T.C.
ERCİYES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

FİTNESS SPORU YAPAN BİREYLERDE TÜKENMİŞLİK DÜZEYİ İLE SPORA YÖNELİK TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Hazırlayan
Mehmet Akif KURT

Danışman
Doç.Dr. Mehmet Behzat TURAN

Yüksek Lisans Tezi

Haziran 2022
KAYSERİ

T.C.
ERCİYES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

FİTNESS SPORU YAPAN BİREYLERDE TÜKENMİŞLİK DÜZEYİ İLE SPORA YÖNELİK TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Hazırlayan
Mehmet Akif KURT

Danışman
Doç.Dr. Mehmet Behzat TURAN

Haziran 2022
KAYSERİ

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim. Aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi belirtirim.

Adı Soyadı: Mehmet Akif KURT

İmza:

YÖNERGEYE UYGUNLUK ONAYI

“Fitness Sporu Yapan Bireylerde Tükenmişlik Düzeyi İle Spora Yönelik Tutumlari Arasindaki İlişkinin İncelenmesi” adlı **Yüksek Lisans Tezi,** Erciyes Üniversitesi Lisansüstü Tez Önerisi ve Tez Yazma Yönergesi ’ne uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan **Danışman**

Mehmet Akif KURT **Doç. Dr. Mehmet Behzat TURAN**

Anabilim Dalı Başkanı

Prof. Dr. Erdoğan UNUR

Doç. Dr. Mehmet Behzat TURAN danışmanlığında Mehmet Akif KURT tarafından hazırlanan **"Fitness Sporu Yapan Bireylerde Tükenmişlik Düzeyi İle Spora Yönelik Tutumlari Arasindaki İlişkinin İncelenmesi''** konulu bu çalışma, jürimiz tarafından **Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans** tezi olarak kabul edilmiştir.

…../…/2022

JÜRİ **İMZA**

Danışman Doç. Dr. Mehmet Behzat TURAN

Üye : Prof. Dr. Çağrı ÇELENK

Üye : Dr. Öğr. Gör. Aydın PEKEL

ONAY

Bu tezin kabulu Enstitü Yönetim Kurulunun ……. tarih ve ……. sayılı kararı ile onaylanmıştır.

..…/…../2022

Prof. Dr. Bilal AKYÜZ

Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

“Fitness Sporu Yapan Bireylerde Tükenmişlik Düzeyi ile Spora Yönelik Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi ”adlı yüksek lisans tezimin yapılmasının her noktasın da desteğini esirgemeyen danışmanım sayın Doç. Dr. Mehmet Behzat Turan’a, Prof. Dr. Çağrı Çelenk’e, Doç. Dr. Keriman Kaynak’a, Doç. Dr Mustafa Karakuş’a, kardeşim Abdul Baki Kurt’a, eşim Merve Kurt’a, arkadaşım Halil Menekşe ve Yunus Emre Kulan ‘a yüksek lisans eğitimim boyunca vermiş olduğu desteklerinden dolayı sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Mehmet Akif KURT

Temmuz 2022

FİTNESS SPORU YAPAN BİREYLERDE TÜKENMİŞLİK DÜZEYİ İLE SPORA YÖNELİK TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Mehmet Akif KURT

Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi, Temmuz, 2022

Danışman: Doç. Dr. Mehmet Behzat TURAN

KISA ÖZET

Çalışmanın amacı fitness sporu yapan bireylerde tükenmişlik düzeyi ile spora yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenerek elde edilen sonuçlara göre öneriler getirmektir. Diğer bir amaç ise sporcularının bazı demografik özellikleri ile tükenmişlik düzeyi ve spora yönelik tutumları arasındaki farklılıkların incelenmesidir. Araştırma amacı doğrultusunda nicel araştırma betimsel ve ilişkisel taramaya yönelik bir yöntem tercih edilmiştir. Bu araştırma 4 farklı (makfitness, your gym, red zone gym ve exclusive gym) fitness salonunda antrenman yapan 18 yaş üzerindeki 1098 bireyden basit tesadüfü yöntemle seçilmiş 500 kişi araştırmanın çalışma grubunu oluşturmuştur. Veriler anket tekniği ile katılımcılardan gönüllülük esasına dayalı toplanmıştır. Katılımcılara kişisel bilgi formu, spora yönelik tutum ve tükenmişlik ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen SPSS 22 paket programına aktarılarak istatistiksel süreçte parametrik testler tercih edilmiştir.

Sonuç olarak spora yönelik tutum, aktif spor yapma düzeyinin cinsiyete göre farklılaştığı, yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi ve haftada spor yapma sıklığı değişkenlerine spora yönelik tutum düzeylerinde farklılık olduğu belirlenmiştir. Medeni durum, sigara kullanma durumu ve meslek grubu değişkenlerinden spora yönelik tutumun etkilenmediği tespit edilmiştir. Spor yaşının aktif spor yapma tutumunda belirleyici bir değişken olduğu anlaşılmıştır. Cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, meslek grubu, gelir düzeyi, spor yapma sıklığı ve medeni durum değişkenlerinin Fitness yapan bireylerin tükenmişliğe yönelik hisselerini etkiledikleri saptanmıştır. Spor yaşı değişkeninin ise bireylerinin tükenmişliğe yönelik hisselerinde belirleyici bir rol üstlenmediği tespit edilmiştir. Spora yönelik tutum ile tükenmişlik düzeyi arasında zayıf düzeyde pozitif yönde bir ilişki olduğu anlaşılmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Fitness; Spor; Tükenmişlik

EXAMINATION OF THE BETWEEN THE LEVEL OF BURNOUT AND ATTİTUDES TOWARDS SPORTS IN INDIVIDUALS PLAYING FITNESS SPORTS

Mehmet Akif KURT

Erciyes University, Institute of Health Sciences

Department of Physical Education And Sports

Master DegreeThesis, July, 2022

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Mehmet Behzat TURAN

ABSTRACT

The purpose of the study is to examine the relationship between the level of burnout and attitudes towards sports in individuals who do fitness sports and to make suggestions according to the results obtained. Another aim is to examine the differences between some demographic characteristics of the athletes, their burnout level and their attitudes towards sports. In line with the purpose of the research, a method for quantitative research, descriptive and relational scanning was preferred. In this research, 500 people selected by simple random method from 1098 individuals over the age of 18 who train in 4 different (makfitness, your gym, red zone gym and exclusive gym) fitness centers constitute the study group of the research. The data were collected from the participants on a voluntary basis with the questionnaire technique. Personal information form, attitude towards sports and burnout scale were applied to the participants. Parametric tests were preferred in the statistical process by transferring the obtained SPSS 22 package program.

