmesi, iş arkadaşı ve yöneticileri tarafından iş birliği yapılarak performansını arttırmaya yönelik destek verilmesi de tükenmişlik faktörünü önleme açısından önem arz etmektedir. Ayrıca çalıştığı kurum ya da şirketin üst düzey yöneticileri tarafından yılın belirli dönemlerinde uzman kişilerin katılımıyla seminerler gerçekleştirilmesiyle birlikte bireylerin motivasyon düzeyini arttırıp, gerektiği takdirde ödüllendirilerek tükenmişlikle baş etme daha da kolaylaştıracaktır (Otacıoğlu, 2008).

2.7. Antrenör

Antrenör; kelime anlamını güçlü, kuvvetli, enerjik, kabiliyet sahibi anlamına gelen “sturdy” kelimesinden almaktadır. Spor konusunda aklımıza ilk gelen ve sporcuların eğitimi üzerine çalışan bilgi ve deneyimlerini aktaran eğitici ve öğretici kişiye Antrenör denir. Antrenör; genellikle geçmişte uzun yıllar spor yapmış, sporun içerisinde gelen ve daha sonra belirli bir branşta profesyonel bir eğitim alarak tecrübelerini, enerjisini, teknik bilgi ve birikimini yetiştirmekte olduğu sporculara en doğru ve kalıcı şekilde aktarmayı amaç edinmiş bu doğrultuda tüm teknolojik imkanları kullanma vasıflarına sahip lider kimseye denir (Sunay,1998).

Antrenörlük kavramı ise daha geniş bir yelpazeye sahiptir. Antrenör bireysellikten ziyade sporcu, yönetim, basın yayın organları, seyirci gibi etmenlerle karşılıklı olarak iletişim ve etkileşim halindedir. Bu yüzden Antrenörün gerek kulüp içerisindeki görev ve sorumlulukları, gerek aile yaşamı, gerekse sosyal yaşamı içerisinde tüm davranış ve tavırlarıyla örnek teşkil etmeli ve son derece dikkatli olmasının yanı sıra iletişim becerileri, problem çözme, etkili iletişim kurabilme, kriz yönetme, hızlı ve doğru kararlar alabilme konusunda etkili, stres ve sıkıntıları belli etmeyen, sporcularla doğrudan iletişim kurabilen antrenmanı sporcuya sevdiren, güncel gelişmeleri takip ederek en doğru şekilde aktaran, işini ustalıkla devam ettiren yetkin bir bireydir (Benziz, 2016).

Antrenörler, yöneticiler tarafından hedeflenen başarıya ulaşma, sporcuların gelişiminde etkin rol sahibi olma, antrenmanları organize etme, müsabaka öncesi, esnası ve sonrasında sevk ve idare kontrolünü en doğru şekilde sağlamakla yükümlü, yıllık plan ve programları kapsamında en iyi sonuçları almaya odaklanmış, empati kuran ve fair play çerçevesinde çalışan lider karakterlerdir (Öztürk ve ark., 2004).

2.7.1 Antrenörün Kişiliği

Bir sporcu çok üstün yeteneklere sahip olabilir fakat yalnız başına çalışması sonucunda kazanması ve başarılı olması mümkün değildir. Bu yüzden her sporcu bir Antrenöre ihtiyaç duymaktadır. Antrenör, görevi gereği sadece sporculara branşla ilgili gerekli bilgileri öğretmekten ziyade onlara rol model olmak zorundadır. Sporcu anne ve babasını benimsediği gibi Antrenörünü de benimsemeli ve iyi ilişkiler kurmalıdır bu birleştirici ortamı oluşturmak ve gerçekleştirmekte Antrenöre önemli bir görev düşmektedir (Biber, 2008).

Başarılı bir Antrenör kişiliği bakımından şu özelliklere sahip olmalıdır.

İstekli olmalıdır.

Saygılı olmalıdır.

Olgun olmalıdır.

Araştırmaya ve gelişmeye açık olmalıdır.

Azimli ve kararlı olmalıdır.

Kazanma duygusu yüksek olmalıdır.

Kendine hakim olmalıdır.

Her türlü görüşe saygılı olmalıdır.

Yeterli alan bilgisine sahip olmalıdır.

İlgili ve pozitif davranışlar sergilemelidir (İnal, 2013).

2.7.2. Antrenörün Tipleri ve Özellikleri

Öncelikle Antrenör verilen sorumlulukları ve istenilen şartları sağlamak zorundadır. Eğitim ve öğretim ilişkisini doğru ve etkili bir biçimde uygulamalıdır, kendi branşının ihtiyaç duyduğu çalışmalarını en etkili bir şekilde uygulama yeteneğine sahip olmalıdır. Çünkü Antrenör sporcularının alt yapıda temel kavramları en az hata ile aktarmalı ve çocuğa sporu sevdirmelidir aksi takdirde çocuklar ve aileler beklentilerinin karşılığını alamaz spora karşı olumsuz düşüncelere kapılır. Sporcu her zaman Antrenörün desteğini hissetmelidir, bu desteğin yanı sıra antrenör sosyal anlamda da sporcuya saygılı olma, özgüven duygusu ve her türlü olumsuz duruma karşı pozitif yaklaşma, sakin kalma, araştırmacı olma gibi özellikleri de aktarmalıdır. Antrenör sporcu ilişkisi hem fiziksel hem de zihinsel bir gelişimi kapsadığından dolayı önemlidir. Antrenör hem teknik becerileri kazandırmak hem de kazanılan becerileri yerinde, zamanında, doğru bir şekilde kullanma ve yönetme becerisini de geliştirmelidir (Kasap, 2006).

Takım ve Sporcuların belirlenen hedeflere ulaşması için iyi bir yönetime ihtiyacı vardır. Bu durumda Antrenöre büyük görev ve sorumluluk düşmektedir. Antrenör bu niteliklere sahip olmalı ve sporcularla etkili iletişim kurup kendi oyun felsefesini iyi aktarmalı ve sporcularında bunu benimsemesi için çaba göstermelidir. Antrenör sürekli olarak gelişime açık, teknolojiyi takip eden, cesaretli, risk alan ve uygulayan bir yapıya sahip olmalıdır (Onağ ve ark., 2013).

2.7.3. Disiplinli, Otoriter

Disiplinli ve Otoriter bir Antrenör; sporculara katı kurallar koyan, önyargılı, sert ve bunları titizlikle uygulayan bir karaktere sahiptir. Tüm kontrolü elinde bulunduran Antrenör sporcularından istediği her şeyi kusursuz bir şekilde geri ister ve en ufak bir düzensizliğe, bireysel davranışlara müsaade etmez. Antrenör uyguladığı bu yöntem ile düzeni ve başarıyı daha çabuk yakalayacağını düşünmektedir. Sporculara karşı her zaman mesafeli davranır sağlamak istediği disiplinli ortamı aşamalı bir şekilde değil de doğrudan daha hızlı oluşturmayı amaç edinmiştir. Sporcuların mazeretlerini kabul etmeyen agresif tavırlar sergileyen antrenör, sporcuları tarafından korkulan, hata yapılmaması gereken, her zaman en iyi performansın sergilenmesi gerektiğini

düşünmektedir. Antrenör ipleri elinden kaçırdığını hissettiği an üzerinde stres ve kaygı oluşur bunun sonucunda sporculara karşı daha düşüncesiz ve kötü davranışlar sergilemeye başlar. Bu durumun takımı ve sporcuları başarısızlığa sürükleyeceğini düşünür. Takım içerisinde iş birliği, etkili iletişim, problem çözmeye odaklı bir yapı olmadığından dolayı sporcularda bu durumdan olumsuz bir şekilde etkilenir ve gergin bir ortamda antrenman ve spor hayatına devam eder (Konter, 1996).

2.7.4. Uysal ve İyi Tutumlu Antrenör Tipi

Uysal ve iyi tutumlu bir Antrenör; her zaman sporcularına karşı saygılıdır ve karar mekanizmasında sporcularının fikirlerine önem veren bir yapıya sahiptir.

Baskıcı ve otoriter bir yapıya sahip olmadığından dolayı sporcuların yaşadığı olumsuz durumlara karşı kayıtsız kalmaz ve elinden geldiğince yapıcı bir tutum sergileyen, ilgili bir yaklaşım sergiler. Sporcularına karşı olumsuz davranışlar sergilemekten kaçınır ve sporcularının gelişimi önemser, lider özelliklerini sporcularına benimsetmeye gayret gösterir, her zaman sakin ve çözüm odaklı olmayı hedefler. Bu düşüncede bir Antrenör stres ve kaygı yaşamaz, olumsuz düşüncelere yer vermez, sporcularından sorumluluk almalarını ve en doğru şekilde hayata geçirmelerini ister. Elde edilen başarı ve zaferler hep birlikte coşkulu bir şekilde kutlanır, alınan başarısız bir sonuca karşı telafi edilemez düşüncesi yoktur. Antrenör sporcuları tarafından fazlasıyla sevilir, karşılıklı sevgi saygı ortamı mevcuttur. Sporcu Antrenörü ile iletişim kurmakta her hangi bir olumsuz durumla karşılaşmaz duygu ve düşüncelerini rahat bir şekilde ifade eder (Konter, 1996).

2.7.5. İş Yapar Görüşlü ve Gayretli Antrenör

Bu özelliklere sahip bir Antrenör; mantık çerçevesinde hareket eder, daha profesyonel davranır, bireysel ilişkilerde daha sakin, akıllı ve soğukkanlı davranışlar sergiler.

Sporcularının performanslarını düzenli olarak analiz eder, teknik taktik anlamda sürekli değişimler yapar, başarı odaklıdır ve başarıyı yakalamak için tüm çaba ve gayreti göstermekten çekinmez. Sporcuları ile iyi ilişkiler kurar, yönetim tarafından saygıyla karşılanır ve kendisine olan güven duygusunu artırır. Antrenör bu yaklaşımıyla sporcular üzerinde olumsuz bir hava oluşmasına da sebep olabilir. Çünkü Antrenör düzene, gelişime ve başarıya odaklanmıştır. Sporcu hata yapmaktan korkar ve zamanla daha çekimser davranışlar sergilemeye başlar. Bu durum sporcuların performansını olumsuz etkiler ve Antrenör hedeflerinin karşılığını almakta zorluk çeker fakat Antrenör bu durumlarla karşılaştığı zaman olumsuz her ne varsa üzerine gider bilgi, birikim ve çok çalışmakla bu durumu aşabileceği hissine kapılır, asla bu durumu kabullenmek istemez. Bu niteliklere sahip ve kendine güvenen Antrenör hedeflerinden, azminden asla ödün vermek istemez olumsuz düşüncelere kapılmaz kendine her zaman güvenir ve başarabileceğine inanır (<http://forum.bedeneğitimi.gen.tr>, Erişim tarihi: 24 Nisan 2018).

2.7.6. Gevşek Antrenör Tipi

Bu özellikte bir Antrenör; rahat davranışlar sergiler, işlerine karşı çok ciddi bir yaklaşım sergiliyormuş gibi görünürler fakat işlerini savsaklarlar insanlara karşı açık bir şekilde güven vermezler. Yıllık plan program yapmaz belirli bir düzen içerisinde çalışmaz, zamanında işe gelmez, verdiği sözleri yerine getirmez. Antrenör, sporcularının gelişimlerini takip etmez aynı şekilde sporcularda Antrenörlerini pek fazla dikkate almaz üzerlerinde her hangi bir baskı hissetmez. Sporcular karşılaştıkları tüm zorluk ve sıkıntıları rahat bir şekilde ifade ederler fakat bir çözüm yolu bulamazlar. Antrenör için başarı önemli bir kriter değildir. Antrenör sporcularını harekete geçirmede, odaklanma konusunda eksik kalır böylece müsabakalarda alınan sonuçlar her iki taraf lehine olumsuz olur. Spor bilgisi ve ilgi durumu bakımından eksiktir, kendini kontrol edemeyen, güncel gelişmeleri takip etmekten kendini alıkoyan davranışlar içerisinde. Bu tip Antrenörler spor anlamında yetersiz ve başarısız kabul edilmektedir (<http://forum.bedeneğitimi.gen.tr>, Erişim tarihi: 25 Nisan 2018).

2.7.7. Antrenörün Görevleri

Antrenör bir sporcunun zihinsel ve fiziksel gelişimini sağlamak, ilgili branşta temel ve özel becerilerini geliştirmek, fair play çerçevesinde bir rekabet ortamı oluşturmak ve sportif başarısını en üst düzeye çıkarmakla sorumlu iyi bir organizatör olarak kabul edilmektedir. Başarıyı elde etmek için önemli stratejiler geliştirmeli ve böylece sporcunun en üst düzeyde verimli olmasını sağlamalıdır. Antrenör belli amaçlar doğrultusunda sporcusunu ve takımını eğiten, başarıya odaklanmış bir yöneticidir. Özellikle uygulamış olduğu antrenman metotlarını ve sporcularının performans analizlerini bilimin ışığında gerçekleştirmelidir. Antrenöre verilen imkan ve şartlar ne kadar iyi düzeyde olur ve kişisel anlamda gelişimine yönelik programlara katılımı sağlanırsa başarılı sporcuların yetişmesi de o kadar kolay olacaktır. Antrenör gerek sporcu gerekse yöneticiler arasında bir köprü görevi üstlenip tüm mekanizmayı yönetebilecek yetenek ve kabiliyete sahip olmalıdır. Antrenör branşıyla alakalı yeterli bilgiye sahip olmalıdır, Antrenör, genel kültür anlamında kendini geliştirmiş olmalıdır. Antrenör, Karakteristik olarak kendini en iyi şekilde yansıtmalıdır (Tatlıcı, 2006).

Antrenörün görevleri;

- Sporcularıyla etkili iletişim kurma becerisine sahip olmak.
- Branşıyla alakalı bilgi sahibi olmalı ve bunları en doğru şekilde aktarabilmek.
- Sezon öncesi yıllık antrenman programını hazırlamak.
- Sporcuların gelişimlerini takip etmeli ona göre stratejiler geliştirmek.
- Sporculara temin edilen malzemelerin kalitesini ve yoklamasını yapmak.
- Gelişime açık olmak.
- Organize edilen tüm seminer ve toplantılara katılmak.
- Sporcuların becerilerini geliştirmek.
- Sporcuların özel hayatını kontrol etmek gerektiği zaman müdahale etmek.

- Sporcularının performans analizlerini yaptırmak.
- Sporcuları müsabakalara hazır hale getirmek.
- Sporculara fair play ruhunu kazandırmak.
- Sporcunun gelişimi için teknolojik imkanları kullanmak.
- Sporcuların aileleri ile iş birliği yapmak.
- Sporculara farkındalık sağlamak.
- Müsabaka neticesi ne olursa olsun saygı ve hoşgörüyü sporcularına kazandırmak.
- Bireysel farklılıklara dikkat etmek.
- Sporcuya rehber olmak (Berber, 2000).

2.7.8. Antrenör Mesleğinin Temel Sorunları

Gelişen ve değişen dünyada spor gün geçtikçe önemini arttırmaktadır. Gelişmiş ülkelerin spor politikaları ve gerçekleştirilen spor organizasyonlarında ülkelerinin ön sıralarda yer almasını istemesi ülkeleri için ulusal bir saygınlık olarak kabul edilmektedir. Bundan dolayı başarılı spor eğitimcilerine yani Antrenörlere ihtiyaç duymaktadırlar. Bu süreçte Antrenörler bir takım zorluk ve sıkıntılarla karşılaşmaktadırlar. Antrenörlerin içerisinde bulunduğu çevre ve o toplumun sosyal yapısı, fiziki şartları, gelenek ve görenekleri, eğitim düzeyi, toplumun spora bakış açısı, yaşam tarzı, kültür, aile ve ekonomik yapısı Antrenörleri doğrudan etkilemektedir. Örneğin bir toplumun spora bakış açısı çok önemlidir, eğer olumsuz bir bakış açısı varsa aileler çocuklarını spora yönlendirme konusunda istekli değildir. Toplum tarafından antrenöre olan bakış açısı ve sporcu bulma konusunda sıkıntılar yaşanmaktadır bu durum antrenörün kendisini değersiz hissetmesine ve yaptığı işin karşılığını alamayacağı düşüncesine itmektedir (Bayraktar, 2003).

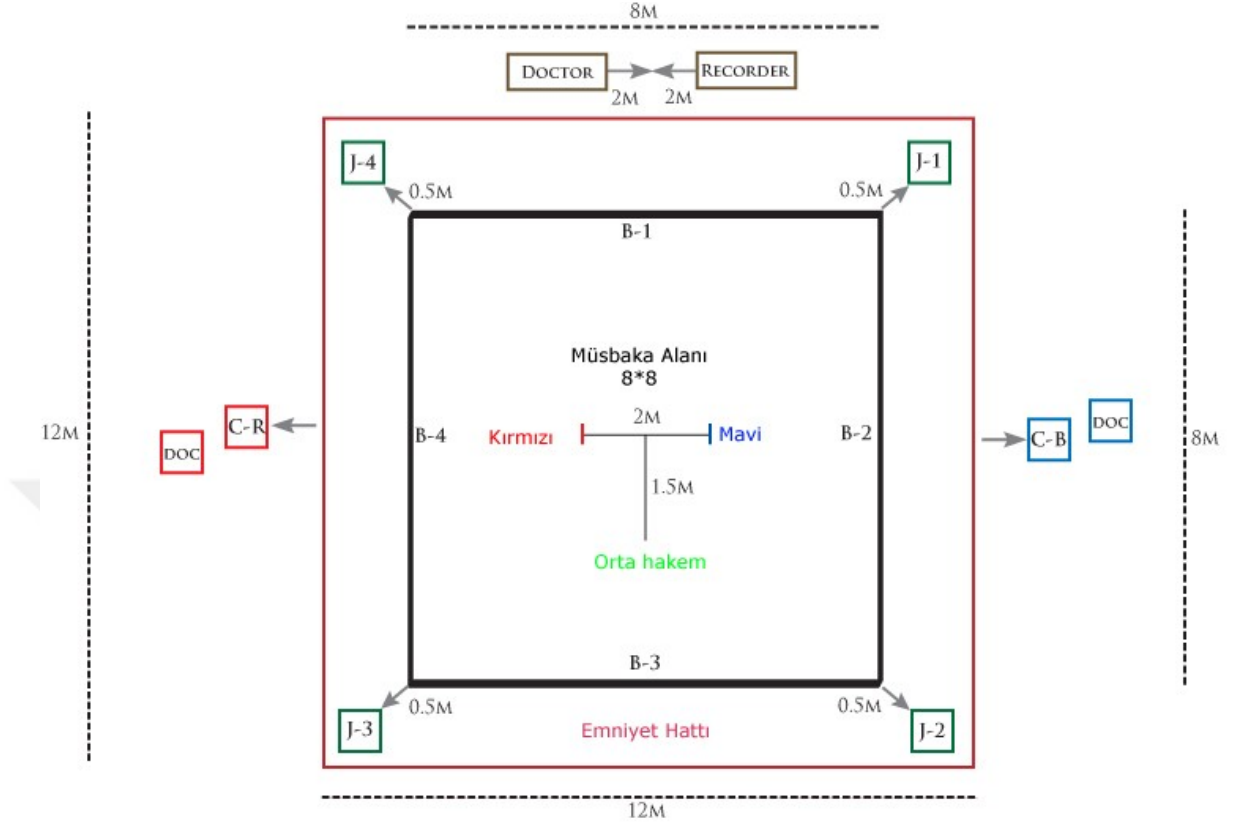
2.8. Taekwondo

Taekwondo, uzak doğu ÷lkelerinden Kore'nin milli sporu olarak bilinmektedir. TAE; ayak, KWON ise el anlamına gelmektedir, DO ise amaca ulaşmak için gerçekleştirilen bir disiplin ve düşünce biçimidir. Kelime anlamı olarak Taekwondo, sporcunun müsabaka esnasında savunma ve vuruş tekniklerini el ve ayaklarını kullanarak en başarılı şekilde sergilemeye çalıştığı bir savunma sanatıdır (Chun, 1975).

Taekwondo ilk olarak Kore'de başlamış, gelişmiş ve zamanla tüm Dünya'ya yayılmış popüler bir spordur. Teakwondo'nun diğer branşlara göre en önemli özelliği içerisinde rakibine karşı savunma tekniklerini barındırmasıdır. Bu spor branşında önemli bir özellik olarak karşımıza çıkan ve bu sporun temeli oluşturan savunma kavramıdır. Taekwondo sporunun başlangıcında insanlar, ilkel yaşam tarzına karşı mücadele edip yabancı hayvanlara karşı kendilerini korumak için bir savunma mekanizması oluşturmuşlardır. Tarih boyunca insanlar göçebe bir yaşam tarzı sürdürdüğünden dolayı daha erken yaşlanmaktadırlar. Bu yüzden bedenlerini güçlü tutmak ve hayatlarını idame etmek için spora ihtiyaç duymuşlardır. Taekwondo bireylerin vücut sağlığını korumada, kuvvet ve yeteneklerinin gelişimine yardımcı olmaktadır (Kim, 1986).

Taekwondo müsabakasında sporcuların kıyafetlerinin özellikleri; ilk olarak her iki sporcunun kıyafeti de beyaz renklidir. Her sporcunun kemeri vardır ve bu kemer sporcunun derecesini ifade eder, sporcular müsabaka esnasında koruyucu olarak kask, yelek ve kuki kullanmaktadırlar. Sporcular müsabakaya başlamadan önce saygı niteliğinde selam verirler ve müsabakaya başlarlar. Müsabaka 3 raund üzerinden yapılır ve her bir raund 3 dakika sürmektedir raund arası 1 dakikalık dinlenme vardır. Müsabakanın bitiminde her iki sporcuda karşılıklı olarak selam verir. Rakip sporcunun Antrenörü ile selamlaştıktan sonra müsabaka alanından ayrılır.

Taekwondo müsabaka alan ölçüleri şu şekildedir; Sahanın genel ölçüsü 12 X 12 şeklindedir. Müsabaka alanı düz ve sert bir zemin üzerinde elastik minder ile kaplanmıştır. Elastik minder üzerinde herhangi bir engel ya da çıkıntı yoktur tamamen pürüzsüz bir zemindir. Sporcuların müsabaka esnasında kullandığı alan ise 8 X 8'dir (Şahin, 2000).



Şekil 1. Taekwondo müsabaka alan ölçüleri. (<http://www.taekwondoturk.com>, 27 Nisan 2018).

2.8.1. Dünya'da Teakwondo

Bir savunma sanatı olan Taekwondo'nun izleri ilk olarak Kore'de görülmektedir. Kore; 1946 yılında bağımsızlığını ilan ettikten sonra ata sporu olan taekwondoyu belirli bir sistem içerisinde geliştirip yaygınlaştırılması için çalışmalar yapmıştır. Taekwondo sporu geleneksel yapısını yaklaşık olarak 1950'ye kadar devam ettirmiştir fakat bu tarihten sonra kendisini diğer branşlardan ayırmaya başlayıp kendine ait kuralları olan sportif bir kimliğe kavuşmuştur. Resmi anlamda ise; ilk olarak 16 Eylül 1961 yılında Kore Taekwondo Birliği kurulmuş daha sonra bu birlik Kore Amatör Spor Birliği ile aynı çatı altında birleştirilmiştir.

Uluslararası Taekwondo Federasyonu ise 1966 yılında kurulmuştur. Toplam üye sayısı 208 ülke olan bu federasyon günümüzde milyonlarca insanın severek takip ettiği bu spor dalına hizmet vermektedir (Şahin, 2002).

2.8.2. Türkiye’de Taekwondo

Türkiye’de taekwondo sporu ilk olarak 1964’de izlerini göstermeye başlamıştır. General Choi Hong Hi liderliğinde dünyanın çeşitli ülkelerinde bu sporu tanıtmak ve gösteriler yapmak için bir Taekwondo gösteri ekibi yola çıkmıştır. Gösteri yapacakları ülkeler arasında Türkiye’de yer almaktadır böylece bu spor ülkemizde ilk kez boy göstermiş daha sonra 1967 yılında ilk taekwondo müsabakaları gerçekleştirilmiştir (Saralioğlu, 2012).

Taekwondo 1968 yılında Judo Federasyonu bünyesinde faaliyet göstermiş uluslararası arenada ülkemizi ilk kez 1976 yılında Avrupa şampiyonasında temsil etmiş ve takım sıralamasında 2. sırada yer alarak ülkemiz adına en önemli başarısını kazanmıştır. (<http://www.turkiyetaekwondofed.gov.tr>, 28 Nisan 2018).

2.9. Boks

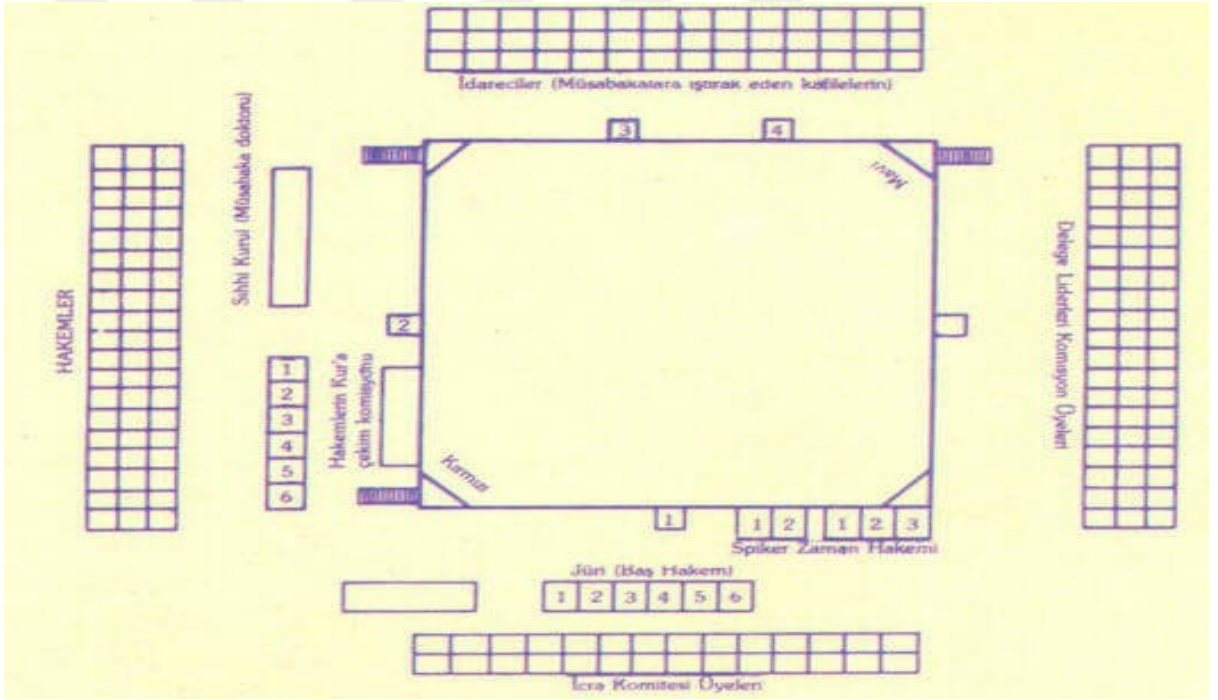
Boks; iki sporcu arasında dört köşe ve çevresi korumalı üç veya dört halatla çevrili ring adı verilen alanda önceden belirlenmiş süre ve kurallar dahilinde karşılıklı olarak gerçekleştirilen bir oyundur. Boks branşında her iki sporcunun da temel felsefesi teknik kurallar çerçevesinde rakibinin yasaklı olmayan bölgelerine direkt, kroşe ve aparkat adı verilen temel yumruklarını isabet ettirmek ve yumruk yememektir. Ayrıca her iki sporcuda müsabaka esnasında yumruklarını rakibine isabet ettirmekten ziyade rakiplerinin yumruklarına karşı savunma yaparak önemli bir teknik uygulamaktadır (Serin, 2016).

Sporda performansı belirleyen en önemli etkilere biriside vücut ağırlığı olarak kabul edilmektedir. Boks sporu yapan bireyler kendi vücut ağırlıklarına göre sınıflandırılır (Savaş ve Uğraş, 2004).

Sporcuların müsabaka esnasında kullanmış oldukları eldivenler vücut ağırlıklarına göre değişkenlik göstermektedir. 67 kilogram ve altı sporcular 8 ons 228 gr, 67 kg üzeri sporcular ise 10 ons 284 gr ağırlığında eldivenler kullanmaktadırlar. Müsabaka ayakkabıları ise tabanı düz, hafif ve bot şeklindedir. Müsabaka kıyafeti ise dizlere kadar uzanan kemerli mavi ya da kırmızı bir şort ve gövdesinin tamamını kapatan fanila

şeklinde askılı mavi ya da kırmızı renkte tercih edilmektedir. Koruyucu olarak ise sporcular kendi ağız ölçülerine göre önceden ayarlamış oldukları dişlik, parmaklarını ve el bileklerini korumak için uyguladıkları bandaj, şortun altına giyindikleri koki adı verilen koruyucu kullanmaktadırlar (Özdil, 2016)

Sporcuların baş bölgesini korumak amacıyla kullanmış oldukları kask 1984 yılından itibaren tüm amatör müsabakalarda zorunlu hale gelmiştir. Sporcuya müsabaka esnasında orta hakem üç defa 8 saniye saydığı takdirde boksör maçı bitirir. Amatör boks içerisinde 21 tane yasaklı hareket mevcuttur ve boksör bu hareketlerden bir veya birkaç tanesini müsabaka esnasında sürekli olarak yaparsa ihtar puanı alır (Soykurt, 2017).



Şekil 2. Boks müsabaka alanı

Müsabaka ringi; zemini 1.3 cm'den ince 1.9 cm'den kalın olmayan esnek bir yapıya sahip olmalıdır. Ring kenar uzunlukları ise profesyonel müsabakalarda 4.10 m ve 6. 10 m arasında değişmektedir. Bu oran amatör müsabakalarda değişmektedir.

Ring zeminden en az 91 cm yükseklikte olmalıdır. Ring zemini tamamen brandayla kaplıdır. Kırmızı ve Mavi köşelerde en fazla 3 yardımcının oturabileceği alanlar mevcuttur ayrıca iki tane de beyaz köşe vardır. Sporcunun raund arasında oturması için

sandalye şeklinde daha önceden monte edilmiş bir sistem mevcuttur.. Profesyonel bir müsabakada en az 3 en fazla 5 cm kalınlığında 3 ya da 4 tane halat bulunmaktadır. Bu halatların en altta olanı zeminden 40 cm yukarıda olacak şekilde tasarlanmıştır ve her bir halat sporculara zarar vermemesi için yumuşak bir malzeme ile kaplanmıştır (<http://www.nkfu.com>, Erişim tarihi: 29 Nisan 2018).

2.9.1 Dünyada Boks

Dünya’da boks M.Ö 3000 ve yine M.Ö 2000’li yıllara kadar dayanmaktadır. Belirlenen ilk boks figürleri Sümerliler ve antik mısırlılar tarafından duvarlara kabartılmış iki boksörün yumruklaştığını göstermektedir. Bu figürlerde her iki boksöründe çıplak elle müsabaka yaptıkları tasvir edilmektedir. Eski Yunan’da ise Homeros tarafından yazılan İlyada boks sporu ve mücadelesi ile ilgili detaylı bilgiler vermektedir. İlyada, Miken savaşçılarının kendi aralarında boks müsabakalarının da yer aldığı yarışmalara katıldığını ve elde ettikleri başarıları büyük bir ihtişamla kutladığını, ödüller aldıklarını yazmaktadır. Ayrıca ilk kurallı boks müsabakasını organize eden kişi Yunan Kahraman Theseus olarak bilinir.

Eski Roma döneminde de Boks popüler bir spordu ve Gladyatörler bu spora büyük ilgi göstermekteydiler. Boks müsabakalarına katılan kişiler genellikle köle ve suçlulardan oluşmaktaydı. Amaçları ise müsabakalarını kazanıp özgürlüklerine kavuşmak istemesiydi.

Modern boks izlerini ilk olarak İngiltere’de göstermiştir. 1681 yılında çıplak elle başlayan turnuvaların ilk şampiyonu 1719 yılında James Figg olmuştur. James Figg daha sonra bir ring kurmuş orada boks dersleri vererek boksu yaygınlaştırmış ve tüm rakipleriyle mücadele etmiştir. Boks ilk başladığında günümüzdeki gibi kural ve sınırlılıklar içermiyordu. Genelde ölüm ve yaralanmalarla sonuçlanan müsabakalarda kilo ve raund sınırı yoktu.

Çok sert ve katı şartlar içerisinde yapılıyordu fakat 1838 yılında boks ve ring kuralları belirlendi ilerleyen yıllarda revize edilerek daha sağlıklı ve bir sistem içerisinde müsabakalar gerçekleştirildi (<http://www.turkboks.gov.tr>, Erişim tarihi: 29 Nisan 2018).



Şekil 3. Eski Roma dönemine ait boks figürü. (Tekin ve ark., 2016).

Günümüzde boks sporunun en üst yönetim organı olan AIBA (Uluslararası Boks Federasyonu) 1946 yılında genel merkezi İsviçre'nin Lozan şehrinde Wu Ching-kuo tarafından kurulmuştur. Amacı; Boks sporunun gelişimini sağlamak ve bünyesindeki profesyonel birimlerle ülkelerin boks federasyonlarına bağlı antrenör ve idarecilere seminerler vermek ve yönetmelikleri denetlemektir (<http://www.aiba.org>, Erişim tarihi: 30 Nisan 2018).

2.9.2. Türkiye'de Boks

Modern Boks Türkiye'de ilk kez eski ismi Mektebi Sultani şimdi ise Galatasaray Lisesinde Fransız bir Edebiyat öğretmeni olan Mösyö Goury ile başlamaktadır. Mösyö Goury her ne kadar edebiyat öğretmeni olsa da bireysel sporlarda kendini geliştirmiş başarılı bir sporcudur. Ayrıca Boks sporunu da çok iyi bilmektedir.

Selim Sırrı Tarcan ise o yıllarda Galatasaray Lisesinde Jimnastik öğretmeni olarak çalışıyordu boks öğrenen ve ilk uygulayan kişi yine Selim Sırrı Tarcan'dır. Boks

deneyimini Selim Sırrı Tercan ‘‘Terbiye ve Oyun’’ adlı dergisinde kaleme almıştır (Pala ve Savucu, 2011).