As a result, it has been determined that the attitude towards sports and the level of active sports differ according to gender, and there is a difference in the level of attitude towards sports for the variables of age, education level, income level and frequency of doing sports per week. It was determined that the attitude towards sports was not affected by the variables of marital status, smoking status and occupational group. It has been understood that sports age is a determining variable in active sports attitude. It has been determined that the variables of gender, age, education level, occupation group, income level, frequency of doing sports and marital status affect the feelings of burnout of individuals who do fitness. It has been determined that the sports age variable does not play a decisive role in the individuals' feelings about burnout. It is understood that there is a weak positive relationship between the attitude towards sports and the level of burnout.

Keywords: Fitness; Sport; Burnout

İÇİNDEKİLER

İÇ KAPAK .....

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK i

YÖNERGEYE UYGUNLUK ONAYI.....ii

ONAY iii

TEŞEKKÜR iv

KISA ÖZET v

ABSTRACT vi

İÇİNDEKİLER vii

KISALTMALAR ve SİMGELER ix

TABLOLAR LİSTESİ.....x

1.GİRİŞ VE AMAÇ.....1

2.GENEL BİLGİLER 3

2.1.Tükenmişlik Kavramı.....3

2.2.Tükenmişliğin Nedenleri.....5

2.2.1.Bireysel-Sosyal Faktörler 5

2.2.2.Çevresel Faktörler 7

2.3.Tükenmişliğin Belirtileri.....8

2.4.Tükenmişlikle Mücadele Etme Yolları 11

2.4.1.Örgütsel Düzeyde Tükenmişlikle Başa Çıkma Yolları 11

2.4.2.Bireysel Tükenmişlikle Başa Çıkma Yolları.....12

2.5.Tutum Kavramı 12

2.5.1.Tutumu Oluşturan Ögeler.....15

2.5.1.1 Bilişsel Öğe.....15

2.5.1.2. Duyuşsal Öğe.....16

2.5.1.3. Davranışsal Öge 17
2.6. Tutumun Özellikleri 19
2.7.Tutumun Ölçüm Yöntemleri 20
2.8. İşlevleriyle Tutumlar 20
2.8.1.Bilgi Sağlama İşlevi 21
2.8.2. Uyum Sağlama İşlevi 21
2.8.3. Benliği İfade Etme İşlevi 22
2.8.4. Egoyu Koruma İşlevi 22
2.9.Tutum ve Spor İlişkisi 22
2.10.Tutum, Tükenmişlik ve Spor İlişkisi 25
3.GEREÇ VE YÖNTEM 28
3.1. Gönüllü Guruplarının Oluşturulması: 28
3.2. Veri Toplama Araçları 28
3.2.1. Kişisel Bilgi Formu 29
3.2.2. Spora Yönelik Tutum ölçeği; 30
3.2.3. Tükenmişlik ölçeği; 31
3.4. Verilerin Analizi 31
4.BULGULAR 33
5.TARTIŞMA SONUÇ 52
6.KAYNAKÇA 61
EKLER
ÖZGEÇMİŞ

KISALTMALAR ve SİMGELER

°C : Santigrat derece

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri 29

Tablo 3.2. Katılımcıların Ölçek Alt Boyutlarından Aldığı Puanlarının Çarpıklık-Basıklık ve Kolmogrov Smirnov Testi Anlamlılık Düzeyi Sonuçları 32

Tablo 4.1. Katılımcıların Spora Yönelik Tutum Ölçeğinden Aldıkları Puanların Betimsel İstatistiği 33

Tablo 4.2. Katılımcıların Spora Yönelik Tutum Ölçeğinden Aldıkları Puanların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması 34

Tablo 4.3. Katılımcıların Spora Yönelik Tutum Ölçeğinden Aldıkları Puanların Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması 35

Tablo 4.4. Katılımcıların Spora Yönelik Tutum Ölçeğinden Aldıkları Puanların Eğitim Durumlarına Göre Karşılaştırılması 36

Tablo 4.5. Katılımcıların Spora Yönelik Tutum Ölçeğinden Aldıkları Puanların Meslek Gruplarına Göre Karşılaştırılması 37

Tablo 4.6. Katılımcıların Spora Yönelik Tutum Ölçeğinden Aldıkları Puanların Aylık Gelir Düzeylerine Göre Karşılaştırılması 38

Tablo 4.7. Katılımcıların Spora Yönelik Tutum Ölçeğinden Aldıkları Puanların Spor Yaşı Gruplarına Göre Karşılaştırılması 39

Tablo 4.8. Katılımcıların Spora Yönelik Tutum Ölçeğinden Aldıkları Puanların Haftalık Spor Yapma Sıklıklarına Göre Karşılaştırılması 40

Tablo 4.9. Katılımcıların Spora Yönelik Tutum Ölçeğinden Aldıkları Puanların Sigara Kullanma Durumuna Göre Karşılaştırılması 41

Tablo 4.10. Katılımcıların Spora Yönelik Tutum Ölçeğinden Aldıkları Puanların Medeni Durumlarına Göre Karşılaştırılması 42

Tablo 4.11. Katılımcıların Tükenmişlik Ölçeğinden Aldıkları Puanların Betimsel İstatistiği 43

Tablo 4.12. Katılımcıların Tükenmişlik Ölçeğinden Aldıkları Puanların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması 43

Tablo 4.13. Katılımcıların Tükenmişlik Ölçeğinden Aldıkları Puanların Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması 44

Tablo 4.14. Katılımcıların Tükenmişlik Ölçeğinden Aldıkları Puanların Eğitim Durumlarına Göre Karşılaştırılması.....45

Tablo 4.15. Katılımcıların Tükenmişlik Ölçeğinden Aldıkları Puanların Meslek Gruplarına Göre Karşılaştırılması.....46

Tablo 4.16. Katılımcıların Tükenmişlik Ölçeğinden Aldıkları Puanların Aylık Gelirlerine Göre Karşılaştırılması.....47

Tablo 4.17. Katılımcıların Tükenmişlik Ölçeğinden Aldıkları Puanların Spor Yaşına Göre Karşılaştırılması.....48

Tablo 4.18. Katılımcıların Tükenmişlik Ölçeğinden Aldıkları Puanların Spor Yapma Sıklığına Göre Karşılaştırılması.....49

Tablo 4.19. Katılımcıların Tükenmişlik Ölçeğinden Aldıkları Puanların Sigara Kullanma Durumuna Göre Karşılaştırılması.....50

Tablo 4.20. Katılımcıların Tükenmişlik Ölçeğinden Aldıkları Puanların Medeni Durumlarına Göre Karşılaştırılması.....50

Tablo 4.21. Katılımcıların Spora Yönelik tutum ve Tükenmişlik Ölçeklerinden Aldıkları Puanlarının İlişkisi.....51

1.GİRİŞ VE AMAÇ

Günümüzde spor, toplumsal bir olgu olarak tüm insanları içine alan evrensel bir yapıya dönüşmüştür. Sporun rekabet amacının dışında, sağlığı koruma düşüncesi de gelişmeye başlamış ve toplumları çeşitli sportif etkinliklere davet etmektedir. Dünyada yaşamın bir parçası olarak kabul görülen spor için her insanın kendine özgü fikirleri ve tutumları bulunmaktadır. Dolayısıyla, sosyal yaşam içinde insanların belirli toplumsal kurallar çerçevesinde tutum ve davranışları geliştirmesi beklenmekte ve böylece, kişilerin topluma uyum sağlamak için çevresiyle ilişki içinde olması sosyalleşme süreci hızlanmaktadır. İşte bu noktada spor önemli bir toplumsal olgu olup insanların olumlu tutum ve fikirler geliştirip hem uygulama açıdan hem de yaklaşımların ona göre şekillenmesinde pozitif yönde olumlu etkileri olmaktadır (Kuçuradi, 1971).

Her şeyin hızla değiştiği günümüzde egzersiz yapan ya da profesyonel sporcuların sadece performans odaklı çalışmalarının onları hedeflerine ulaştırmada yeterli olmadığı mental olarakta hazırlanması gerektiği bilinen bir gerçektir. Sportif başarı beklentisi sporcularda baskı yaratmakta buda tükenmişliğe neden olmaktadır. Sporcular yaptıkları iş gereği baskı altında kalır, motivasyonu ve konsantrasyonlarını sürdürmeleri gerekir, sürekli olarak güvenli olmalı ve duygularını kontrol etmelidir (Ekmekçi 2017). Sportif yeterlilik ile kişisel başarı duygularının azalması sporcuların her şeye duyarsızlaşmasına neden olmaktadır. Bu da sporcuların spora yönelik olumsuz duygu tutumu sergilemesine neden olmaktadır. Her bireyin belirli dönemlerde yaşadığı tükenmişlik sendromu sporcularda performans düşüklüğüne neden olacağı gibi sporcularının devamlılığını da olumsuz yönde etkileyecektir. Sporcuların iyi bir sportif performans sergileyebilmesi ve üst liglerde yarışabilmeleri uzun bir sürecin sonucu olarak karşımıza çıkmaktadır. Alt yapılardan başlayan ve yoğunluğu giderek artan psikolojik/fizyolojik yüklenmeleri içinde barındıran bu süreç, sakatlanma, tükenme ve sporu bırakma ile

sonuçlanabilmektedir (Kelecek ve Göktürk 2017). Literatürde bulunan bilgiler doğrultusunda bireylerin tükenmişliklerini azaltmak için spora yönelik tutumlarının artırılması gerektiği kaçınılmaz bir gerçek olarak görülmektedir. Bu doğrultuda çalışmanın amacı fitness sporu yapan bireylerde tükenmişlik düzeyi ile spora yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenerek elde edilen sonuçlara göre öneriler getirmektir. Diğer bir amaç ise sporcularının bazı demografik özellikleri ile tükenmişlik düzeyi ve spora yönelik tutumları arasındaki farklılıkların incelenmesidir.

2.GENEL BİLGİLER

2.1.Tükenmişlik Kavramı

Tükenmişlik kavaramı ilk kez 1974 yılında Herbert Freudenberger tarafından kullanılmıştır. Herbert Freudenberger'e göre tükenmiş kavramı başarısız olma hali, yıpranma, bireyin kendisine aşırı yüklenmesinin sonucunda güç ve enerji kaybı yaşaması veya birtakım isteklerinin bir şekilde yerine getirilmemesi sonucunda bireyin iç değerlerinde tükenme durumudur (Freudenberger, 1974).

Tükenmişlik kavramı çok fazla araştırmacı ve çok fazla tanımla ifade edilse de genel kabul görmüş net bir tanımı bulunmamaktadır. Her ne kadar ortak bir tanımı bulunmasa da tanım içerisinde bir takım genel ifadelere rastlamak mümkündür. Daha çok insanlara yardım hizmeti faaliyeti sunan meslek dallarında görülmesi, duygusal taleplerin fazla olduğu ve uzun süre üzerinde çalışılması gerekmekte olan iş ve işlemlerde hizmet veren idealist iş gören kişilerde görülmesi çok olasıdır (Basım, Şeşen, 2006 s.16). Tükenmişlik konusunun işten kaynaklı uzun süreli stresin sonucunda görülmekte olan bir kavram olduğu da araştırmalarla ortaya konmuştur (Barutçu, Serinkan, 2008, s.544).

Günümüzde tükenmişlik kavramının genel itibari ile kabul gören tanımı Maslach ve arkadaşlarının (Maslach, 1982; Maslach, Jackson, 1981; Pines, Maslach, 1980) literatüre kazandırdığı duygusal olarak tükenmeyi, duyarsızlaşmayı ve düşük kişisel başarı hissini muhtevasında barındıran üç ana temele dayanır. Bu tanım ışığında birinci bileşen olan duygusal tükenme enerji eksikliğinin ve duygusal kaynakların tükenmesi olarak algılanır. Bunun bir sonucu olarak ise iş gören kişiler kendilerini istedikleri ölçüde işlerine verememekte ve hizmeti sağlamakta oldukları kişilere karşı görev ve sorumluluklarını yerine getirme noktasında yetersiz kaldıklarıdır (Cordes, Dougherty,

1993, s.623). Tükenmişliğin kişilerarası boyutunu ise duyarsızlaşma hissi oluşturmaktadır. Bu hissiyata sahip olan iş gören iş ve işlemler esnasında hizmeti sağladığı kişilere ve çevresine karşı duyarsız bir hale gelir (Kaçmaz, 2005, s.29). Azalmakta olan kişisel başarı işgörenin kendisini olumsuz olarak algılaması ve değerlendirme yoluna girmesi sonucunda oluşur. Bir başka ifade ile işgörenin kendini işiyle ilgili yeterli donanımda görmemesi, eksik addetmesi sonucunda açığa çıkar (Cordes, Dougherty, 1993, s.623).

Tükenmişlik zamanlarının birçok kısmını diğer insanlarla yakın temas halinde geçiren bireylerin duygusal ve zihinsel olarak yaşamakta oldukları bir sendromdur (Pines ve Maslach, 1980). Uzun bir süre kullanılan bu tanımın akabinde Enzmann, Schaufeli, Janssen, Rozeman (1998, s.332) fiziksel tükenme kavramını ekleyerek tanımı genişletmişlerdir. Fiziksel tükenmeden kasıt düşük enerji, uzun süreli yorgunluk ve insanın kendisini zayıf hissetmesidir. Tanımın ikinci bileşeni olan duygusal tükenme kavramından ise çaresizlik hissi, umutsuzluk durumu, insanın kendisini tuzağa doğru sürükleniyormuş gibi hissetmesi düşünülebilir. Üçüncü bileşen olan zihinsel tükenme ise insanın kendine, iş hayatına ve genel itibari ile hayata karşı olumsuz bir bakış açısına sahip olması olarak düşünülebilir.