Gün geçtikçe daha popüler bir hale gelen Boks o zamanki Türkiye İdman Cemiyeti İttifakı tarafından temelleri atılmış ve 18 Eylül 1925’de daha önce atama ile yapılan başkanlık yerini seçime bırakmıştır. Seçimleri kazanan Eşref şefik başkanlığını ilan etmiştir (şengül, 1991).

1924 yılında ise Türkiye Boks Federasyonu resmi olarak kurulmuş ve 1927 yılında Dünya Amatör Boks Birliği yeliğini almıştır (Pala ve Savucu, 2011).

3. GEREÇ ve YÖNTEM

Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan şey, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. İlişkisel tarama modeli ise, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2005). Bu bağlamda yapılan çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

3.1. Evren

Araştırmanın Evrenini Türkiye Boks Federasyonu ve Türkiye Taekwondo Federasyonu'nda aktif lisanslı olarak görevli bulunan Taekwondo ve Boks Antrenörleri oluşturmaktadır. Her iki branşında mücadele sporları arasında yer alması, yakın ve uzak savunma gerektirmesinden dolayı bu iki branşın arasında her hangi bir farklılık olup olmadığı ve hangi alt boyutlarda birbirinden farklılık gösterdiğini belirlemek amacıyla konu bütünlüğü oluşturulmuştur.

3.2. Örneklem

Araştırmanın örneklemini 11-19 Aralık tarihleri arasında Antalya'da düzenlenen Antrenörlük gelişim seminerine katılan 207 Taekwondo Antrenörü ile Türkiye Boks Federasyonu 2017 Faaliyet takvimi bünyesinde gerçekleştirilen Büyük Erkekler Ferdi Boks Şampiyonası ve 2018 yılı Üniversiteler arası Türkiye Boks Şampiyonasına katılan 177 Boks Antrenörü olmak üzere toplam 384 Antrenör oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Taekwondo ve Boks Antrenörlerinin tükenmişlik düzeylerini ölçmek için, Maslach ve Jackson'ın geliştirdiği ve Ergin'in 1992'de Türkçe'ye uyarladığı araştırmasındaki Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MTÖ) kullanılmıştır. Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MTÖ) toplamda 22 maddeden oluşan ve tükenmişlik kavramını üç alt boyutta ele alan bir ölçektir.

Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MTÖ)'nin birinci alt boyutu dokuz (9) maddeden oluşan (1.2.3.6.8.13.14.16.20), Duygusal Tükenme, ikinci alt boyutu beş (5) maddeden oluşan (5.10.11.15.22) Duyarsızlaşma ve üçüncü alt boyutu ise sekiz (8) maddeden oluşan (4.7.9.12. Kişisel Başarı alt boyutları vardır. Maslach ve Jackson (1981)'a göre daha önceden 7'li likert tipi dereceleme ölçeği ile cevaplandırılan ölçek, Ergin 1992'de Türkçe'ye uyarladığı araştırmasında tükenmişlik ölçeğini 5'li likert tipi dereceleme ölçeğine adapte ettiği şekli ile araştırmada kullanılmıştır (Ergin, 1992).

Araştırmada kullanılan ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışması Ergin tarafından 1992'de yapılmış ve ölçek üç alt boyutta incelenmiştir. İç tutarlık Cronbach Alfa katsayıları, duygusal tükenmişlik düzeyi .83, duyarsızlaşma düzeyi .65 ve kişisel başarı düzeyi .72 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin güvenilirlik katsayıları ise duygusal tükenmişlik düzeyi .83, duyarsızlaşma düzeyi .72 ve kişisel başarı düzeyi için .67 olarak bulunmuştur.

Tükenmişlik düzeyi bir süreci ifade ettiği için ve üç farklı boyutta değerlendirildiğinden dolayı tek bir puan ile ifade edilememektedir. Bu yüzden tükenmişlik düzeyinin üç alt boyutunun da sonuçlarının birlikte ele alınması gerekmektedir. Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin puanlaması, alt boyutların ölçek puanları sonucundaki toplam puandan elde edilmektedir (Izgar, 2000).

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmadaki elde edilen veriler istatistik paket programı kullanılarak hesaplanmıştır. Sosyo-demografik bilgi formundaki parametreler için betimsel istatistik yöntemleri olarak aritmetik ortalama (\bar{X}), standart sapma (ss), frekans (n) ve yüzde (%) dağılım analizleri yapılmıştır. Öncelikle, Boks ve Taekwando Antrenörlerinin Maslach Tükenmişlik Ölçeği kullanılarak elde edilen verilerin normal dağılım sergileyip sergilemediğine bakılmıştır. Analizler sonucunda elde edilen veriler normal dağılım göstermediği belirlenmiştir. Elde edilen veri setleri normal dağılım göstermediği için non-parametrik testlerden, Boks ve Taekwando Antrenörlerinin Tükenmişlik düzeyleri

ve tüklenmişlik alt boyutları arasında farklılık olup olmadığını bulmak için Mann Whitney – U Test ve Kruskal Wallis – H testleri kullanılmıştır.



4. BULGULAR

Tablo 4.1. Taekwondo ve boks antrenörlerinin cinsiyet değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımı.

Cinsiyet	Frekans	%
Kadın	73	19
Erkek	311	81
Toplam	384	100

Tablo1'de görüldüğü üzere Taekwondo ve Boks Antrenörlerinin demografik özelliklerinden cinsiyet değişkenine göre 73'ü kadın (%19), 311'i erkek (%81) şeklinde olduğu görülmektedir.

Tablo 4.2. Taekwondo antrenörlerinin cinsiyet değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımı.

Cinsiyet	Frekans	%
Kadın	53	25.6
Erkek	154	74.4
Toplam	207	100.0

Tablo 2'de görüldüğü üzere Taekwondo Antrenörlerinin demografik özelliklerinden cinsiyet değişkenine göre 53'ü kadın (%25.6), 154'ü erkek (%74.4) şeklinde olduğu görülmektedir.

Tablo 4.3. Boks antrenörlerinin cinsiyet değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımı.

Cinsiyet	Frekans	%
Kadın	20	11.3
Erkek	157	88.7
Toplam	177	100.0

Tablo3'de görüldüğü üzere Boks Antrenörlerinin demografik özelliklerinden cinsiyet değişkenine göre 20'si kadın (%11.3), 157'si erkek (%88.7) şeklinde olduğu görülmektedir.

Tablo 4.4. Taekwondo ve boks antrenörlerinin yaş değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımı.

Yaş	Frekans	%
18-22	6	1.6
23-27	96	25.0
28-32	81	21.1
33-37	61	15.9
38-42	56	14.6
43 ve üzeri	84	21.9
Toplam	384	100.0

Tablo 4’de görüldüğü üzere Taekwondo ve Boks Antrenörlerinin demografik özelliklerinden yaş değişkenine göre 6’sı 18-22 yaş (%1.6), 96’sı 23-27 yaş (%25.0), 81’i 28-32 yaş (%21.1), 61’i 33-37 yaş (%15.9), 56’sı 38-42 yaş (%14.6), 84’ü ise 43 yaş (%21,9) ve üzeri olduğu görülmektedir.

Tablo 4.5. Taekwondo antrenörlerinin yaş değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımı.

Yaş	Frekans	%
18-22	6	2.9
23-27	65	31.4
28-32	33	15.9
33-37	29	14.0
38-42	29	14.0
43 ve üzeri	45	21.7
Toplam	207	100.0

Tablo 5’de görüldüğü üzere Taekwondo Antrenörlerinin demografik özelliklerinden yaş değişkenine göre 6’sı 18-22 yaş (%2.9), 65’i 23-27 yaş (%31.4), 33’ü 28-32 yaş (%15.9), 29’u 33-37 yaş (%14.0), 29’u 38-42 yaş (%14.0), 45’i se 43 yaş (%21,7) ve üzeri olduğu görülmektedir.

Tablo 4.6. Boks antrenörlerinin yaş değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımı.

Yaş	Frekans	%
23-27	31	17.5
28-32	48	27.1
33-37	32	18.1
38-42	27	15.3
43 ve üzeri	39	22.0

Tablo 6’da görüldüğü üzere Boks Antrenörlerinin demografik özelliklerinden yaş değişkenine göre 31’i 23-27 yaş (%17.5), 48’i 28-32 yaş (%27.1), 32’si 33-37 yaş (%18.1), 27’si 38-42 yaş (%15.3), 39’u ise 43 yaş (%22.0) ve üzeri olduğu görülmektedir.

Tablo 4.7. Taekwondo ve boks antrenörlerinin mezuniyet değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımı.

Mezuniyet	Frekans	%
İlköğretim	1	.3
İlkokul	2	.5
Ortaokul	16	4.2
Lise	159	41.4
Açık ilköğretim	2	.5
Açık lise	17	4.4
Açık lisans	37	9.6
Lisans	125	32.6
Toplam	384	100.0
Doktora	3	.8

Tablo 7’de görüldüğü üzere Taekwondo ve Boks Antrenörlerinin demografik özelliklerinden mezun olduğu okula göre 1 kişi ilköğretim mezunu (%0.3), 2 kişi ilkokul mezunu (%0.5), 16 kişi ortaokul mezunu (%4.2), 159 kişi lise mezunu (%41.4), 2 kişi açık ilköğretim mezunu (%0.5), 17 kişi açık lise mezunu (%4.4), 37 kişi açık lisans mezunu (%9.6), 125 kişi lisans mezunu (%32,6), 22 kişi lisansüstü mezunu (%5.7), 3 kişinin ise doktora mezunu (%0.8) olduğu görülmektedir.

Tablo 4.8. Taekwondo antrenörlerinin mezuniyet değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımı.

Mezuniyet	Frekans	%
Ortaokul	3	1.4
Lise	77	37.2
Açık ilköğretim	1	.5
Açık lise	9	4.3
Açık lisans	24	11.6
Toplam	207	100.0
Lisansüstü	14	6.8
Doktora	1	.5

Tablo 8’de görüldüğü üzere Taekwondo Antrenörlerinin demografik özelliklerinden mezun olduğu okula göre 3 kişi ortaokul mezunu (%1.4), 77 kişi lise mezunu (%37.2), 1 kişi açık ilköğretim mezunu (%0.5), 9 kişi açık lise mezunu (%4.3), 24 kişi açık lisans mezunu (%11.6), 78 kişi lisans mezunu (%37.7), 14 kişi lisansüstü mezunu (%6.8), 1 kişinin ise doktora mezunu (%0.5) olduğu görülmektedir.

Tablo 4.9. Boks antrenörlerinin mezuniyet değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımı.

Mezuniyet	Frekans	%
-----------	---------	---

İlköğretim	1	.6
İlkokul	2	1.1
Ortaokul	13	7.3
Lise	82	46.3
Açık ilköğretim	1	.6
Açık lise	8	4.5
Açık lisans	13	7.3
Lisans	47	26.6
Toplam	177	100.0
Lisansüstü	8	4.5
Doktora	2	1.1

Tablo 9’da görüldüğü üzere Boks Antrenörlerinin demografik özelliklerinden mezun olduğu okula göre 1 kişi ilköğretim mezunu (%0.6), 2 kişi ilkokul mezunu (%1.1), 13 kişi ortaokul mezunu (%7.3), 82 kişi lise mezunu (%46.3), 1 kişi açık ilköğretim mezunu (%0.6), 8 kişi açık lise mezunu (%4.5), 13 kişi açık lisans mezunu (%7.3), 47 kişi lisans mezunu (%26.6), 8 kişi lisansüstü mezunu (%4.5), 2 kişinin ise doktora mezunu (%1.1) olduğu görülmektedir.

Tablo 4.10. Taekwondo ve boks antrenörlerinin meslek değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımı.

Meslek	Frekans	%
Boks Antrenörü	177	46.1
Taekwondo Antrenörü	207	53.9
Toplam	384	100,0

Tablo 10’da görüldüğü üzere Taekwondo ve Boks Antrenörlerinin demografik özelliklerinden mesleki farklılıklara göre 177 kişi Boks Antrenörü (%46.1), 207 kişinin ise Taekwondo Antrenörü (%53.9) olduğu görülmektedir.

Tablo 4.11. Taekwondo ve boks antrenörlerinin ikamet değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımı.

İkamet	Frekans	%
Büyükşehir	191	49.7
İl	136	35.4
İlçe	57	14.8
Toplam	384	100,0

Tablo11’de görüldüğü üzere Taekwondo ve Boks Antrenörlerinin demografik özelliklerinden ikamet ettiği yerlere göre 191 kişi Büyükşehir (%49.72), 136 kişi İl merkezi (%35.4), 57 kişi ise ilçe merkezinde (%14.8) ikamet ettiği görülmektedir.

Tablo 4.12. Taekwondo antrenörlerinin ikamet değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımı.

İkamet	Frekans	%
Büyükşehir	102	49.3
İl	66	31.9
İlçe	39	18.8
Toplam	207	100.0

Tablo 12’de görüldüğü üzere Taekwondo Antrenörlerinin demografik özelliklerinden ikamet ettiği yerlere göre 102 kişi Büyükşehir (%49.3), 66 kişi İl merkezi (%31.9), 39 kişi ise ilçe merkezinde (%18.8) ikamet ettiği görülmektedir.

Tablo 4.13. Boks antrenörlerinin ikamet değişkenine göre frekans ve yüzde dağılımı.

İkamet	Frekans	%
Büyükşehir	89	50.3
İl	70	39.5
İlçe	18	10.2
Toplam	177	100.0

Tablo 13’de görüldüğü üzere Boks Antrenörlerinin demografik özelliklerinden ikamet ettiği yerlere göre 89 kişi Büyükşehir (%50.3), 70 kişi İl merkezi (%39.5), 18 kişi ise ilçe merkezinde (%10.2) ikamet ettiği görülmektedir.

Tablo 4.14. Taekwondo ve boks antrenörlerinin mesleki deneyim değişikliğine göre frekans ve yüzde dağılımı.

Mesleki deneyim	Frekans	%
1-5 yıl	173	45.1
6-10 yıl	75	19.5
11-15 yıl	61	15.9
16-20 yıl	34	8.9
21 yıl ve Üzeri	41	10.7
Toplam	384	100,0

Tablo 14’de görüldüğü üzere Taekwondo ve Boks Antrenörlerinin demografik özelliklerinden mesleki deneyimlerine göre, 173 kişi 1-5 yıllık deneyime (%45.1), 75 kişi 6-10 yıllık deneyime (%19.5), 61 kişi 11-15 yıllık deneyime (%15.9), 34 kişi 16-20 yıllık deneyime (%8.9), 41 kişi ise 21 yıl ve üzeri deneyime (%10.7) sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 4.15. Taekwondo antrenörlerinin mesleki deneyim değişikliğine göre frekans ve yüzde dağılımı.

Mesleki deneyim	Frekans	%
1-5 yıl	90	43.5

6-10 yıl	32	15.5
11-15 yıl	33	15.9
16-20 yıl	19	9.2
21 yıl ve Üzeri	33	15.9
Toplam	207	100.0

Tablo 15’de görüldüğü üzere Taekwondo Antrenörlerinin demografik özelliklerinden mesleki deneyimlerine göre, 90 1-5 yıllık deneyime (%43.5), 32 kişi 6-10 yıllık deneyime (%15.5), 33 kişi 11-15 yıllık deneyime (%15.9), 19 kişi 16-20 yıllık deneyime (%9.2), 33 kişi ise 21 yıl ve üzeri deneyime (%15.9) sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 4.16. Boks antrenörlerinin mesleki deneyim değişikliğine göre frekans ve yüzde dağılımı.

Mesleki deneyim	Frekans	%
1-5 yıl	83	46.9
6-10 yıl	43	24.3
11-15 yıl	28	15.8
16-20 yıl	15	8.5
21 yıl ve Üzeri	8	4.5
Toplam	177	100.0

Tablo 16’da görüldüğü üzere Boks Antrenörlerinin demografik özelliklerinden mesleki deneyimlerine göre, 83 kişi 1-5 yıllık deneyime (%46.9), 43 kişi 6-10 yıllık deneyime (%24.3), 28 kişi 11-15 yıllık deneyime (%15.8), 15 kişi 16-20 yıllık deneyime (%8.5), 8 kişi ise 21 yıl ve üzeri deneyime (%4.5) sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 4.17. Taekwondo ve boks antrenörlerinin antrenörlük seçimi değişikliğine göre frekans ve yüzde dağılımı.

Antrenörlük seçimi	Frekans	%
İsteyerek	383	99.7
İstemeyerek	1	.3
Toplam	384	100,0

Tablo 17’de görüldüğü üzere Taekwondo ve Boks Antrenörlerinin demografik özelliklerinden antrenörlük seçimi değişkenliklerine göre işlerini severek ve isteyerek seçenler 383 kişi (%99.7) iken istemeyerek başlayanlar ise 1 kişi (%0.3) olduğu görülmektedir.

Tablo 4.18. Taekwondo antrenörlerinin antrenörlük seçimi değişikliğine göre frekans ve yüzde dağılımı.