Maslach ve Jackson (1981) tükenmişlik kavramını duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve düşük kişisel başarı hissini kapsayan bir süreç olarak değerlendirmiştir. Bu yaklaşıma göre tükenmişlik duygusal tükenmenin yükselmesi, insanın yaşamakta olduğu çevreye karşı negatif tutumlar sergilemesi ve kişisel başarı hissiyatının azalmasını içeren bir durumdur (Yürür, Sarıkaya, 2011, s. 538). Tükenmişlik insanlarda bir anda açığa çıkan bir durum değil bir sürecin sonunda oluşan ve zaman ilerledikçe gelişmekte olan bir durumdur (Meydan, Basım ve Çetin, 2011, s.178).

İşgörenlerin tükenmişlik düzeyi ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde genel itibari ile avukatlık, doktorluk, polislik, hemşirelik, öğretmenlik, bankacılık gibi insanların yüz yüze çalışmakta olduğu ve diğer insanlarla diyalog kurma durumunu içeren meslek dallarında görülmektedir (Ceyhan, Siliğ, 2005, s.45).

Kaçmaz, (2005, s.30) tükenmişlik kavramının ayrı ayrı yaşanan bir durum olmamasına rağmen anlaşılırlığını kolaylaştırmak için bir takım evrelerle açıklanmasının daha doğru olacağını ifade etmiştir. Bu bakış açısına göre tükenmişlik; sırasıyla şevk ve coşku,

durağanlaşma, engellenme ve umursamazlık olmak üzere dört evrede incelenmiştir. Bu evreler aşağıda sunulmuştur;

Şevk ve Coşku Evresi: İş görenin gerçeklerle bağdaşmayacak bir biçimde mesleki beklenti içerisine girmesini kapsayan evredir. Bireyin enerjisi yüksek olmakla birlikte karşılaştığı zorlukları aşma çabası içerisinde olduğu görülmektedir.

Durağanlaşma Evresi: Bu evre iş gören kişiler ile alakalı iş konularında isteksizlik hali ile başlamakta ve daha evvelden önemsememiş olduğu konular hakkında rahatsızlık duymaya kadar gitmektedir.

Engellenme Evresi: İşe büyük bir umut ve şevkle başlayan kişi arkadaşları ve çalışma şartlarını değiştirmenin zorluğuyla yüzleştiğinde engellendiğini düşünerek kötü bir hisse kapılır.

Umursamazlık Evresi: İş gören bu evrede işinden uzaklaşmasına rağmen karşılaşmış olduğu birtakım zorluklardan dolayı işini gerçekleştirmeye devam etmektedir.

Çeşitli araştırmalar ışığında tükenmişlik genel itibari ile fiziksel ve duygusal enerjinin azalması sonucunda açığa çıkmakta olan yılgınlık ve bitkinlik halidir. Tükenmişliği yaşayan kişiler ise kendilerine sık sık işlerin neden ters gittiğini ve düzelmediğini sormaktadırlar.

2.2.Tükenmişliğin Nedenleri

Tükenmişlik kavramının bireylerde ortaya çıkmasının birden fazla nedeni bulunmaktadır. Bu nedenler hem örgütsel hem kişisel nedenleri içermektedir. İşletmelerde görev alan kişiler evde, arkadaş ortamında, toplumsal hayatta vs. tükenmişliğe sebep olacak durumlarla karşılaşabilirler.

Aşağıda tükenmişliğe sebep olan bireysel-sosyal faktörler ve çevresel faktörler ele alınmıştır (Kılıç, Aytemiz Seymen, 2011, s. 50).

2.2.1.Bireysel-Sosyal Faktörler

Örgütte bireysel faktörlere dayalı ve tükenmeye olumlu veya olumsuz bir biçimde etki eden faktörler bu bağlamda değerlendirilmektedir. İş görenin yaşı, kıdemi, cinsiyeti,

eğitim durumu, medeni hal, çocuk sayısı gibi bir takım etmenler tükenmişlik kavramını bireysel ve sosyal yönden etkilemektedir.

Yaş: İşgörenin yaşı ile tükenmişlik arasında bir paralellik olduğu yapılan araştırmalarla belirlenmiştir. Bu duruma göre yaşı genç olan bir işgörenin tükenmişlik düzeyi daha ileri yaştaki bir diğer iş görene nazaran daha yüksek bir değere sahiptir (Barutçu, Serinkan, 2008, s.557; Otacıoğlu, 2008, s.112). Yaşı genç olan bireylerin daha ileri yaştaki bireylere oranla daha fazla tükenmişliğe maruz kalmalarının sebebi olarak stres ile başa çıkma konusunda daha az başarılı olmaları gösterilebilir (Demir, 2004, s.10).

Kıdemi: İş görenin meslekteki kıdemi ile tükenmişlik arasındaki ilişki incelendiğinde bu durum yaş ve tükenmişlik arasındaki ilişkinin de etkisiyle bireylerde farklı oranlarda görülmektedir. Mesleğe yeni başlayan bireylerde daha yüksek miktarda tükenmişlik düzeyi görülürken, meslekte geçirilen yıllarla birlikte tükenmişlik düzeyinde azalma görülmektedir (Girgin, 2010). Bu durum ise işe yeni başlayan bireylerin beklenti düzeylerinin aşırı olmasından kaynaklanmaktadır. Bu bakış açısına göre beklentileri karşılanmamış olan bireylerin daha fazla tükenmişlik yaşamaları kuvvetle muhtemeldir. Bunun yanı sıra meslekte tecrübe artışına paralel olarak meslekteki bağlılık düzeyi de yükselmekte ve bunun neticesinde ise iş görenin yaptığı işi daha fazla benimsemesi görülmekte ve tükenmişlik durumunda azalma olduğu belirtilmektedir (Geçit, 2012, s.99).

Cinsiyet: Tükenmişliğe etki eden bir diğer bireysel faktör ise cinsiyettir. Yapılan araştırmalarla erkek çalışanların kadın çalışanlara nazaran daha fazla tükenmişlik yaşamakta olduğu görülmektedir (Otacıoğlu, 2008, s.112). Tüm bunların yanı sıra cinsiyet ve tükenmişlik arasındaki ilişki incelendiğinde kadınların duygusal tükenme alt boyutunun erkeklerin ise duyarsızlaşma alt boyutunun daha fazla görülmekte olduğu ifade edilmektedir (Girgin, 1995; akt: Çokluk, 2014, s.136).