Antrenörlük seçimi	Frekans	%
İsteyerek	207	100.0

İstemeyerek	0	0
Toplam	207	100.0

Tablo 18’de görüldüğü üzere Taekwondo Antrenörlerinin demografik özelliklerinden Antrenörlük seçimi değişkenliklerine göre 207 kişi (%100) Antrenörlük seçimini severek ve isteyerek kendisi yapmıştır.

Tablo 4.19. Boks antrenörlerinin antrenörlük seçimi değişikliğine göre frekans ve yüzde dağılımı.

Antrenörlük seçimi	Frekans	%
İsteyerek	176	99.4
İstemeyerek	1	.6
Toplam	177	100.0

Tablo 19’da görüldüğü üzere Boks Antrenörlerinin demografik özelliklerinden antrenörlük seçimi değişkenliklerine göre işlerini severek ve isteyerek seçenler 176 kişi (%99.4) iken istemeyerek başlayanlar ise 1 kişi (%0.6) olduğu görülmektedir.

Tablo 4.20. Taekwondo ve boks antrenörlerinin antrenörlük mesleğindeki istek durum değişikliğine göre frekans ve yüzde dağılımı.

İstekli Olma	Frekans	%
Evet	383	99.5
Hayır	1	.5
Toplam	384	100

Tablo 20’de görüldüğü üzere Taekwondo ve Boks Antrenörlerinin demografik özelliklerinden mesleğindeki istek durum değişikliğine göre çalışmaya katılan antrenörlerden 383 kişi işini severek ve isteyerek (%99.5) yaparken 1 kişi ise işini istemeyerek ve sevmeyerek yaptığı (%0.5) görülmektedir.

Tablo 4.21. Taekwondo antrenörlerinin antrenörlük mesleğindeki istek durum değişikliğine göre frekans ve yüzde dağılımı.

İstekli Olma	Frekans	%
Evet	206	99.5
Hayır	1	.5
Toplam	207	100.0

Tablo 21’de görüldüğü üzere Taekwondo Antrenörlerinin demografik özelliklerinden mesleğindeki istek durum değişikliğine göre çalışmaya katılan antrenörlerden 206 kişi işini severek ve isteyerek (%99.5) yaparken 1 kişi ise işini istemeyerek ve sevmeyerek yaptığı (%0.5) görülmektedir.

Tablo 4.22. Boks antrenörlerinin antrenörlük mesleğindeki istek durum değişikliğine göre frekans ve yüzde dağılımı.

İstekli Olma	Frekans	%
Evet	177	100
Hayır	0	0
Toplam	177	100.0

Tablo 22’de görüldüğü üzere Boks Antrenörlerinin demografik özelliklerinden mesleğindeki istek durum değişkenliğine göre çalışmaya katılan Antrenörlerden 207 kişi işini severek ve isteyerek (%100) yapmaktadır.

Tablo 4.23. Taekwondo ve boks antrenörlerinin antrenörlük aktif spor değişikliğine göre frekans ve yüzde dağılımı.

Aktif Spor	Frekans	%
Evet	364	94.8
Hayır	20	5.2
Toplam	384	100.0

Tablo 23’de görüldüğü üzere Taekwondo ve Boks Antrenörlerinin demografik özelliklerinden düzenli olarak aktif spor yapma değişkenliğine göre antrenörlerden 364 kişi aktif olarak spor yaparken (%94.8), 20 kişinin ise aktif olarak spor yapmadığı (%5.2) görülmektedir.

Tablo 4.24. Taekwondo antrenörlerinin antrenörlük aktif spor değişikliğine göre frekans ve yüzde dağılımı.

Aktif Spor	Frekans	%
Evet	192	92.8
Hayır	15	7.2
Toplam	207	100.0

Tablo 24’de görüldüğü üzere Taekwondo Antrenörlerinin demografik özelliklerinden düzenli olarak aktif spor yapma değişkenliğine göre antrenörlerden 192 kişi aktif olarak spor yaparken (%92.8), 15 kişinin ise aktif olarak spor yapmadığı (%7.2) görülmektedir.

Tablo 4.25. Boks antrenörlerinin antrenörlük aktif spor değişikliğine göre frekans ve yüzde dağılımı.

Aktif Spor	Frekans	%
Evet	172	97.2
Hayır	5	2.8
Toplam	177	100.0

Tablo 25’de görüldüğü üzere Boks Antrenörlerinin demografik özelliklerinden düzenli olarak aktif spor yapma değişkenliğine göre antrenörlerden 172 kişi aktif olarak spor yaparken (%97.2), 5 kişinin ise aktif olarak spor yapmadığı (%2.8) görülmektedir.

Tablo 4.26. Taekwondo ve boks antrenörlerinin milli sporcu olma değişikliğine göre frekans ve yüzde dağılımı.

Milli Sporcu	Frekans	%
Evet	110	28.6
Hayır	274	71.4
Toplam	384	100.0

Tablo 426’da görüldüğü üzere Taekwondo ve Boks Antrenörlerinin demografik özelliklerinden Milli Sporcu olma değişkenliğine göre çalışmaya katılan Antrenörlerden 110 kişi spor hayatında Milli Sporcu olmuşken (%28.6), 274 kişinin Milli Sporcu olmadığı (%71.4) görülmektedir.

Tablo 4.27. Taekwondo antrenörlerinin milli sporcu olma değişikliğine göre frekans ve yüzde dağılımı.

Milli Sporcu	Frekans	%
Evet	37	17.9
Hayır	170	82.1
Toplam	207	100.0

Tablo 27’de görüldüğü üzere Taekwondo Antrenörlerinin demografik özelliklerinden Milli Sporcu olma değişkenliğine göre çalışmaya katılan Antrenörlerden 37 kişi spor hayatında Milli Sporcu olmuşken (%17.9), 170 kişinin Milli Sporcu olmadığı (%82.1) görülmektedir.

Tablo 4.28. Boks antrenörlerinin milli sporcu olma değişikliğine göre frekans ve yüzde dağılımı.

Milli Sporcu	Frekans	%
Evet	73	41.2
Hayır	104	58.8
Toplam	177	100.0

Tablo 28’de görüldüğü üzere Boks Antrenörlerinin demografik özelliklerinden Milli Sporcu olma değişkenliğine göre çalışmaya katılan Antrenörlerden 73 kişi spor hayatında Milli Sporcu olmuşken (%41.2), 104 kişinin Milli Sporcu olmadığı (%58.8) görülmektedir.

Tablo 4.29. Taekwondo ve boks antrenörlerinin Beden Eğitimi ve Spor Bölümü mezuniyet değişikliğine göre frekans ve yüzde dağılımı.

Besyo Mezuniyet	Frekans	%
Evet	94	24.5
Hayır	290	75.5
Toplam	384	100.0

Tablo 29’da görüldüğü üzere Taekwondo ve Boks Antrenörlerinin demografik özelliklerinden Beden Eğitimi ve Spor Bölümü mezuniyet değişkenliğine göre Antrenörlerden 94 kişi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü mezunu iken (%24.5),290 kişi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü mezunu olmadığı (%75.5) görülmektedir.

Tablo 4.30. Taekwondo antrenörlerinin Beden Eğitimi ve Spor Bölümü mezuniyet değişikliğine göre frekans ve yüzde dağılımı.

Besyo Mezuniyet	Frekans	%
Evet	32	15.5
Hayır	175	84.5
Toplam	207	100.0

Tablo 30’da görüldüğü üzere Taekwondo Antrenörlerinin demografik özelliklerinden Beden Eğitimi ve Spor Bölümü mezuniyet değişkenliğine göre Antrenörlerden 32 kişi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü mezunu iken (%15.5), 175 kişi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü mezunu olmadığı (%84.5) görülmektedir.

Tablo 4.31. Boks antrenörlerinin Beden Eğitimi ve Spor Bölümü mezuniyet değişikliğine göre frekans ve yüzde dağılımı.

Besyo Mezuniyet	Frekans	%
Evet	73	41.2
Hayır	104	58.8
Toplam	177	100.0

Tablo 31’de görüldüğü üzere Boks Antrenörlerinin demografik özelliklerinden Beden Eğitimi ve Spor Bölümü mezuniyet değişkenliğine göre Antrenörlerden 73 kişi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü mezunu iken (%41.2), 104 kişi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü mezunu olmadığı (%58.8) görülmektedir.

Tablo 4.32. Taekwondo ve boks antrenörlerinin aylık harcama durum değişikliğine göre frekans ve yüzde dağılımı.

Aylık Harcama Durumu	Frekans	%
Rahat Harcama Yaparım	39	10.2
Harcamalarımı Düşünerek Yaparım	315	82.0
Temel İhtiyaçlarımı Karşılarım	30	7.8
Toplam	384	100.0

Tablo 32’de görüldüğü üzere Taekwondo ve Boks Antrenörlerinin demografik özelliklerinden Aylık Harcama Durum değişkenliğine göre Antrenörlerden 39 kişi rahat

harcama yaptığını (%10.2), 315 kişi düşünerek harcama yaptığını (%82.0), 30 kişi ise temel ihtiyaçlarını zor karşıladığı (%7.8) görülmektedir.

Tablo 4.33. Taekwondo antrenörlerinin aylık harcama durum değişikliğine göre frekans ve yüzde dağılımı.

Aylık Harcama Durumu	Frekans	%
Rahat Harcama Yaparım	27	13.0
Harcamalarımı Düşünerek Yaparım	158	76.3
Temel İhtiyaçlarımı Karşılarım	22	10.6
Toplam	207	100.0

Tablo 33’de görüldüğü üzere Taekwondo Antrenörlerinin demografik özelliklerinden Aylık Harcama Durum değişkenliğine göre Antrenörlerden 27 kişi rahat harcama yaptığını (%13.0), 158 kişi düşünerek harcama yaptığını (%76.3), 22 kişi ise temel ihtiyaçlarını zor karşıladığı (%10.6) görülmektedir.

Tablo 4.34. Boks antrenörlerinin aylık harcama durum değişikliğine göre frekans ve yüzde dağılımı.

Aylık Harcama Durumu	Frekans	%
Rahat Harcama Yaparım	12	6.8
Harcamalarımı Düşünerek Yaparım	157	88.7
Temel İhtiyaçlarımı Karşılarım	8	4.5
Toplam	177	100.0

Tablo 34’de görüldüğü üzere Boks Antrenörlerinin demografik özelliklerinden Aylık Harcama Durum değişkenliğine göre Antrenörlerden 12 kişi rahat harcama yaptığını (%6.8), 157 kişi düşünerek harcama yaptığını (%88.7), 8 kişi ise temel ihtiyaçlarını zor karşıladığı (%4.5) görülmektedir.

Tablo 4.35. Taekwondo ve boks antrenörlerinin Tükenmişlik Ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Mann Whitney–U Testi sonuçları.

Puan	Cinsiyet	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	U	z	p
Duygusal Tükenmişlik	Kadın	73	166.88	12182.50	9481.500	-2.195	0.28*
	Erkek	311	198.51	61737.50			
	Toplam	384					

Duyarsızlaşm a	Kadın	73	185.14	13515.00	10814.000	-.632	.527
	Erkek	311	194.23	60405.00			
	Toplam	384					
Kişisel Başarı	Kadın	73	163.81	11958.00	9257.000	-2.458	0.14*
	Erkek	311	199.23	61962.00			
	Toplam	384					

Taekwondo ve Boks Antrenörlerinin Duygusal Tükenmişlik ve kişisel başarı tükenmişlik alt boyutları ön test puanları arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için yapılan Mann Whitney-U sonucunda aralarında .050 düzeyinde anlamlı farklılaşma olduğu bulunmuştur. (Duygusal Tükenmişlik $U= 9481.500$, $p>05$), (Kişisel Başarı $U= 9257.000$, $p<05$). Taekwondo ve Boks Antrenörlerinin duyarsızlaşma tükenmişlik alt boyutu ön test puanları arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için yapılan Mann Whitney-U sonucunda aralarında anlamlı farklılaşma olmadığı bulunmuştur ($U=10814.000$, $p>05$).

Tablo 4.36. Taekwondo antrenörlerinin Tükenmişlik Ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Mann Whitney-U Testi sonucu.

Puan	Cinsiyet	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	U	z	p
Duygusal Tükenmişlik	Kadın	3	92.44	4899.50	3468.500	-1.631	.103
	Erkek	154	107.98	16628.50			
	Toplam	207					
Duyarsızlaşm a	Kadın	53	90.40	4791.00	3360.000	-.632	0.54
	Erkek	154	108.68	16737.00			
	Toplam	207					
Kişisel Başarı	Kadın	53	87.77	4562.00	3221.000	-2.458	0.22*
	Erkek	154	109.58	16876.00			
	Toplam	207					

Taekwondo Antrenörlerinin kişisel başarı tükenmişlik alt boyutu ön test puanları arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için yapılan Mann Whitney-U sonucunda aralarında .050 düzeyinde anlamlı farklılaşma olduğu bulunmuştur. (Kişisel Başarı: $U= 3221.00$, $p<05$), Taekwondo Antrenörlerinin duyarsızlaşma ve duygusal tükenmişlik alt boyutları ön test puanları arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için yapılan Mann Whitney-U sonucunda aralarında anlamlı farklılaşma olmadığı bulunmuştur (Duygusal Tükenmişlik $U= 3468.500$, $p>05$), (Duyarsızlaşma $U= 3360.000$, $p<05$).

Tablo 4.37. Taekwondo ve boks antrenörlerinin Tükenmişlik Ölçeği puanlarının antrenör tipi değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Mann Whitney-U Testi sonuçları.

Puan	Antrenör Tipi	N	\bar{x}_{sira}	\sum_{sira}	U	z	p
Duygusal Tükenmişlik	Taekwondo Antrenörü	207	175.87	36404.50	14876.500	-3.181	.001*
	Boks Antrenörü	177	211.95	37515.50			
	Toplam	384					
Duyarsızlaşma	Taekwondo Antrenörü	207	210.31	43534.50	14632.500	-3.413	.001*
	Boks Antrenörü	177	171.67	30385.50			
	Toplam	384					
Kişisel Başarı	Taekwondo Antrenörü	207	189.09	39142.00	17614.000	-.652	.515
	Boks Antrenörü	177	196.49	34778.00			
	Toplam	384					

Taekwondo ve Boks Antrenörlerinin duygusal tükenmişlik ve duyarsızlaşma tükenmişlik alt boyutları ön test puanları arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için yapılan Mann Whitney-U sonucunda aralarında .050 düzeyinde anlamlı farklılaşma olduğu bulunmuştur. (Duygusal Tükenmişlik U= 14876.500, p<05), (Duyarsızlaşma U= 14632.500, p<05). Taekwondo ve Boks Antrenörlerinin kişisel başarı tükenmişlik alt boyutu ön test puanları arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için yapılan Mann Whitney-U sonucunda aralarında anlamlı farklılaşma olmadığı bulunmuştur (U=17614.000, p>05).

Tablo 4.38. Taekwondo ve boks antrenörlerinin Tükenmişlik Ölçeği puanlarının milli sporcu olma değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Mann Whitney-U Testi sonuçları.

Puan	Gruplar	N	\bar{x}_{sira}	\sum_{sira}	U	z	p
Duygusal Tükenmişlik	Evet	110	197.31	21704.00	14541.000	-.539	.590
	Hayır	274	190.57	52216.00			
	Toplam	384					
Duyarsızlaşma	Evet	110	171.44	18858.00	12753.000	-2.365	.018*
	Hayır	274	200.96	55062.00			
	Toplam	384					
Kişisel Başarı	Evet	110	215.04	23654.50	12590.500	-2.525	.012*
	Hayır	274	183.45	50265.50			
	Toplam	384					

Taekwondo ve Boks Antrenörlerinin duyarsızlaşma ve kişisel başarı tükenmişlik alt boyutları ön test puanları arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için yapılan

Mann Whitney-U sonucunda aralarında .050 düzeyinde anlamlı farklılaşma olduğu bulunmuştur. (Duyarsızlaşma $U= 12753.000$, $p<05$), (Kişisel Başarı $U= 12590.000$, $p<05$). Taekwondo ve Boks Antrenörlerinin duygusal tükenmişlik alt boyutu ön test puanları arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için yapılan Mann Whitney-U sonucunda aralarında anlamlı farklılaşma olmadığı bulunmuştur ($U=14541.000$, $p>05$).

Tablo 4.39. Boks antrenörlerinin tükenmişlik ölçeği puanlarının milli sporcu olma değişkenine göre farklılaşım farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Mann Whitney-U Testi sonuçları.

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum sıra$	U	z	p
Duygusal Tükenmişlik	Evet	73	86.94	634650	3645.500	-.450	.653
	Hayır	104	90.45	9406.50			
	Toplam	177					
Duyarsızlaşma	Evet	73	77.33	5645.00	2944.000	-2.554	.011*
	Hayır	104	97.19	10108.00			
	Toplam	177					
Kişisel Başarı	Evet	73	104.49	7627.50	2665.500	-3.378	.001*
	Hayır	104	78.13	8125.50			
	Toplam	177					

Boks Antrenörlerinin duyarsızlaşma ve kişisel başarı tükenmişlik alt boyutları ön test puanları arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için yapılan Mann Whitney-U sonucunda aralarında .050 düzeyinde anlamlı farklılaşma olduğu bulunmuştur. (Duyarsızlaşma $U= 2944.000$, $p<05$), (Kişisel Başarı $U= 2665.500$, $p<05$). Boks Antrenörlerinin duygusal tükenmişlik alt boyutu ön test puanları arasında anlamlı farklılaşma olmadığı bulunmuştur ($U=3645.500$, $p>05$).