Eğitim: Çalışanların eğitim durumları incelendiğinde eğitimli bireylerin eğitimsiz bireylere nazaran daha az tükenmişlik yaşamakta olduğu belirtilmiştir. Fakat bazı araştırmalara göre ise eğitim düzeyi arttıkça bu duruma paralel olarak tükenmişlik de artmaktadır. Bunun nedeni ise artan eğitim seviyesi ile birlikte oluşan beklentinin de yükselmesidir (Bilgin vd, 2011, s.224; Sezgin, Kavgacı, Kılınç, Aslan, 2012, s.186).

Medeni durum: Medeni hal değişkeni ile tükenmişlik arasındaki ilişki incelendiğinde bekâr bireylerin evlilere oranla daha çok tükenmişlik yaşadığını ortaya koymaktadır. Bu durumun nedeni ise evli bireylerin birbirine destek olması sonucu tükenmişlik düzeylerinde azalma görülmesidir (Arabacı, Akar, 2010, s.88).

Bireysel ve sosyal faktörler arasında yukarıda sayılanların yanı sıra farklı etmenler de sebebiyet verebilir.

2.2.2.Çevresel Faktörler

Tükenmişliğe sebep olan iş yükü, kontrol, pekiştireç, aidiyet, adalet ve değerler tükenmişliği etkilemekte olan çevresel faktörlerden olarak görülürler. Personel ve örgüt arasındaki bu faktörlerin uyumsuzluğu tükenmişlik düzeyini doğrudan doğruya etkilemektedir (Altay, Akgül, 2010, s.93).

İş Yükü: Bir iş için süre belirtilip, o süre zarfında, belirlenen kalitede tamamlanması beklenen iş miktarı olarak değerlendirilmektedir (Budak ve Sürgevil, 2005, s.97). Tükenmişlik üzerinde etkisi olan kaynakların en başlarında iş yükü faktörü sayılmaktadır. Tükenmişlik kavramının alt boyutlarından biri olan duygusal tükenmenin fazla iş yükü ile doğrudan ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Sağlam, 2011, s.408).

Çalışan personelin kişisel özellikleri yapılan işin gereklerine uygun değilse bu durum iş gören tükenmişliğine neden olabilir. İş yükü kavramından çok fazla iş olarak anlaşılmasına rağmen, verilen iş o işi icra eden kişinin kapasitesinin üzerinde olursa bu durum da iş yükü olarak anlamlandırılır. Bir başka ifade ile işin gerektirdiği yetenek düzeyi çalışan kişinin yeteneklerinin üzerindeyse bu durum da iş yükü olarak algılanır.

Kontrol: Personelin sorumluluğu altındaki iş hakkında karar verme süreci olarak anlamlandırılır. Çalışan kişinin açığa çıkan herhangi bir durum karşısında göstereceği davranış özerkliği kontrol düzeyini belirlemektedir. Örgüt içerisindeki kontrol mekanizmasının bir sorun olarak algılanmaması için işgören ve örgüt arasında etkili ve verimli bir iş birliği oluşturmak gerekmektedir (İraz ve Ganiyusufoğlu, 2011, s.454).

Pekiştireç: Örgütte gerçekleştirilen bir olayın haz alma, maddi getiri veya bir hak edinme yolu ile karşılık bulma durumudur. Bu noktada sözü edilen ödül maddi bir değer taşıyabileceği gibi manevi (övgü, takdir vs.) de olabilir. Üstlerinden daha fazla takdir

alan ve yaptığı iş hakkında geri dönüşler yapılan kişi genel itibari ile mutludur ve işletmelerde yaşayacağı tükenmişlik durumunda azalma gözlemlenir. Bunun yanı sıra iş görenin taktirle karşılık vermesinin kişisel başarısını artırıcı bir faktör olacağı da düşünülebilir (Şanlı, Akbaş, 2008, s.21).

Aidiyet: Örgütteki sosyal ilişkilerin düzeyini ve seviyesini ortaya koymaktadır. Bu duruma göre iş görenler iş birliği içerisinde olabilecekleri, kendilerini rahat hissedecekleri ve bulunmaktan mutlu oldukları bir grubun içerisinde yer almak isteyeceklerdir

Adalet: Örgütte verilen kararların doğruluk ve adalet mekanizması ile örtüşecek bir biçimde alınması gerekmektedir. Örgütte veya herhangi bir kurumda adaletin azalması kuruma olan güveni, bağlılığı, aidiyeti sarsacağı gibi hak ettikleri yere ulaşamayacağını düşünen personel üzerinde de negatif etki yapacaktır. Örgütte adalet olmaması tükenmişliği artıran ve iş ve işlemleri sekteye uğratan bir faktördür.

Değerler: Bireyin veya örgütün neyin iyi neyin ise kötü olduğu hususundaki görüşü değerler olarak addedilmektedir. Başka bir açıdan bakmak gerekirse değerler örgütün ve iş görenin beklentileri arasındaki uyum olarak düşünülebilir. Bu uyumun sağlanamaması halinde ise tükenmişlik artabilir (Arı ve Bal, 2008, s.139).

Tüm bunların yanı sıra tükenmişlik kavramının örgütsel nedenleri arasında gerçekleştirilen işin niteliği, haftalık çalışılan süre, çalışılmakta olan kurumun niteliği, kurum içi personelden dolayı açığa çıkan sorunlar, kurum içi ilerleme mekanizmalarının yeteri kadar iyi çalışmaması, dinlenme süresinin yeteri kadar olmaması, rol belirsizliği, yönetici pozisyonundaki kişilerden yeterinde destek alınamaması, iş güvenliğinin sağlanamaması, yıldırmaya maruz kalma gibi etmenler gösterilebilir. (Sabuncuoğlu, 2008, s.46).

2.3.Tükenmişliğin Belirtileri

Tükenmişliğin açığa çıkması halinde müşterilere verilen hizmetin niteliğinde ve kalitesinde ve bireyin sağlık durumunda bir takım farklılıklar görülebilir. Tükenmişliğin akabinde bireyde açığa çıkan bu belirtiler fiziksel, davranışsal ve ruhsal olmak üzere üç şekilde incelenebilir.

Fiziksel belirtiler;

- Kalp rahatsızlıkları
- Mide bulantıları
- Boyun ve omuz bölgelerinde ağrılar
- Üst sırt ağrıları
- Hafıza kayıpları
- Göğüste veya karın bölgesinde ağrılar
- Baş ağrısı
- Ellerde terlemeler
- Ağzın kuruması
- İshal
- İştahsızlık hissi
- Dermatolojik bozukluklar
- Uyku dengesizlikleri ve bozuklukları
- Aşırı kilo kaybetme veya kilo alma durumları
- Kronik yorgunluklar
- Deri rahatsızlıkları
- Solunum güçlükleri
- Uyuşukluk hissi
- Grip ve nezle
- Alerjiler

Davranışsal belirtiler;

- İşe giderken isteksizlik
- Ağlamaya eğilim gösterme
- Sinirlenmeye eğilim gösterme
- Birçok konuda şüphe ve endişe duyma
- Alınganlık ve takdir edilmediğine inanma
- İş doyumsuzluğu
- İşe geç gelmeye başlama

- Alkol ve ilaç alımında artış
- Özgüven eksikliği
- Yakın çevresi ile problemler yaşama
- Konsantre olmada problemler
- Personel içi çatışmalar
- Unutkanlık
- Yavaş hareket etmeye eğilim
- Hırsızlığa olan eğilim
- İnsanların arkasından konuşmaya eğilim
- Sürekli dikkatin dağılması
- Örgütlenme konusunda yetersizlik
- Görev ve kurallar konusunda karışıklık yaşama
- Örgütsel bağlılıkta azalma
- İçine kapanma durumu
- Bazı durumları erteleme yoluna gitme
- Başarısız olma hissiyatı
- Suçlayıcı bir kimlikte olma

Ruhsal (psikolojik ve duygusal) belirtiler;

- Depresiflik hali
- Genel bir sinirli olma durumu
- Çabuk öfkelenmeye eğilim
- Kimi zaman bilişsel yetilerde yaşanılan güçlük
- Korku hissi
- Kendini huzurda hissedememe
- Sabırsız olma hali
- Panik atak
- Paranoyaklık
- Kendini değersizmiş gibi hissetme
- Yeteri kadar iyi karar verememe
- Kendini boşlukta hissetme

- Ümitsizlik hali olarak düşünülebilir.

2.4.Tükenmişlikle Mücadele Etme Yolları

Tükenmişlik haliyle mücadele çalışan bireyler nezdinde, görev ve rol yapısında, yönetim ve örgütlenme alanında yapılacak olan iş ve işlemlerle titizlikle yürütülmelidir. Bu noktada önemli olan tükenmişliğin mümkün mertebe erken tespit edilmesi ve gerekenlerin yerine getirilmesidir. Çünkü tükenmişlik kişinin bünyesine yerleştiği takdirde tedavisi çok güç bir hal almaya başlar. Aşağıda tükenmişlikle ilgili hem bireysel hem de örgütsel olarak yapılması gerekenler bulunmaktadır.

2.4.1.Örgütsel Düzeyde Tükenmişlikle Başa Çıkma Yolları

Tükenmişlik yaşamakta olan bireyler çözümü her ne kadar kendi başlarına arasalar da tükenmişliğin açığa çıkmasında örgütsel anlamda desteğe ihtiyaç duymaktadırlar. Örgütsel açıdan çözüme kavuşturulabilen tükenmişlik örgüte dâhil olan çalışanları kişisel özelliklerinden olarak etkileyecektir.

Çeşitli araştırmalarla sadece bireysel olarak çözüm üretilmeyecek olan tükenmişlik, örgütteki işlerin realist ve uygun bir biçimde düzenlenmesinin yanı sıra gerekli yer, araç ve metotların belirlenmesini zaruri hale getirir.

Tükenmişlik yalnızca bireysel çabalarla üstesinden gelinecek bir hadise değildir. Örgütsel şartları yoluna koymak için alınması elzem olan tedbirler sayesinde tükenmişlikle baş edebilmek mümkün olabilir. Aşağıda örgütsel düzeyde tükenmişlikle ilgili bir takım yollar sunulmuştur (Ardıç ve Polatcı, 2008);

- Gerektiği zaman insanlardan yardım almak
- Örgüt içi iletişimi her zaman iyi bir düzeyde tutmak
- Dinlenme zamanları geldiğinde işten uzaklaşıp rahatlamaya yönelik aktiviteler gerçekleştirmek
- Yetki ve sorumluluklarda dengeyi sağlamak
- Monoton işlerden kaçınmak
- Adaletli bir ödül sistemi getirmek
- İş yükünü yeterli kişi ve zamana göre dizayn etmek
- Ast-üst ilişkisini gözetmek

- Örgütsel değişim ve bağlılığı sağlamak
- Uzun çalışma saatlerinden kaçınarak verimli saat sistemine geçiş yapmak
- Takımca yapılan çalışmaları desteklemek ve bunlara katılım sağlamak
- Örgüt içerisinde düzenli ve doğru işleyen bir çatışma sistemi kurmak

2.4.2.Bireysel Tükenmişlikle Başa Çıkma Yolları

Tükenmişlik kavramı her ne kadar örgüt desteğine ihtiyaç duyularak çözüme kavuşturulacak bir durum olarak görülse de bireysel bazda yapılması gereken bir takım iş ve işlemler bulunmaktadır. Ruh sağlığının iyi olmasının bir yolu da fiziksel sağlığın korunması ile ilintilidir. Doğru beslenme, fiziksel aktivite ve solunumu kontrol etmek faydalı adımlar arasındadır. Ruh sağlığı açısından baktığımız zaman ise morali ve motivasyonu yükseltici eylemleri gerçekleştirmek gerekmektedir. Gerçekleşmekte olan bu çalışmalar hem fiziksel hem de ruhsal açıdan rahatlamanın yanı sıra bireyin güçlenmesi için önem arz etmektedir (Dolgun, 2010). Aşağıda bireysel tükenmişlikle başa çıkma metotları sunulmuştur;

- Kendi kendine karar alabilmek
- İşle ilgili realist hedef ve beklentiler içinde olmak
- Kişisel gelişime ve danışmanlık desteğine önem vermek
- Zaman yönetimi konusunda yeteri kadar bilgi sahibi olup bunu hayatında uygulamaya almak
- Kendini doğru bir biçimde tanımlamak ve ihtiyaçlarını belirlemek
- Stresle baş etme noktasında kendisini geliştirmek

2.5.Tutum Kavramı

Bireylerin içerisinde bulundukları çevrede olgu ve nesnelerle ilgili sergilemiş olduğu davranışlar tutum şeklinde anlamlandırılmaktadır. Bir başka ifade ile tutumlar kişilerin karşı karşıya kalınan durum ve olaylarla ilgili açığa çıkardıkları davranış şekilleridir. Fakat tutum kavramının muhtevası yalnızca olay ve olgularla sınırlandırılmamalıdır. Bu çerçevede kişiler rutin hayatlarında bir başka kişiye, nesneye soyut bir takım olgularla alakalı davranışlar sergileyebilmektedirler. Bireylerin geliştirmiş oldukları tutumlar

içerisinde yaşamakta oldukları coğrafi bölgenin niteliklerine, ilgili kişinin kazanımlarına, sosyalleşme durumuna ve bütün hayat tecrübesine göre şekillenmektedir.