Tablo 4.40. Taekwondo ve boks antrenörlerinin tükenmişlik ölçeği puanlarının beden eğitimi ve spor mezuunu değişkenine göre farklılaşım farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Mann Whitney-u testi sonuçları.

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum sıra$	U	z	p
Duygusal Tükenmişlik	Evet	94	213.37	20056.00	11668.500	-2.101	.036*
	Hayır	290	185.74	53863.50			
	Toplam	384					
Duyarsızlaşma	Evet	94	195.79	18404.00	13321.000	-.332	.740
	Hayır	290	191.43	55516.00			
	Toplam	384					
Kişisel Başarı	Evet	94	195.12	18341.50	13383.500	-.264	.792
	Hayır	290	191.65	55578.50			
	Toplam	384					

Taekwondo ve Boks Antrenörlerinin duygusal tükenmişlik alt boyutu ön test puanları arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için yapılan Mann Whitney-U

sonucunda aralarında .050 düzeyinde anlamlı farklılaşma olduğu bulunmuştur. (Duygusal tükenmişlik $U= 11668.500$, $p<05$), Taekwondo ve Boks Antrenörlerinin duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutları ön test puanları arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için yapılan Mann Whitney-U sonucunda aralarında anlamlı farklılaşma olmadığı bulunmuştur (Kişisel Başarı $U= 13383.500$, $p>05$). (Duyarsızlaşma $U=13321.000$, $p>05$).

Tablo 4.41. Taekwondo ve boks antrenörlerinin Tükenmişlik Ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Kruskal Wallis-H Testi sonuçları.

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	χ^2	sd	p
Duygusal Tükenmişlik	23-27	102	192.82	4.968	4	.291
	28-32	81	193.93			
	33-37	61	167.90			
	38-42	56	210.46			
	43 ve üzeri	84	183.14			
	Toplam	384				
Duyarsızlaşma	23-27	102	220.72	12.505	4	0.14*
	28-32	81	177.07			
	33-37	61	163.61			
	38-42	56	185.73			
	43 ve üzeri	84	187.11			
	Toplam	384				
Kişisel Başarı	23-27	102	175.22	7.408	4	.116
	28-32	81	184.18			
	33-37	61	179.16			
	38-42	56	193.17			
	43 ve üzeri	84	216.01			
	Toplam	384				

Taekwondo ve Boks Antrenörlerinin tükenmişlik duyarsızlaşma alt boyutunda tükenmişlik düzeylerinin yaş durumlarına göre anlamlı olarak farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan Kruskal Wallis-H testi sonucunda aradaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur ($p<05$). Duygusal tükenmişlik ve Kişisel başarı alt boyutu tükenmişlik düzeylerinin yaş boyutuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan Kruskal Wallis-H testi sonucunda aradaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur ($p>05$). Buna göre Taekwondo ve Boks Antrenörlerinin tükenmişlik düzeylerinin tükenmişlik duyarsızlaşma alt boyutunda yaş durumlarından etkilendiği söylenebilir.

Tablo 4.42. Boks antrenörlerinin Tükenmişlik Ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Kruskal Wallis-H Testi sonuçları.

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	χ^2	sd	p
Duygusal Tükenmişlik	23-27	31	96.45	3.157	4	.532
	28-32	48	85.26			
	33-37	32	78.08			
	38-42	27	97.37			
	43 ve üzeri	39	90.85			
	Toplam	177				
Duyarsızlaşma	23-27	31	108.92	8.728	4	0.68
	28-32	48	81.59			
	33-37	32	75.06			
	38-42	27	96.41			
	43 ve üzeri	39	88.59			
	Toplam	177				
Kişisel Başarı	23-27	31	80.50	15.375	4	.004*
	28-32	48	84.17			
	33-37	32	84.80			
	38-42	27	72.83			
	43 ve üzeri	39	116.35			
	Toplam	177				

Boks Antrenörlerinin tükenmişlik kişisel başarı alt boyutunda tükenmişlik düzeylerinin yaş durumlarına göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan Kruskal Wallis-H testi sonucunda aradaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$). Duygusal tükenmişlik ve Duyarsızlaşma alt boyutları tükenmişlik düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur ($p > 0.05$). Buna göre Taekwondo ve Boks Antrenörlerinin tükenmişlik düzeylerinin tükenmişlik kişisel başarı alt boyutu yaş durumlarından etkilendiği belirlenmiştir.

Tablo 4.43. Taekwondo ve boks antrenörlerinin Tükenmişlik Ölçeği puanlarının mesleki deneyim değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Kruskal Wallis-H Testi sonuçları.

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	χ^2	sd	p
Duygusal Tükenmişlik	1-5 yıl	173	190.56	3.971	4	.410
	6-10 yıl	75	90.62			
	11-15 yıl	61	175.73			
	16-20 yıl	34	215.85			
	21 yıl ve üzeri	41	209.71			
	Toplam	384				
Duyarsızlaşma	1-5 yıl	173	185.92	5.231	4	.264
	6-10 yıl	75	196.66			
	11-15 yıl	61	179.36			
	16-20 yıl	34	201.91			
	21 yıl ve üzeri	41	224.38			
	Toplam	384				
Kişisel Başarı	1-5 yıl	173	189.07	19.106	4	.001*
	6-10 yıl	75	154.98			
	11-15 yıl	61	213.91			
	16-20 yıl	34	195.10			
	21 yıl ve üzeri	41	241.61			
	Toplam	384				

Taekwondo ve Boks Antrenörlerinin tükenmişlik kişisel başarı alt boyutunda tükenmişlik düzeylerinin mesleki deneyime göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan Kruskal Wallis-H testi sonucunda aradaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$). Duygusal tükenmişlik ve Duyarsızlaşma alt boyutu tükenmişlik düzeylerinin mesleki deneyime göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan Kruskal Wallis-H testi sonucunda aradaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur ($p > 0.05$). Buna göre Taekwondo ve Boks Antrenörlerinin tükenmişlik düzeylerinin tükenmişlik kişisel başarı alt boyutunda mesleki deneyim durumlarından etkilendiği söylenebilir.

Tablo 4.44. Boks antrenörlerinin mesleki deneyim değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Kruskal Wallis-H Testi sonuçları.

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	χ^2	sd	p
Duygusal Tükenmişlik	1-5 yıl	83	89.56	4.270	4	.371
	6-10 yıl	43	80.33			
	11-15 yıl	28	91.52			
	16-20 yıl	15	110.73			
	21 yıl ve üzeri	8	80.25			
	Toplam	177				
Duyarsızlaşma	1-5 yıl	83	85.64	2.342	4	.673
	6-10 yıl	43	88.98			
	11-15 yıl	28	86.88			
	16-20 yıl	15	103.13			
	21 yıl ve üzeri	8	104.88			
	Toplam	177				
Kişisel Başarı	1-5 yıl	83	90.16	18.244	4	.001*
	6-10 yıl	43	63.87			
	11-15 yıl	28	110.93			
	16-20 yıl	15	100.43			
	21 yıl ve üzeri	8	113.88			
	Toplam	177				

Boks Antrenörlerinin tükenmişlik kişisel başarı alt boyutunda tükenmişlik düzeylerinin mesleki deneyime göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan Kruskal Wallis-H testi sonucunda aradaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur ($p < 05$). Duygusal tükenmişlik ve Duyarsızlaşma alt boyutu tükenmişlik düzeylerinin mesleki deneyime göre anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur ($p > 05$). Buna göre Boks Antrenörlerinin tükenmişlik düzeylerinin tükenmişlik kişisel başarı alt boyutunda mesleki deneyim durumlarından etkilendiği söylenebilir.

Tablo 4.45. Spor yapma sıklığı değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Kruskal Wallis-H Testi sonuçları.

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	χ^2	sd	p
Duygusal Tükenmişlik	Haftada 1	52	204.76	9.928	4	.042*
	Haftada 2	107	183.73			
	Haftada 3	122	160.82			
	Haftada 4	22	167.66			
	Haftada 5 üstü	44	153.72			
	Toplam	347				
Duyarsızlaşma	Haftada 1	52	175.43	11980	4	.018*
	Haftada 2	107	162.85			
	Haftada 3	122	163.06			
	Haftada 4	22	207.89			
	Haftada 5 üstü	44	212.83			
	Toplam	347				
Kişisel Başarı	Haftada 1	52	161.76	1.921	4	.750
	Haftada 2	107	173.93			
	Haftada 3	122	179.86			
	Haftada 4	22	158.14			
	Haftada 5 üstü	44	180.31			
	Toplam	347				

Taekwondo ve Boks Antrenörlerinin tükenmişlik duygusal tükenmişlik ve duyarsızlaşma alt boyutlarında tükenmişlik düzeylerinin spor yapma sıklığına göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan Kruskal Wallis-H testi sonucunda aradaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur ($p < 05$). Kişisel başarı alt boyutu tükenmişlik düzeylerinin spor yapma sıklığına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan Kruskal Wallis-H testi sonucunda aradaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur ($p > 05$). Buna göre Taekwondo ve Boks Antrenörlerinin tükenmişlik düzeylerinin tükenmişlik duygusal tükenmişlik ve duyarsızlaşma alt boyutunda spor yapma sıklığı durumlarından etkilendiği söylenebilir.

Tablo 4.46. Medeni durum değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Kruskal Wallis-H Testi sonuçları.

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	χ^2	sd	p
Duygusal Tükenmişlik	Evli	243	193.20	3.323	2	.190
	Bekar	135	187.73			
	Boşanmış	6	271.67			
	Toplam	384				
Duyarsızlaşma	Evli	243	198.93	6.223	2	.045*
	Bekar	135	177.50			
	Boşanmış	6	269.67			
	Toplam	384				
Kişisel Başarı	Evli	243	202.20	6.259	2	.044*
	Bekar	135	173.63			
	Boşanmış	6	224.00			
	Toplam	384				

Taekwondo ve Boks Antrenörlerinin tükenmişlik duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarında tükenmişlik düzeylerinin medeni duruma göre anlamlı olarak farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan Kruskal Wallis-H testi sonucunda aradaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur ($p < 05$). Duygusal tükenmişlik alt boyutu tükenmişlik düzeylerinin medeni duruma göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan Kruskal Wallis-H testi sonucunda aradaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur ($p > 05$). Buna göre Taekwondo ve Boks Antrenörlerinin tükenmişlik düzeylerinin tükenmişlik duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutunda medeni durumlarından etkilendiği söylenebilir.

Tablo 4.47. Taekwondo antrenörlerinin Tükenmişlik Ölçeği puanlarının medeni durum değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Kruskal Wallis-H Testi sonuçları.

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	χ^2	sd	p
Duygusal Tükenmişlik	Evli	145	105.93	4.121	2	.127
	Bekar	58	95.69			
	Boşanmış	4	154.50			
	Toplam	207				
Duyarsızlaşma	Evli	102	110.14	8.335	2	0.15*
	Bekar	81	86.07			
	Boşanmış	61	141.38			
	Toplam	207				
Kişisel Başarı	Evli	102	108.19	3.744	2	.154
	Bekar	81	91.87			
	Boşanmış	61	128.13			
	Toplam	207				

Taekwondo Antrenörlerinin tükenmişlik duyarsızlaşma alt boyutunda tükenmişlik düzeylerinin medeni duruma göre anlamlı olarak farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan Kruskal Wallis-H testi sonucunda aradaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$). Duygusal tükenmişlik ve Kişisel başarı alt boyutu tükenmişlik düzeylerinin yaş boyutuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan Kruskal Wallis-H testi sonucunda aradaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur ($p > 0.05$). Buna göre Taekwondo Antrenörlerinin tükenmişlik düzeylerinin tükenmişlik duyarsızlaşma alt boyutunda Medeni durumlarından etkilendiği söylenebilir.

5. TARTIŞMA

Araştırma Türkiye'nin değişik şehirlerinde görev yapan Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerine bağlı Taekwondo ve Boks Antrenörlerine uygulanmıştır.

Taekwondo ve Boks Antrenörlerinin meslek hayatlarında etkili ve başarılı bir şekilde çalışmalarına engel olan ya da karşılaştıkları istenmeyen durumlardan dolayı Antrenörler üzerinde iş verimliliği anlamında bir yıpranmaya ve tükenmişliğe sebep olan faktörler mevcuttur.

Araştırmanın amacına ulaşabilmesi için oluşturulan problem durumları sırasıyla tartışılmıştır.

Taekwondo ve Boks Antrenörlerinin tükenmişlik alt boyutlarını oluşturan; Duygusal Tükenmişlik, Kişisel Başarı ve Duyarsızlaşma kişisel puan ortalamalarını belirlemek için tanımlayıcı istatistikler kullanılmıştır. Araştırmada veri dağılımı normal bir dağılım göstermediğinden dolayı farklı değişkenler arasındaki farklılıkları belirlemek için non-parametrik testlerden Mann Whitney-U test, Kruskal Wallis-H testleri kullanılmıştır.

Mann Whitney-U test sonucunda Taekwondo ve Boks Antrenörlerinin cinsiyet değişkenine göre tükenmişlik alt boyutlarından Duygusal Tükenmişlik ve Kişisel Başarı alt boyutlarında .050 düzeyinde kadın antrenörler lehine anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Tükenmişlik alt boyutlarından duyarsızlaşma alt boyutunda ise anlamlı farklılaşma olmadığı bulunmuştur ($p > 0.05$).

Mann Whitney-U test sonucunda Taekwondo Antrenörlerinin cinsiyet değişkenine göre tükenmişlik alt boyutlarından Duyarsızlaşma ve Kişisel Başarı alt boyutlarında .050 düzeyinde kadın antrenörler lehine anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Tükenmişlik alt boyutlarından Duygusal Tükenmişlik alt boyutunda ise anlamlı farklılaşma olmadığı bulunmuştur ($p > 0.05$).

Mann Whitney–U test sonucunda Boks Antrenörlerinin cinsiyet değişkenine göre tükenmişlik alt boyutlarında herhangi bir anlamlı farklılaşma olmadığı bulunmuştur ($p>05$).

Alan yazın incelendiğinde (Çokluk O, 2001) yılında engelli okullarında görev yapan 169 yönetici ve öğretmenin tükenmişlik düzeyini belirlemek amacıyla yapılan çalışmada tükenmişlik alt boyutlarından duygusal tükenmişlik alt boyutunda kadın bireylerin erkek bireylerin lehine anlamlı bir fark olduğunu tespit etmiş, ayrıca (Karahana ve Uyanık Balat G, 2011) yılında 263 özel eğitim okullarında çalışan eğitimcilerin öz yeterlilik ve tükenmişlikleri üzerine yapmış olduğu çalışmada tükenmişlik alt boyutlarından kişisel başarı alt boyutunda kadın bireylerin erkek bireylerin lehine anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmiştir. Buna göre alan yazını ve çalışmamız sonucunda elde edilen bulgular cinsiyet değişkenine göre benzerlik göstermektedir.

Alan yazını incelendiğinde (Dolunay, 2002) Ankara’da çeşitli liselerde görev yapan 366 öğretmen üzerinde yapmış olduğu çalışmada cinsiyet değişkeni açısından tükenmişlik alt boyutlarından duyarsızlaşma alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit etmiştir ve çalışmamızla benzerlik göstermektedir.

Mann Whitney–U test sonucunda Taekwondo ve Boks Antrenörlerinin Antrenör tipine göre tükenmişlik alt boyutlarından Duygusal Tükenmişlik alt boyutunda .050 düzeyinde Taekwondo antrenörleri lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<05$). Duyarsızlaşma alt boyutunda ise .050 düzeyinde boks antrenörleri lehine anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<05$). Tükenmişlik alt boyutlarından Kişisel başarı alt boyutunda ise anlamlı farklılaşma olmadığı bulunmuştur ($p>05$). Yapılan literatür taramasında antrenör tipine ilişkin her hangi bir çalışmaya rastlanmamıştır, çalışma bu yönüyle özgündür.

Buna göre taekwondo antrenörleri gerek sporcu sayısı gerekse antrenör sayısı bakımından boks branşına göre daha fazla sayısal çoğunluğa sahiptir. Bu durum taekwondo branşının tükenmişlik durumunu negatif yönde etkiler.

Mann Whitney–U test sonucunda Taekwondo ve Boks Antrenörlerinin Milli Sporcu olma değişkenine göre tükenmişlik alt boyutlarından Duyarsızlaşma boyutunda .050 düzeyinde Milli sporcu olmuş antrenör lehine anlamlı bir farklılık, Kişisel başarı alt boyutunda ise aynı şekilde Milli sporcu olan antrenörler lehinde .050 düzeyinde bir anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<05$). Duygusal Tükenmişlik alt boyutunda ise anlamlı farklılaşma olmadığı bulunmuştur ($p>05$).

Mann Whitney–U test sonucunda Boks Antrenörlerinin milli sporcu olma değişkenine göre tükenmişlik alt boyutlarından Duyarsızlaşma boyutunda 0.50 düzeyinde Milli sporcu olmuş antrenör lehine anlamlı bir farklılık, Kişisel Başarı alt boyutunda ise yine aynı şekilde milli sporcu olmuş antrenörler lehinde .050 düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<05$).Tükenmişlik alt boyutlarından Duygusal Tükenmişlik alt boyutunda ise anlamlı farklılaşma olmadığı bulunmuştur ($p>05$). Yapılan literatür taramasında milli sporcu olma değişkenine ilişkin her hangi bir çalışmaya rastlanmamıştır, çalışma bu yönüyle özgündür. Bu sonuçlara göre Milli sporcu olmayan antrenörler, milli sporcu olmuş antrenörlere göre tükenmişlik bakımından negatif sonuçlar elde etmektedir.

Mann Whitney–U test sonucunda Boks Antrenörlerinin Beden Eğitimi ve Spor Bölümü mezunu olma değişkenine göre tükenmişlik alt boyutlarından Duygusal tükenmişlik boyutunda 0.50 düzeyinde Beden Eğitimi ve Spor Bölümü mezunu olmayan antrenör lehine anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Tükenmişlik alt boyutların duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılaşma olmadığı bulunmuştur ($p<05$). Yapılan literatür taramasında Beden Eğitimi ve Spor Bölümü mezunu değişkenine ilişkin her hangi bir çalışmaya rastlanmamıştır, çalışma bu yönüyle özgündür. Bu durumun sebebi ise akademik ortamdaki çalışma temposu yoğunluğuna bağlı olması ve mesleki anlamda beklentiler daha düşük bir seviyede olduğu düşünülmektedir.

Kruskal Wallis-H test sonucunda Taekwondo ve Boks Antrenörlerinin yaş değişkenine göre tükenmişlik alt boyutlarından duyarsızlaşma alt boyutunda .050 düzeyinde 33-37 yaş aralığında bulunan antrenörler lehine anlamlı bir farklılık

olduğu tespit edilmiştir ($p<05$). Tükenmişlik alt boyutlarından duygusal tükenmişlik ve kişisel başarı alt boyutunda ise anlamlı farklılaşma olmadığı bulunmuştur ($p>05$).

Mann Whitney-U test sonucunda Boks Antrenörlerinin yaş değişkenine göre tükenmişlik alt boyutlarından kişisel başarı alt boyutunda 0.50 düzeyinde 43 yaş ve üzeri yaş aralığında bulunan Antrenörler lehine anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<05$). Duygusal tükenmişlik ve duyarsızlaşma alt boyutlarında ise anlamlı farklılaşma olmadığı bulunmuştur ($p>05$). Alan yazını incelendiğinde (Platsidou ve Agalotis, 2001) yılında özel eğitim öğretmenleri üzerinde yapmış olduğu çalışmaya göre yaş faktörünün tükenmişliği etkilediğini göstermiştir. (Barry, 1984) yılında Kırsal alanda çalışan 365 öğretmen üzerinde yapış olduğu çalışmada yaş değişkeninin tükenmişlik lehinde anlamlı farklılıklar olduğunu tespit etmiştir ve çalışmamızla paralellik göstermektedir. Ancak (Koustelios, 2001) yılında spor merkezinde çalışan Antrenörler üzerinde yapmış olduğu çalışmada yaş faktörünün tükenmişliği etkilemediğini göstermektedir.

Kruskal Wallis-H test sonucunda Taekwondo ve Boks Antrenörlerinin mesleki deneyimlerine göre tükenmişlik alt boyutlarından kişisel başarı alt boyutunda .050 düzeyinde en yüksek tükenmişlik 6-10 yıllık deneyime sahip antrenörlerde görülmüş, anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<05$). Tükenmişlik alt boyutlarından duygusal tükenmişlik ve duyarsızlaşma alt boyutunda ise anlamlı farklılaşma olmadığı bulunmuştur ($p>05$).

Kruskal Wallis-H test sonucunda Boks Antrenörlerinin mesleki deneyimlerine göre tükenmişlik alt boyutlarından kişisel başarı alt boyutunda .050 düzeyinde en yüksek tükenmişlik 6-10 yıllık deneyime sahip antrenörlerde görülmüş, anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<05$). Boks Antrenörleri arasında tükenmişlik alt boyutlarından duygusal tükenmişlik ve duyarsızlaşma alt boyutunda ise anlamlı farklılaşma olmadığı bulunmuştur ($p>05$). Alan yazını incelendiğinde (Girgin, 2010) yılında öğretmenler üzerinde yaptığı çalışmada mesleki deneyim açısından 6-10 yıllık deneyime sahip olan öğretmenlerin kişisel başarı açısından daha fazla tükenmişlik yaşadığını belirtmiş, anlamlı farklılık bulmuştur. Çalışmamızla benzerlik göstermektedir. Ayrıca (Byrne, 1998) yılında öğretmenlerde tükenmişlik ve stres

sebepleri üzerine yapmış olduğu çalışmada mesleki deneyimin tükenmişlik faktörünü etkilediğini tespit etmiştir. Buna göre mesleki deneyim tecrübesi olan bireylerin tükenmişlikle baş edebilme yetisinin arttığı söylenebilir. (Kokkinos, 2006) yılında Kıbrıs'ta yaptığı ilköğretimde çalışan öğretmenlerin lisede çalışan öğretmenlere göre duyarsızlaşma alt boyutunda daha çok maruz kaldığını, duygusal tükenmişlik alt boyutunda bir fark olmadığını tespit etmiştir ve bu alt boyut çalışmamızla benzerlik göstermektedir.

Kruskal Wallis-H test sonucunda Taekwondo ve Boks Antrenörlerinin medeni durumlarına göre tükenmişlik alt boyutlarından duyarsızlaşma faktörüne göre en yüksek tükenmişlik boşanmış olan antrenörlerde görülmüş, kişisel başarı faktöründe ise en yüksek tükenmişlik bekar antrenörlerde görülmüş .050 düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Tükenmişlik alt boyutlarından duygusal tükenmişlik boyutunda ise anlamlı farklılaşma olmadığı bulunmuştur ($p > 0.05$).

Kruskal Wallis-H test sonucunda Taekwondo Antrenörlerinin medeni durumlarına göre tükenmişlik alt boyutlarından duyarsızlaşma alt boyutunda en yüksek tükenmişlik boşanmış antrenörlerde görülmüş .050 düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Boks Antrenörleri arasında tükenmişlik alt boyutlarından duygusal tükenmişlik ve duyarsızlaşma alt boyutunda ise anlamlı farklılaşma olmadığı bulunmuştur ($p > 0.05$). Alan yazını incelendiğinde bizim çalışmamızın aksine (Girgin, 2010) yılında pratisyen hekimler üzerinde yapmış olduğu çalışmada duygusal tükenme alt boyutunda bekar bireylerin evli bireylere göre daha az tükenmişlikle karşılaştığını tespit etmiştir. Ayrıca (Niebrugge, 1981) yılında psikologlar üzerinde yapmış olduğu çalışmada duyarsızlaşma alt boyutunda evli bireylerin bekar bireylere göre tükenmişlikle daha fazla karşılaştığını söylemiştir. Bizim çalışmamızla benzerlik göstermektedir.

Kruskal Wallis-H test sonucunda Taekwondo ve Boks Antrenörlerinin spor yapma sıklığına göre tükenmişlik alt boyutlarından duyarsızlaşma alt boyutunda haftada 3 defa spor yapan antrenörler üzerinde 0.50 düzeyinde bir farklılık olduğu tespit edilmiş, duygusal tükenmişlik alt boyutunda ise aynı şekilde haftada 3 defa spor yapan antrenörler üzerinde 0.50 düzeyinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir

($p < 0.05$). Tükenmişlik alt boyutlarından kişisel başarı alt boyutunda ise anlamlı farklılaşma olmadığı bulunmuştur ($p > 0.05$). Yapılan literatür taramasında spor sıklığı değişkenine ilişkin her hangi bir çalışmaya rastlanmamıştır, çalışma bu yönüyle özgündür. Bu durum Antrenörlerin antrenman temposunun yoğunluğuna ya da antrenman temposunun düşüklüğüne bağlı olarak değişkenlik gösterebileceği düşünülmektedir.



6. SONUÇ ve ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Taekwondo ve Boks Antrenörlerinin tükenmişlik düzeyleri incelendiğinde, her iki grubunda kendi arasında sosyo-demografik özelliklere bağlı olarak değişkenlikler gösterdiği tespit edilmiştir. Taekwondo branşında Antrenörlerin kendi grupları arasında cinsiyet ve medeni durum bakımından bir etkileşim içerisinde olduğu gözlemlenmiştir. Bunun sebebinin ise Kadın Antrenör adaylarının kişisel başarı alt boyutunda daha düşük puanlara sahip olması Antrenörleri bilgi, beceri bakımından olumsuz yönde etkilemektedir. Medeni durumda ise boşanmış Antrenörler duyarsızlaşma alt boyutunda daha yüksek ortalamalara sahiptir. Özel hayatının getirmiş olduğu problem durumlarını iş hayatına yansıtması sonucu bir tükenmişlik söz konusudur.

Boks Antrenörleri ise milli sporcu olma, yaş ve deneyim açısından kendi arasında farklı değerler göstermektedir. Milli sporcu olmuş Antrenörler kişisel başarı ve duyarsızlaşma alt boyutlarında pozitif yönde sonuçlar elde etmektedir. Spor geçmişinde almış olduğu başarılı sonuçlar kendine daha çok güvenen, işini istekli yapan ve başarı odaklı bir Antrenör olarak her zaman gelişime açık bir Antrenör olarak karşımıza çıkmaktadır. Yaş faktöründe ise Boks Antrenörlerinin kişisel başarı boyutunda 38-42 yaş aralığında kişisel başarı anlamında daha yüksek tükenmişlik yaşamaktadır. Mesleki açıdan bir isteksizliğin başladığı, çevre ve ekonomik şartların bu durumu negatif yönde etkilediği düşünülmektedir. Deneyim açısından ise Antrenörlüğünün 6-10 yılları arasında olan bireyler kişisel başarı alt boyutunda tükenmişlikle karşı karşıya kalmaktadırlar. Erken bir zaman aralığında başarılı sonuçlar elde edememesi Antrenörleri bu duruma sürüklemektedir.

Genel olarak Taekwondo ve boks Antrenörlerinin duygusal tükenmişlik alt boyutunda Boks Antrenörlerinin Taekwondo Antrenörlerine göre daha yüksek tükenmişlik değerlerine sahip olduğu,

Duyarsızlaşma alt boyutunda ise, taekwondo Antrenörlerinin boks Antrenörlerine göre daha yüksek değerlere sahip olduğu,

Kişisel başarı alt boyutunda ise taekwondo Antrenörlerinin boks Antrenörlerine göre daha yüksek değerlere sahip olduğu görülmektedir.

6.2 Öneriler

Çalışmamız ile ulaşılan veriler ışığında, taekwondo ve boks Antrenörlerinin tükenmişliğin alt boyutlarından etkilendiği ve bu durumlara karşı bir takım önlemler alması iş verimliliğini arttırmada ve başarılı sonuçlar alma hususunda önem ifade ettiği düşünülmektedir.

Çalışmamızın evren grubunu boks branşında Türkiye Şampiyonasına gelmiş antrenörler oluşturmaktadır bölge şampiyonaları ve federasyona bağlı antrenörlerinde bu çalışmalara dahil edilerek kapsamının genişletilmesi yapılacak olan çalışmalarda uygulanabilir.

Antrenörlük hayatına yeni başlayan adaylara tükenmişlik sendromu ile ilgili karşılaşılabileceği durumlara karşı uzman kişiler tarafından bir oryantasyon eğitimi verilmesi gerektiği, oluşabilecek olumsuz durumları önleme açısından katkı sağlayabilir.

Federasyonlar Antrenörlerinin tükenmişlik düzeyleri hakkında bir inceleme yaparak bu bağlamda eğitim programlarına yer verebilir.

Antrenörlerin iş birliğine dayalı davranışlar sergilemesi, bilgi ve becerilerini sürekli geliştirmesi, yardımlaşma duygusunu benimsemesi, meslek içi eğitim kalitesi ve niteliklerini genişletmesi kendisini daha iyi ve başarılı hissetmesine yardımcı olacaktır.

Sporcu sayısının fazla olmasından dolayı Antrenör ihtiyaçlarının en aza indirilmesi, elde edilen başarılar sonucunda ödül kaynaklarının çoğaltılması, danışmanlık hizmetlerinin verilmesi Antrenörlerin motivasyonunu arttırabileceği öngörülmektedir.

Sporcuların ailelerinin de Antrenörler ile iş birliği ve iletişim halinde olması, kendisine gösterilen saygının farkındalığı sporcu ve antrenör açısından pozitif bir ortam sağlayabilir.

Bundan sonraki yapılacak çalışmalar özellikle mücadele sporları arasında yer alan diğer branşlarla karşılaştırılarak daha geniş bilgiler verebilir.

KAYNAKLAR

- Açıkada C, Ergen E. Bilim ve Spor. Tek Ofset Matbaacılık., Ankara: 1990, p:1.
- Alkan E. Yıldırma (Mobbing) Davranışlarının Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Tükenmişliği Üzerine Etkisi. B.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2011, Balıkesir (Danışman: Yrd. Doç. Dr. S.M Yıldız).
- Aslan N. Kars İli İlköğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerde Mesleki Tükenmişlik Düzeyi. K.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2009, Kars (Danışman: Yrd. Doç. Dr. A.O Engin).
- Balogun JA, Titiloye V, Balogun A, Oyeyemi A, Katz J. Prevalence and determinants of burnout among physical and occupational therapists. J Allied Health. 2002; 31: 131-139.
- Baltaş A, Baltaş Z. Stres ve başa çıkma yolları. İstanbul, Remzi Kitabevi. 1997, p:22.
- Barry Farber A. Stress and Burnout in Suburban Teachers. Journal of Educational Research. 1984;77: 325-331.
- Barutçu E, Serinkan C. Günümüzün Önemli Sorunlarından Biri Olarak Tükenmişlik Sendromu ve Denizli’de Yapılan Bir Araştırma. Ege Akademik Bakış. 2008;8: 541-561.
- Bayraktar C. Sosyal Yapı Özelliklerinin Spora Etkisi. Eğitim Fakültesi Dergisi. 2003;17: 1.
- Bensiz A. Amatör Futbolcuların Algılarına Göre Antrenörlerin Liderlik Özelliklerinin İncelenmesi. B.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016, Bartın (Danışman: Yrd. Doç. Dr. M Kul).
- Berber A. Dönüşümsel ve Etkileşimsel Liderlik Kavramı, Gelişimi ve Dönüşümsel Liderliğin Yönetim ve Organizasyon İçerisindeki Rolü. Yönetim. 2000;11: 33-50.

Biber E. Türk Futbol Antrenörlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin Değerlendirilmesi. D.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2008, Kütahya (Danışman: Yrd. Doç. Dr. A Ersoy).

Byrne J. Teacher as Hunger Artist Burnout Its Causes Effects and Remedies. Contemporary Education. 1998;69: 2.

Capel SA. Psychological and organizational factors related to burnout in athletic trainers. Athl Train. 1986; 21: 322-327.

Chun R. Moo duk kwon taekwondo. Korean: Ohara Puplications; 1975, p:102-104.

Cresswell, S.L, Eklund, R. C. The convergent and divergent validity of burnout measures in sport: A multitrait– multimethod analysis. Journal of Sports Sciences. 2006;24: 209–220.

Çokluk O. Engelliler Okullarında Görev Yapan Yöneticilerde ve Öğretmenlerde Tükenmişlik. Özel Eğitim Dergisi. 2001;3: 35-47.

Çolak Y. İlkokul ve Ortaokullarda Görev Yapan Yönetici ve Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. G.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2017 Gaziantep (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Z Keser Özmantar).

Dale J, Weinberg R. Burnout in sport: a review and critique. Appl Sport Psychol. 1990;2: 67-83.

Doğan M. Taekwondo Antrenörlerinin İş Doyumu ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. S.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016, Konya (Danışman: Doç. Dr. M Akandere).

Dolunay AB. Keçiören Lisesi Genel Liseler ve Teknik-Ticaret-Meslek Liselerinde Görevli Öğretmenlerde Tükenmişlik Durumu Araştırması. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası. 2002;55: 51-62.

Erdem K. Futbolda Kenar Yönetimi. Morpa Yayın Evi., İstanbul: 2005, p:10.

Ergin C. Akademisyenlerde Tükenmişlik ve Çeşitli Stres Kaynaklarının İncelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi. 1995; Cilt. 12, Sayı 1-2, 37-50.

Ergin, C. Doktor ve Hemşirelerde Tükenmişlik ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin Uygulanması. VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayını. 1992; Cilt. 22, 25.

Freudenberger HJ. Staff Burn-Out. Journal of Social Issues, 1974;30: 159-165.

Gündüz B. İlköğretim Öğretmenlerinde Tükenmişlik. Eğitim Fakültesi Dergisi. 2005;1: 152-166.

Girgin G. Öğretmenlerde Tükenmişliğe Etki Eden Faktörlerin Araştırılması. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi. 2010;9: 32-48.