En genel ifade ile tutum kavramı kişinin karşısına çıkan bir olay karşısında bilgi, beceri, duygu ve tecrübesi ile bedensel, zihinsel ve duygusal olarak sergilemiş olduğu harekettir (İnceoğlu, 2010: 8). Bir başka biçimde ifade etmek gerekirse bireyin bir nesneyi veya durumu sürekli ve devamlı negatif ve pozitif bir şekilde değerlendirme yoluna girmesine tutum denir (Franzoi, 2003).

Literatür incelendiğinde tutum kavramı hakkında birçok tanım bulmak mümkündür. Genel itibari ile tutum zihinsel bir olgu ve eylemleri oluşturan duyuşsal bir süreç, fikir ve düşüncelerin meydana gelmesi yolu ile oluşan düşüncelerin tamamıdır. Tutum kavramını kimi kuramcılar bilişsel ve duyuşsal kavramlarla ifade etme yoluna giderken bazıları ise yalnızca duyuşsal olarak ifade etmişlerdir. Tanımlamalardaki değişikliklere rağmen araştırmacılar duygu, düşünce ve eylemler arasında bulunan ilişkiler konusunda gereken ilginin artırılması hususunda uzlaşmışlardır (Atkinson ve diğ, 1999).

Tanımlamalardan elde edilen sonuca göre tutum kavramı bir olay, konu veya nesneyle alakalı barındırılan tepki eğilimi olarak ifade edilmektedir. Gündelik hayatta karşı karşıya gelinen her şey tutum kavramının bir parçası olarak değerlendirilebilir. Kişilerin bir konuda tutuma sahip olabilmesi için o konuya ait deneyime ihtiyacı vardır (Temizkan, 2008).

Günlük hayatta yaptıklarımızın tümünü etkilemekte olan tutum kavram, insan çabasının tüm durumlarında önemli bir unsurdur. Tutum herhangi bir aktiviteyi yapmaya başlayıp, başlamamayı, onu sürdürüp sürdürmemeyi ve seçilen o alanda başarılı olup olmama durumunu etkilemektedir. Bireylerde tutumun olgunlaşması genç yaşta başlamakta ve hayatın her alanında kendini göstermektedir. Söz gelimi öğretmenler, işverenler, yöneticiler diğer bireylerin potansiyellerini değerlendirerek tutumu baz alarak onlar hakkında karar verirler.

Gündelik hayat akışımızda inanç, görüş ve tutum kelimeleri birbirlerinin yerine kullanılmakta ve bazen de karıştırılmaktadır. Tutum özelinde yapılan araştırmalar arttıkça, kavram daha keskin bir anlama bürünüp, tanımında da bu değişiklikleri barındırır olmuştur. Literatür incelendiğinde çok sayıda tanımı bulunan tutum bir

duruma, insana, eşyaya karşı tepki göstermeye hazır hale gelme, somut veya soyut bir kavrama ilişkin, ona muhalif veya ona destek olma biçiminde anlam ifade etmektedir (Astrand ve Kocre, 1986).

Oppenheim tutum kavramının duyuşsal davranışların önemli birçok bölümünü içerdiğini ifade ederek kavramı bireyin herhangi bir uyarıcı karşısında negatif veya pozitif yöndeki tepkileri olarak anlamlandırmıştır (Ülgen, 1995). Thurstone'a göre tutum, bir psikolojik objeye yönelik artı veya eksi yöndeki duyguların derecesidir. Comas, bireylerin sahip olduğu tutumların öğrenme aşamasında, meslek seçimi aşamasında, serbest zamanı kullanmada kendilerine yarar sağlayıcı bir nitelikte olduğunu ifade etmiştir.

Allport (1935) tutumu yaşantı ve deneyimler sonucu oluşmakta olan kavramın ilişkili olduğu bütün obje ve durumlar karşısında birey açısından yönlendirici bir kimlik taşıyan, dinamik bir güce sahip duygusal ve zihinsel bir hazırlık süreci olarak tanımlamıştır (Tavşancıl, 2002).

Birden fazla psikoloğun kavram hakkında fikir ürettiğini ve kendi deneyimlerinden yola çıkarak tutum kavramını açıkladığını görmek mümkündür. Genel itibari ile tutum kavramı bireye ait bir eğilimdir. Tutumlar bir davranış değil, davranışın açığa çıkış noktasında arka planda bulunan eğilimlerdir (Hotaman, 1995). Söz gelimi öğrencilerde bir derse karşı artı veya eksi yönde bir tutum gelişmişse öğrenme noktasında öğrenci etkilenecek ve bu durum sonucunda da öğrenme kolaylaşacak veya zorlaşacaktır. Tutumlar davranışa yön veren ve davranışın gerisindeki değişkenler olduğundan zekâ, güdü vb. gibi kuramsal değişkenler olduğunu ifade etmek yanlış olmayacaktır. Bu bağlamda tutumlar iki kutuplu değişkenlerdir (Oruç, 1993).

Herhangi bir tutumun bilişsel bileşeni, kişinin tutum konusunda beslediği inançlarından oluşmaktadır. Tutumun zihinsel boyutu düşünce kategorilerinden oluşmaktadır.

Böylece birey farklı uyarıcıları birbirinden ayırma yeteneğine sahip olarak birbirine benzeyen objelere karşı farklı biçimlerde tepkilere sahip olur (Şişko, 2000).

Duyuşsal bileşen tutum kavramının nesnesini sevip kabullenme veya reddetmeye ilişkin duygulardır. Aşırı tutumlarda duygusal tutumların ağır bastığı ifade edilmektedir. Bunun yanı sıra bir tutumun oluşmasına ilişkin duygusal tepkinin o konudaki

inançlardan etkilendiği gibi inançları etkileme gücüne de sahip olduğu belirtilmektedir (Oruç, 1993).

2.5.1.Tutumu Oluşturan Ögeler

Tutumlar büyük bir bölümü itibariyle anne baba tutumlarıyla paralel bir biçimde gelişmektedir. Bundan dolayı tutumlar ebeveyniler taklit edilerek, benzer tutumlar sergilendiğinde onlar tarafından ödüllendirilerek ve onlarla uyum içerisinde bir yaşantı halinde olarak öğrenilmektedir. Genel itibari ile ekonomik, politik veya dini konularda çocuklar ile ebeveynlerini tutumları arasında oldukça net benzerliklerin olduğu görülmektedir (Karadağ, 2012).