<http://www.taekwondoturk.com>, Erişim tarihi: 1 Mayıs

<http://www.turkiyetaekwondofed.gov.tr>, Erişim tarihi: 25 Nisan 2018

Izgar H. Okul Yöneticilerinin Tükenmişlik Düzeyleri Nedenleri ve Bazı Etken Faktörlere Göre İncelenmesi (Orta Anadolu Örneği). S.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2000, Konya (Danışman: Yrd. Doç. Dr. H. Yılmaz).

İnal AN. Futbolda Eğitim ve Öğretim. Ankara: Nobel Yayınevi. 2013;4.

Karahan Ş, Uyanık Balat G. Özel Eğitim Okullarında Çalışan Eğitimcilerin Öz-Yeterlik Algılarının ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi. 2011;1: 1-14.

Karasar N. Bilimsel araştırma yöntem. Ankara: Nobel Yayın ve Dağıtım. 2005

Kasap H. Antrenörün Saldırgan ve Etkin Davranışlarının Başarıya Etkisi. Seminerler İstanbul Teknik Üniversitesi İnşaat Fakültesi Matbaası İstanbul. 2006; 108.

Khezerlou E. İngilizce Öğretmenleri arasındaki Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Kültürler Arası İncelenmesi İran ve Türkiye. H.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2012, Ankara (Danışman: Prof. Dr. M Demirezen).

- Kim JR. Taekwondo. Korean: Seo lim publishing company; 1986, p:23 – 33.
- Kokkinos M. Factor structure and psychometric properties of the Maslach Burnout Inventory Educators Survey among elementary and secondary school teachers in Cyprus. Wiley İnter Science. 2006;22: 25-33.
- Konter E. Bir Liderlik Olarak Antrenör. İstanbul: Alfa Basım Yayın Dağıtım; 1996
- Koustelios A. Burnout Among Greek Sport Centre Employees. Sport Management Review. 2001;4: 151-163.
- Kulavuz D. Exploring Burnout and Participation in Professional Learning Activities among University Prep Turkish EFL Instructors . B.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2006, İstanbul (Danışman: Yrd. Doç. Dr. S Tatar).
- Malinauskas R, Malinauskienė V, Dumciene A. Burnout and Perceived Stress among University Coaches in Lithuania. Journal of Occupational Health. 2010;52: 302-307.
- Maslach C, Goldberg J. Prevention of Burnout New Perspectives. Applied and Preventive Psychology. 1998;7: 63-74.
- Maslach C, Schaufeli WB, Leiter MP. Job burnout. Annual Review of Psychology. 2001;52: 397-422.
- Maslach C, Schaufeli WB, Leiter MP. Job burnout. Annual review of Psychology. 2001;52: 397-422.
- Maslach C, Schaufeli WB, Leiter MP. Job Burnout. Annual Review Psychology. 2001;52: 397-422.
- Maslach C. The client role in staff burn-out. 1978;34(4): 111-124.
- Niebrugge M, Kathrine M. Burnout and Job Dissatisfaction Among Practicing School Psychologists in Illinois. Speeches/Conference. 1994: 150.

Onağ ZG, Güzel P, Özbey S. Futbol Antrenörlerinin Görüşlerine Göre Takım Başarısını Etkileyen Faktörler Nitel Bir Çalışma. Pamukkale Journal of Sport Sciences. 2013;2: 125-145.

Otacıoğlu SG. Müzik Öğretmenlerinde Tükenmişlik Sendromu ve Etkileyen Faktörler. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 2008;9: 103-116.

Ören H. Öğretmen Adaylarında Tükenmişlik. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2006;16: 1.

Özdil G. Boksörlerde Kuvvet Antrenmanlarının Maksimal Kuvvet ve Anaerobik Güce Etkisi. S.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016, Konya (Danışman: Doç. Dr. O Çakmakçı).

Öztürk F, Koparan Ş, Haşıl N, Efe M, Özkaya G. Antrenör ve Hakemlerin Empati Durumlarının Araştırılması. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2014;2: 19-25.

Pala R, Savucu Y. Boks Milli Takımı Sporcularının Avrupa Şampiyonası Hazırlık Kampları Süresince Bazı Fiziksel ve Oksidatif Stres Parametrelerinin İncelenmesi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi. 2011a;25: 115-120.

Pepe Ş. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. S.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2008, Konya (Danışman:Yrd. Doç. Dr. Ö Taşgın).

Platsidou M, Agaliotis I. Burnout, Job Satisfaction and Instructional Assignment-related Sources of Stress in Greek Special Education Teachers. International Journal of Disability, Development and Education. 2008;55: 61-76.

Polatçı S, Ardıç K. Bağlılık Boyutlarının Tükenmişlik Boyutları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. Yönetim ve Ekonomi. 2014;21: 281-292.

Polatçı S. Tükenmişlik Sendromu ve Tükenmişlik Sendromuna Etki Eden Faktörler. G.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2007, Tokat (Danışman: Doç.Dr. K Ardıç).

Sarılioğlu N. Milli Ve Amatör Tekvandocuların Statik Ayak İzleri Üzerine Karşılaştırmalı Morfometrik Çalışma. S.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2012, Konya (Danışman: Prof. Dr. H Yalçın).

Savaş S, Uğraş A. Sekiz Haftalık Sezon Öncesi Antrenman Programının Üniversiteli Erkek Boks, Taekwondo ve Karate Sporcularının Fiziksel ve Fizyolojik Özellikleri Üzerine Olan Etki. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi. 2004;24: 257-274.

Serin K. Boks Antrenörlerinin Liderlik Tarzlarının Belirlenmesi. S.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, 2016, Konya (Danışman: Doç. Dr. T Kaplan).

Smith RE. Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. J Sport Psychol. 1986;8: 36-50.

Soykurt M. Boksörlerde Esneklik ve Dengenin Direkt Yumruk Kinematığı İle İlişkisi. H.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2017, Ankara (Danışman: Doç. Dr. İ Düzgün).

Sunay H. Spor Eğitim Alt Yapısında Beden Eğitimi Öğretmeni ve Antrenörün Önemi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 1998;2: 43-50.

Şahin M. Taekwondo Öğretiminin 9-12 Yaş Çocuklarda Gelişime Etkisi. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2000;2: 10-16.

Şahin M. Taekwondo Temel Teknikler ve Pumse. Ankara: Nobel Yayınları; 2002, p:11-20.

Şengül K. Boks Tarihi. Türk Spor Vakfı., Ankara: 1991, p:3.

Tatlıcı M. Atletizm Antrenörlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. S.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2006, Konya (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Y Kaya).

Taylor J. Coaches are people too an applied model of stress management for sports coaches. J Appl Sports Psychol. 1992;4: 27-50.

Tekin A, Tekin G, Çalışır M. Sporda Şiddet Bağlamında Antik Yunan Döneminde Boks. Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2016;5: 1-18.

Türkman MA. Büyükler Türkiye Güreş Şampiyonasına Katılan Güreş Antrenörlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Sosyo Demografik Özelliklerine Göre Değerlendirilmesi. İ.G.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2017, İstanbul (Danışman: Yrd. Doç Dr. A.N İnal).

Uğuz S. Adana'da Mesleki ve Teknik Anadolu Liselerinde İngilizce Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi Üzerine Bir Çalışma. Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016, Adana (Danışman: Prof. Dr. Y Kırkgöz).

Uygulanması. VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayını. 1992;22: 25.

Wright TA, Bonett GD. The Contribution of Burnout to Work Performance. Journal of Organizational Behavior. 1997;18: 491-499.

Yeğın Hİ. Din Kültürü ve Ahlâk Bilgisi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeyleri. Ekev Akademi Dergisi. 2014;18: 58.

Yıldız E. Mesleki Tükenmişlik ve Rehber Öğretmenler Üzerine Bir Araştırma. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2012;2: 37-61.

EKLER

Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı

Bu araştırma, Taekwando ve Boks Antrenörlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Karşılaştırılması amacı ile yapılacaktır. Araştırmanın amacına ulaşabilmesi için yanıtlarınızın sizi yansıtan ve fikirleriniz ile örtüşen yanıtlar olması gerekmektedir. Lütfen her bir maddeyi genelde gösterdiğiniz tepkilere göre ve sizin düşünce ve de görüşlerinizi en iyi yansıtacak katılım düzeyini seçiniz. Değerlendirmenizi 5- Her Zaman Katılıyorum, 4- Sıklıkla Katılıyorum, 3- Bazen Katılıyorum, 2- Nadiren Katılıyorum, 1- Hiçbir Zaman Katılmam şeklinde derecelendirdikten sonra uygun yere (X) koyarak belirtiniz. Lütfen Hiç bir ifadeyi boş bırakmayınız. Verecek olduğunuz yanıtlar sadece araştırmanın amacı için kullanılacak ve gizli kalması sağlanacaktır.

Kimlik bilgileriniz kesinlikle istenmemektedir. Şimdiden araştırmaya katıldığınız için teşekkür ederiz.

Uygulayıcı Yüksek Lisans Öğrencisi: Alperen AKBULUT

Sorumlu Öğretim Üyesi: Dr. Öğr. Ü. Mustafa ALTINKÖK

1.Cinsiyet: Kadın Erkek

2.Yaşınız:

3.En son mezun olduğunuz okul:

- İlköğretim
- İlkokul
- Ortaokul
- Lise
- Açık Öğretim İlköğretim
- Açık Öğretim Lise
- Açık Öğretim Lisans
- Lisans
- Lisansüstü
- Doktora

4. Mesleğiniz:

5. Yaşadığınız Yerleşim: Büyükşehir İl İlçe

6. Medeni Durumunuz: Evli Bekar Boşanmış

7. Hakemlik/Antrenörlük deneyiminiz: 1-5 yıl 6-10yıl 11-15 yıl 16-20 yıl
 21 yıl ve üzeri

8. Hakemliği/Antrenörlüğü isteyerek ve severek mi seçtiniz: Evet Hayır

9. Hakemliği/Antrenörlüğü isteyerek ve severek mi yapıyorsunuz: Evet Hayır

10. Aktif olarak Sporculuk yaptınız mı: Evet Hayır

11. Sporculuk Hayatında Milli oldunuz mu: Evet Hayır

12. Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu mezunumusunuz: Evet Hayır

Günlük hayatınızda düzenli olarak spor yapıyor musunuz: Evet Hayır

Evet ise: Haftada 1 kez Haftada 2 kez Haftada 3 kez
 Haftada 4 kez Haftada 5 kez üstü

13. Aylık harcama durumunuz için hangisi size en uygundur.

- Rahat harcama yaparım
- Harcamalarımı düşünerek yaparım
- Temel ihtiyaçlarımı zor karşılarım.

Maslach Tükenmişlik Ölçeği



Etik Kurul Onayı

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ
KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

2017

KARAR

ETİK KURUL BİLGİLERİ	ETİK KURULUN ADI	Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu
	AÇIK ADRESİ:	Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığı Morfoloji Binası A Blok I. Kat No: A1-05 Kampüs /ANTALYA
	TELEFON	0 (242) 249 69 54
	FAKS	0 (242) 249 69 03
	E-POSTA	etik@akdeniz.edu.tr
	ETİK KURUL KODU	2012-KAEK-20
PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ UNVANI/ADI/SOYADI	Yrd.Doç.Dr.Mustafa ALTINKÖK	
ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	Taekwondo ve Boks Antrenörlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin Karşılaştırılması	
KARAR BİLGİLERİ	Karar No: 593	Tarih: 11.10.2017
	Yukarıda bilgileri verilen çalışmanın yapılmasında <u>bilimsel ve etik açısından sakınca olmadığına oy birliği ile karar verilmiştir.</u> Araştırmacılara çalışmalarında başarılar dileriz.	

Öğr.Gör.Dr.M.Levent ÖZGÖNÜL
Başkan Yardımcısı

Prof.Dr.Selahattin KUMRU
Üye

Doç.Dr.İslem Özge BAYSAL
Üye

Yrd.Doç.Dr.Mehmet TÜRKAY
Üye

Turgut ALTUN
Üye

Prof.Dr.Murat CANPOLAT
Üye

Prof.Dr.Emre KARSLI
Üye

Doç.Dr.Dijle KLİPÇEN KORGUN
Üye

Yrd.Doç.Dr.Banu NUR
Üye (İzinli)

Av.Mustafa AÇIKEL
Üye (İzinli)

Prof.Dr.Arda TAŞATARGİL
Klinik Araştırmalar Etik Kurul Başkanı

Prof.Dr.Dilara İNAN
Üye

Prof.Dr.Veli YAZISIZ
Üye

Doç.Dr.Oğuz DURSUN
Üye (İzinli)

Dr.Nalın UZUN
Üye

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı	Alperen	Uyruğu	T.C
Soyadı	AKBULUT	Tel no	
Doğum tarihi	26.03.1993	e-posta	aakbulut@konya.edu.tr.

Eğitim Bilgileri

	Mezun olduğu kurum	Mezuniyet yılı
Lise	Bayburt Lisesi	2010
Lisans	Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi	2015
Yüksek Lisans		
Doktora		

İş Deneyimi

Görevi	Kurum	Süre (yıl-yıl)
Arş. Gör.	Necmettin Erbakan Üniversitesi	1

Yabancı Dilleri	Sınav türü	Puanı

Proje Deneyimi

Proje Adı	Destekleyen kurum	Süre (Yıl-Yıl)

Burslar-Ödüller:

Yayımlar ve Bildiriler:



T.C. AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
YÜKSEK LİSANS / DOKTORA
TEZ KONUSU VE PROJESİ BAŞVURU FORMU

Projenin Başlığı	Taekwondo ve Boks Antrenörlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin Karşılaştırılması.
Proje Yürütücüsü	Yrd.Doç.Dr. Mustafa ALTINKÖK
Tez Öğrencisi	Alperen AKBULUT
Araştırmacı(lar)	Alperen AKBULUT
Proje Türü	Tez Projesi
Proje Grubu	(•) Yüksek Lisans () Doktora

1. ÖZET ve ANAHTAR KELİMELEER : Projenin kapsamı, yöntemi, konunun özgün değeri ve beklenen sonuçlar kısaca belirtilmelidir. Proje özetinin 150-300 kelime arasında olması beklenir.

Araştırma, Taekwondo ve Boks antrenörlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerinin belirlenip karşılaştırılması amacı ile yapılacaktır.

Araştırmanın evreni; Antrenörlük gelişim seminerine katılan 200 Taekwando antrenörü ve Türkiye büyük erkekler boks şampiyonasına katılacak 200 boks antrenörü olmak üzere toplamda 400 antrenörden oluşması beklenmektedir. Araştırmanın amacı doğrultusunda, Maslach ve Jackson (1981)'de geliştirdiği ve Ergin (1992)'de Türkçeye uyarladığı araştırmasındaki Maslach Tükenmişlik Ölçeği kullanılacaktır. Maslach Tükenmişlik Ölçeği toplamda 22 maddeden oluşan ve tükenmişlik kavramını üç alt boyutta ele alan bir ölçektir. Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin birinci alt boyutu 9 maddeden oluşan Duygusal Tükenme, ikinci alt boyutu 5 maddeden oluşan Duyarsızlaşma ve üçüncü alt boyutu ise 8 maddeden oluşan Kişisel Başarı alt boyutları vardır. Maslach ve Jackson (1981)'a göre daha önceden 7'li likert tipi dereceleme ölçeği ile cevaplandırılan ölçek, Ergin (1992)'de Türkçe'ye uyarladığı araştırmasında tükenmişlik ölçeğini 5'li likert tipi dereceleme ölçeğine adapte ettiği şekli ile araştırmada kullanılacaktır. Araştırmadan elde edilen veriler normal dağılım gösterir ise Boks ve Taekwando antrenörlerinin Tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiye bakmak için parametrik testlerden, basit korelasyon analizi ve yine bu iki branşın arasında farklılık olup olmadığını bulmak için ise bağımsız örneklem t test kullanılacaktır. Eğer elde edilen veriler normal dağılım göstermez ise non-parametrik testlerden, Boks ve Taekwando antrenörlerinin Tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için Sperman Brown testi ve yine bu iki branşın arasında farklılık olup olmadığını bulmak için ise Mann Whitney U Testi kullanılacaktır. Tüm

Yazım alanları gerektiği kadar uzatılabilir

istatistiksel hesaplamalarda SPSS istatistik paket programı kullanılacaktır.

Araştırma sonucunda: Her iki branşın antrenörlerinin eğitim durumu, antrenörlük yaşı, medeni durumu ve ikamet ettiği yerleşim merkezine göre tükenmişliğin üç farklı boyutu açısından karşılaştırılıp benzer yönlerini ya da hangi boyutta değişkenlik gösterdiği belirlenecektir.

Anahtar Kelimeler: Tükenmişlik, Boks, Teakwando

2. AMAÇ / GEREKÇE: Önerilen projenin **amacı** ve erişilmek istenen sonuçlar açıkça yazılmalıdır.

Bu araştırma ile Türkiye Boks Federasyonu ve Türkiye Taekwondo Federasyonu bünyesinde antrenörlük hayatına devam eden antrenörlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır.

Her iki branşın da mücadele sporları arasında yer alması, aynı şekilde birinin yakın ve diğerinin uzak savunma gerektirmesinden dolayı bu iki branşlar arasında her hangi bir farklılık ya da ilişki olup olmadığının belirlenmesi araştırmanın gerekçesini oluşturmaktadır.

3. KONU ve KAPSAM: Önerilen projenin konusu ve kapsamı net olarak tanımlanmalı; amaç ile ilişkisi açıklanmalıdır.

Taekwondo ve Boks Antrenörlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin Karşılaştırılması konulu araştırmada, lisanslı olarak antrenörlük hayatına devam eden Taekwondo ve Boks antrenörlerinin mesleki bakımdan duygusal tükenmişlik, kişisel başarı ve duyarsızlaşma boyutlarını kapsamaktadır. Bu bağlamda Taekwondo ve Boks antrenörlerinin tükenmişlik düzeyleri belirlenip her iki branş arasındaki ilişki ve anlamlılık düzeyine bakılacaktır.

4. LİTERATÜR ÖZETİ: Proje konusu ile ilgili alanda ulusal ve uluslararası literatür taranarak, özet bir literatür analizi verilmelidir. Bu analiz, önerilen araştırma konusunun literatürdeki önemini ve doldurulması gereken boşluğu ortaya koymalıdır. Dikkate alınan literatür kaynak gösterilmeli ve listelenmelidir.

Tükenmişlik olgusu ilk defa 1970'lerde sosyolojik açıdan bir problem olarak ortaya çıkmıştır (Maslach, 1978). Bu probleme bağlı olarak tükenmişlik düzeyleri, bireylerin sosyal yaşam alanları ve çalışma ortamlarında ki hal, hareket, tutum ve davranışlarının olumlu ve olumsuz etkilemesi neticesinde, araştırmacılar için yeni ve ilginç bir çalışma alanı olarak günümüze kadar gelmiştir. Tükenmişlik çalışma alanları sosyolojik, psikolojik ve toplumsal yapılara bağlı

olarak şekillenebileceği ifade edilmektedir. Spor dallarının da sosyolojik, psikolojik ve toplumsal yapılardan etkilendiği farklı çalışmalar ile ortaya konulmuştur (Balogun ve ark.. 2002). Tükenmişlik; “Ruhsal ve fiziksel açıdan enerjinin tükenişi” olarak tanımlanır (Ergin, 1995). Yüksek seviyede ki stres ve tükenmişlik kavramı; Antrenörler, psikologlar, avukatlar, danışmanlar, sosyal işçiler gibi hizmet sektöründe çalışan birçok farklı alanda hizmet gösteren bireylerde ortaya çıkmış ve yapılan bilimsel çalışmalar bunu doğrulamıştır (Capel, 1986; Taylor, 1992). Özellikle insanlarla daha yoğun bir şekilde iletişim içerisinde çalışan alanlar da sık görülmektedir. Stres ve tükenmişliğin etkileri önemli bir biçimde belirlenmiş, hizmet sektöründe çalışan bireyleri iş doyumunu ve yaşam tatmini açısından olumsuz anlamda etkilemiştir. Tükenmişlik, çevre ve bireylerin karakterleri arasında ki negatif etkileşimin yer aldığı kronik bir stres reaksiyonu olarak da tanımlanır (Dale, 1980). Antrenörlerin iş doyumunu, uygun iş ortamı, maddi anlamda yetersizlik, materyal ve kaynak eksikliği ve fazla iş yükü neticesinde tükenmişlik olgusu ortaya çıkabilir. Bu olgu zaman geçtikçe gelişebilir, stres ve üzerinde hissettiği yoğun baskı sonucunda tükenmişliğe bürünür. Ayrıca antrenörler de duygusal ve fiziksel tükenme, düşük kişisel başarı hissi ve başarıya duygusunu olumsuz anlamda etkileyerek bir karaktere büründürdüğü belirlenmiştir (Cresswell, 2006; Smith, 1986). Antrenörlerin meslek hayatlarında ki rolü tükenmişlik olgusunu alt boyutlarda etkilediği düşünülmektedir. Tükenmişlik ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar da Akten (2007)’de ve Yıldız (2012)’de yapmış olduğu çalışmada bayanların erkeklere göre daha yüksek oranda tükenmişlik olgusuna sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Başören (2005)’de ki çalışmasında cinsiyet ve tükenmişlik arasında ki ilişki incelendiğinde anlamlı bir fark bulunamamıştır. Izgar (2003)’de yapmış olduğu çalışmasında düşük kişisel başarı hissi ve duyarsızlaşma arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir, özellikle de 21-30 yaş aralığında ki kişilerin diğer yaş gruplarına göre anlamlı ölçüde yüksek olduğu saptanmıştır. Malinauskas ve Ark.. (2010)’da ki çalışmasında cinsiyet ve tükenmişlik ki ilişki incelendiğinde bayanların erkeklere göre anlamlı ölçüde tükenmişliğe maruz kaldığını tespit etmişlerdir. Kellmann ve Ark.. (2002)’de yapmış olduğu çalışmasında takım sporlarında spor hayatına devam eden antrenörlerin duygusal, fiziksel ve psikolojik anlamda tükenmişliğin sebebinin toparlanma eksikliğinden kaynaklandığını ve takım sporu antrenörlerinin özellikle sezon öncesi ve sezon başındaki çalışmadan kaynaklanan yoğun duygusal tükenmişlik faktörüne maruz kaldığını tespit etmiştir

KAYNAKÇA

Akten, S. Rehber Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. T.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2007, Edirne (Danışman: Yrd. Doç. Dr. B. Yiğit).

Balogun JA, Titiloye V, Balogun A, Oyeyemi A, Katz J. Prevalence and determinants of burnout among physical and occupational therapists. J Allied Health. 2002; 31(3): 131-139.

Başören, M. Çeşitli Değişkenlere Göre Rehber Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi (Zonguldak İli Örneği), Z.K.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2005, Zonguldak (Danışman: Yrd.Doç.Dr. Abdulhekim Koçin).

Capel SA. Psychological and organizational factors related to burnout in athletic trainers. Athl Train. 1986; 21: 322-327.

Cresswell, S.L, Eklund, R. C. The convergent and divergent validity of burnout measures in sport: A multitrait– multimethod analysis. Journal of Sports Sciences. 2006;24: 209–220.

Dale J, Weinberg R. Burnout in sport: a review and critique. Appl Sport Psychol. 1990;2: 67-83.

Ergin C. Akademisyenlerde Tükenmişlik ve Çeşitli Stres Kaynaklarının İncelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi. 1995; Cilt. 12, Sayı 1-2, 37-50.

Ergin, C. (1992). Doktor ve Hemşirelerde Tükenmişlik ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin Uygulanması. VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayını. 1992; Cilt. 22, 25

Karasar N. Bilimsel araştırma yöntem. Ankara: Nobel Yayın ve Dağıtım. 2005

Kellmann M. Psychological Assessment of Underrecovery. In: Kellmann M, eds. Enhancing Recovery. Preventing Underperformance in Athletes. Human Kinetics: Champaign; 2002, p:37–55.

Malinauskas R, Malinauskaitene V, Dumciene A. Burnout and Percieved Stress Among University Coaches İn Lithuania. Journal of Occupational Health. 2010;52: 302-307.

Maslach C. The client role in staff burn-out. 1978;34(4): 111-124.

Maslach C, Jackson SE, Leiter MP. Maslach Burnout Inventory. third edition. In: Ziaiaquett CP, Wood RJ, eds. Evaluating Stress. A Boole of Resources. Lanham, MD Scarecrow Press; 1997; p:191-218.

Maslach C, Jackson SE, The measurement of experienced bornout. Journal of Occupational

Behavior. 1981;2: 99-113.

Smith RE. Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. J Sport Psychol. 1986;8: 36-50.

Izgar, H. Okul Yöneticilerinin Tükenmişlik Düzeyleri Nedenleri ve Bazı Etken Faktörlere Göre İncelenmesi (Orta Anadolu Örneği). S.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2000, Konya (Danışman: Yrd. Doç. Dr. H. Yılmaz).

Taylor J. Coaches are people too an applied model of stress management for sports coaches. J Appl Sports Psychol. 1992;4: 27-50.

Yıldız E. Mesleki tükenmişlik ve rehber öğretmenler üzerine bir araştırma Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2012;2: 37-61.

5. ÖZGÜN DEĞERİ: Araştırmanın dayandığı hipotez/ler açıkça ortaya konulmalı ve proje konusunun bilgi birikimi içindeki yeri, hangi boşluğu dolduracağı belirtilmelidir. Önerilen yeni teknoloji, yöntem veya kuramın literatüre nasıl bir katkı sağlayacağı açıklanmalıdır.

Yapılacak olan araştırmada belirlenmiş olan iki branşın birçok yönden benzerlik göstermesi ve savunma sporları arasında yer alması her iki branşın antrenörlerinin hangi alt boyutlarda tükenmişlik sendromuna maruz kaldıkları ve ortak yönlerinin belirlenmesi doğrultusunda gerçekleştirilecektir. Literatür çalışmalarına bakıldığında Teakwando hakemlerinin tükenmişlik düzeyleri, Güreş antrenörlerinin iş doyumu ve tükenmişlik düzeyleri, Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyi, Spor İdarecilerinin tükenmişlik düzeyleri, Süper lig futbol hakemlerinin tükenmişlik düzeyi gibi çalışmalar literatürde mevcuttur ama benzer yönler taşıyan iki branş arasında karşılaştırma yapılan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu kapsamda yapılacak olan araştırmada benzerlik gösteren bu iki branşın hangi alt boyutlarda farklılık ya da ilişki gösterdiği belirlenecektir. Elde edilen sonuçlar ışığında antrenörlerin iş verimliliği, başarı ve mesleki doyumu açısından olumlu olarak katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

6. YAYGIN ETKİ/KATMA DEĞER: Projenin gerçekleştirilmesi sonucunda bilimsel birikime, ulusal ekonomiye ve toplumsal refaha yapılabilecek katkılar ve sağlanabilecek yararlar tartışılmalı, elde edilmesi umulan sonuçlardan kimlerin ne şekilde yararlanabileceği belirtilmelidir.

Araştırma ile elde edilecek sonuçlar, Boks ve Taekwando antrenörlerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri farklı değişkenlere göre belirlenip, bu duruma neden olabilecek faktörler belirlenmeye çalışılacaktır. Bu doğrultuda, antrenörlerin iş verimliliğini olumsuz etkileyen durum ve koşullar belirlenmeye çalışılıp, iş verimliliğini nasıl artırılacaklarına yönelik önerilerde bulunulacaktır. Bu sayede antrenörlerin hem kişisel verimlilik anlamında hem de iş verimliliği

Yazım alanları gerektiği kadar uzatılabilir

anlamında istenildik düzeye erişmesi için ve tükenmişlik sendromunu en alt seviyeye çekmek için önerilerde bulunulmasına katkı sağlayacaktır.

7. YÖNTEM: Araştırmanın amaç ve kapsamı ile uyumlu olarak, incelenmek üzere seçilen parametreler sıralanmalıdır. Bu parametrelerin incelenmesi için uygulanacak yöntem ile kullanılacak materyal ayrıntılı bir şekilde tanımlanmalıdır. Yapılacak ölçümler (ya da derlenecek veriler), kurulacak ilişkiler ayrıntılı biçimde anlatılmalıdır. (*)

Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan şey, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. İlişkisel tarama modeli ise, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2005). Bu bağlamda yapılacak olan araştırmada İlişkisel tarama modeli kullanılacaktır. Taekwando ve Boks Antrenörlerinin tükenmişlik düzeylerini ölçülmek için, Maslach ve Jackson (1981)'de geliştirdiği ve Ergin (1992)'de Türkçe'ye uyarladığı araştırmasındaki Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MTÖ) kullanılacaktır. Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MTÖ) toplamda 22 maddeden oluşan ve tükenmişlik kavramını üç alt boyutta ele alan bir ölçektir. Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MTÖ)'nin, birinci alt boyutu dokuz maddeden oluşan Duygusal Tükenme, ikinci alt boyutu beş maddeden oluşan Duyarsızlaşma ve üçüncü alt boyutu ise sekiz maddeden oluşan Kişisel Başarı alt boyutları vardır. Maslach ve Jackson (1981)'a göre daha önceden 7'li likert tipi dereceleme ölçeği ile cevaplandırılan ölçek, Ergin (1992)'de Türkçe'ye uyarladığı araştırmasında tükenmişlik ölçeğini 5'li likert tipi dereceleme ölçeğine adapte ettiği şekli ile (Maslach, 1981; Jackson, 1981), araştırmada kullanılacaktır.

Araştırmada kullanılacak ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması Ergin tarafından (1992)'de yapılmış ve ölçek üç alt boyutta incelenmiştir. İç tutarlık Cronbach Alfa katsayıları, duygusal tükenmişlik düzeyi .83, duyarsızlaşma düzeyi .65 ve kişisel başarı düzeyi .72 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin güvenirlik katsayıları ise duygusal tükenmişlik düzeyi .83, duyarsızlaşma düzeyi .72 ve kişisel başarı düzeyi için .67 olarak bulunmuştur. Tükenmişlik düzeyi bir süreci ifade ettiği için ve üç farklı boyutta değerlendirildiğinden dolayı tek bir puan ile ifade edilememektedir. Bu yüzden tükenmişlik düzeyinin üç alt boyutunun da sonuçlarının birlikte ele alınması gerekmektedir. Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin puanlaması, alt boyutların ölçek puanları sonucundaki toplam puandan elde edilmektedir (Izgar, 2000). Araştırmadaki elde edilen veriler istatistik paket programı kullanılarak hesaplanacaktır. Sosyo-demografik bilgi formundaki parametreler için frekans yüzde dağılımlarına bakılacaktır. Öncelikle, Boks ve Taekwando antrenörlerinin Maslach Tükenmişlik Ölçeği kullanılarak elde

edilen verilerinin normal dağılım sergileyip sergilemediği belirlenecektir. Analizler sonucunda elde edilen veriler normal dağılım gösterir ise parametrik testlerden, Boks ve Taekwando antrenörlerinin Tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiye bakmak için basit korelasyon analizi ve yine bu iki branşın arasında farklılık olup olmadığını bulmak için ise bağımsız örneklem t test kullanılacaktır. Eğer elde edilen veriler normal dağılım göstermiyor ise non-parametrik testlerden, Boks ve Taekwando antrenörlerinin Tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için Sperman Brown testi ve yine bu iki branşın arasında farklılık olup olmadığını bulmak için ise Mann Whitney U Testi kullanılacaktır.

Araştırmanın Evrenini Türkiye Boks Federasyonu ve Türkiye Taekwando Federasyonu'nda aktif lisanslı olarak görevli bulunan Taekwando ve Boks antrenörleri oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini ise Antrenörlük gelişim seminerine katılan 200 Taekwando antrenörü ile Türkiye Boks Federasyonu 2017 Faaliyet takvimi bünyesinde gerçekleştirilecek olan Büyük Erkekler Ferdi Boks Şampiyonasına katılacak 200 Boks antrenörü olmak üzere toplam 400 antrenör oluşturacaktır.

(*) Doğrudan insan veya hayvanlar üzerinde yapılacak çalışmalar için ilgili birimden etik kurul onay kararının alınması zorunludur.

8. KURUMUN ARAŞTIRMA OLANAKLARI: Bu bölümde projenin yürütüleceği birimlerde ve Üniversitemizde var olup projede kullanılacak olan altyapı olanakları belirtilmelidir.

Yok

9. BAŞARI ÖLÇÜTLERİ: Hangi süreçlerin/işlemlerin, ne ölçüde gerçekleştirilmesi durumunda projenin tam anlamıyla başarıya ulaşmış sayılabileceği belirtilmelidir. Bu ölçütler açık olarak sıralanmalı, her birinin önem derecesi açıklanmalı, tümünün gerçekleştirilememesi durumunda, projenin başarı oranının belirlenmesine yardımcı olabilecek ipuçları verilmelidir.

Araştırma ile öncelikle, Boks ve Taekwando antrenörlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerinin farklı değişkenlere göre belirlenmesi önemlidir. Mesleki tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi Maslach Tükenmişlik Ölçeği kullanılarak antrenörlerin, duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarına bağlı kalınarak belirlenmeye çalışılacaktır. Sonrasında anketi

Yazım alanları gerektiği kadar uzatılabilir

oluşturan demografik faktörler doğrultusunda antrenörlerin mesleki tükenmişliklerini, iş verimliliğini, başarısını ve mesleki doyumunu etkileyebilecek etkenler belirlenmeye çalışılacaktır. Bu doğrultuda antrenörlerin; mesleki tükenmişliklerini, iş verimliliğini, başarısını ve mesleki doyumunu olumsuz etkileyen durum ve koşullar belirlenmeye çalışılıp, iş verimliliğini nasıl arttırılabileceklerine yönelik önerilerde bulunulacaktır. Böylelikle antrenörlerin hem kişisel verimlilik anlamında hem de iş verimliliği anlamında istenildik düzeye erişebilmesi için ve tükenmişlik düzeylerini minimum seviyeye çekmek için önerilerde bulunulacaktır.

10. PROJEYİ DESTEKLEYEN DİĞER KURULUŐLAR: Projenin başka bir kuruluş tarafından desteklenip desteklenmediği belirtilmelidir.

Yok

11. BÜTÇE KALEMLERİ GEREKÇESİ: Talep edilen parasal desteğin her bir kalemi için gerekçe verilmelidir. Benzer nitelikte olan düşük bedelli kimyasal veya kırtasiye gibi sarf malzemeler için ortak kullanım amacına sahip olanlar gruplanarak ortak gerekçelendirilebilir.

Yok