Tutumları oluşturmakta olan zihinsel, duygusal ve davranışsal ögeler arasında işlevsellik ve etkililik arasında bir beraberlik ve bütünlük olduğu bir gerçektir. Bundan dolayı tutumlar oluşurken davranışsal, duygusal ve zihinsel öğelerin birbirleriyle tutarlılık göstermesi ve yakınlık içinde olması elzemdir. Ancak bu sayede tutumların oluşum aşamaları ile birlikte toplumsallaşma süreci arasında bir ilişki, uyum ve örtüşme hali hâsıl olur. Tutumların oluşum aşamaları ile birlikte toplumsallaşma sürecinin birbiriyle entegre olması ve örtüşük olgularla ele alınmasının temel nedeni de aslında budur. Kısaca ifade etmek gerekirse hem toplumsallaşma sürecinde hem de tutumların oluşum aşamalarında bireyin, içinde bulunduğu toplumsal düzene, yani dış çevreye uyum göstermesi gerekmektedir. Bununla birlikte kişinin dış çevresiyle uyum içerisinde olmasının önemli bir ön koşulu da kendi içinde uyumu yakalamış olmasıdır. Bu durum da ancak onun kişiliğini oluşturmakta olan davranışsal, zihinsel ve duygusal ögeler ile yakalayacağı uyuma bağlıdır (İnceoğlu, 2010).

Tutum bireylerin bir konu hakkındaki duygu, düşünce ve eylemlerinden oluşmaktadır. Tutumu oluşturan ögeler birbirini etkilemektedir. Tutumlar bilişsel, duyuşsal ve davranışsal olmak üzere üç ögeden meydana gelmektedir (Kaya, 2010).

2.5.1.1 Bilişsel Öğe

Tutumla ilgili konu hakkındaki tüm ögeler bilişsel ögenin bölümünü ifade etmektedir. Bilişsel öge bireyin düşünmesiyle yakından alakalı olduğundan onun düzenli çalışıp üretmesine fayda sağlamaktadır. Bilişsel öge bireyin hem çeşitli durumlarla hem de

nesnelerle alakalı anlayışları üzerinde etki etmekte ve bunun yanında farklı uyarıcılara farklı tepkiler vermesine imkân sağlamaktadır (İnceoğlu, 2010).

Genel itibari ile çevredeki uyaranlar sayesinde edinilen bilgi ve tecrübeler bilişsel ögenin kaynağını oluşturmaktadır. Tutumun sayısını oluşturmakta olan kişi ya da nesne ile alakalı bilgilere söz konusu içerik hakkındaki deneyimler yolu ile ulaşılabilmektedir. Bir tutumun kişide mevcut olabilmesi için öncelikle uyaran ile karşılaşması elzemdir. Çünkü yaşanmamış bir durum karşısında bireyin tepkisinin beklenmesi ve buna karşı bir tutum oluşturmasının beklenmesi olası değildir.

Literatürde zihinsel öğe olarak da kullanılmakta olan bilişsel öğe genel itibari ile bir kavramın veya mevcuttaki bir durumun anlaşılmaya çalışılması ile alakalıdır. Bir kişinin herhangi bir olay durum veya nesneye ilişkin akla gelebilecek her türlü, bilgi, çıkarım, tecrübe, inanç ve düşünceyi içeren öğe tutumun önemli bir kesimini ihtiva etmektedir. Tutumu oluşturmakta olan zihinsel öğe, bireyin genel itibari ile çevresinde bulunan uyarıcılara ilişkin yaşadığı deneyimlerden kaynağını almakta olan bilgi ve deneyimlerden oluşmaktadır. Tutumun içeriğini oluşturan bir nesne, bir kişi veya bir olayla ilgili bu bilgiler genel itibari ile yaşanılan deneyimler sonucunda elde edilmektedir. Birey ilk etapta bu tür bir uyarıcının veya uyarıcı grubun var olduğunu bir biçimde öğrenmelidir. Varlığın farkına varmadan bir tutumun oluşması beklenemeyeceğinden bu durum elzemdir. Tutuma yönelik bilgiler, gerçekle ilişkisi ve bağlantısı ne derece güçlüyse o derece birey nezdinde kalıcı olur. Bireyin edinmekte olduğu bilgiler ve tecrübelerin değişmesi paralelinde tutumlarda da değişiklikler meydana gelir. Söz gelimi televizyondan temizleyici gücü oldukça fazla olarak sunulan bir deterjan, satın alınıp kullanıldığında o denli güçlü bir temizleyici özelliğe sahip olmadığında o deterjana ilişkin tutumumuz da değişecektir. Böyle bir durumla karşılaşıldığında mevcut durumun yönü ve doğruluğu aynı kalmayıp değişime uğrayacak ve reklamın motive edici gücü de ortadan kalkacaktır.

2.5.1.2. Duyuşsal Öğe

Tutumun ikinci bir ögesi olan duyuşsal öge içinde mevcut olan değer yargılarıyla ilişkilidir. İnsanların bir kişi nesne, olay veya durum hakkında verecekleri duygusal reaksiyonlar biçimindeki değer yargılarıyla ilintilidir. Bunun yanı sıra duyuşsal öge ile

davranışsal öge arasında bir ilişki söz konusudur. Ancak davranışsal öge genel itibari ile duyuşsal ögenin neticesinde açığa çıkmaktadır. Davranışsal öge sergilenmediğinde kişinin sahip olduğu tutum yalnızca duyuşsal boyutta kalacaktır. Bundan dolayı duygusal öge ile davranışsal öge arasında tutarlı bir sebep sonuç ilişkisi mevcuttur (İnceoğlu, 2010).

Tutumların duygusal içeriği kişinin tutum ile ilgili durumunu veya heyecanını içermektedir. Tutumun sürekliliğine imkân tanıyan ona yön veren ya da tercih edilmeyen tarafıdır (Erdoğan, 1999).

Duyuşsal öğe bireylerin duygusal yönleriyle alakalı olup, onların ilgi, tutum ve kişilik unsurlarının yeni bir öğrenme ünitesine karşı beslediği duygu ve düşünceleri içermektedir (Hünük, 2006). Kişinin bulunduğu ve yaşadığı çevresi ile alakalı bilgi, duyum ve tecrübelerin sınıflandırılmasının yanı sıra bu sınıflamanın olumlu ve olumsuz olaylarla ve arzulanan ve arzulanmayan olaylarla birlikte değerlendirilmesini kapsamaktadır. Duygusal öğe diğer iki öğeden ayrı bir biçimde hareket ederek bir varlığa sahip olamaz. Kişinin sahip olduğu tecrübeleri, bilgi birikimi yani zihinsel öğe duygusal öğenin gelişimine olumlu manada katkı sunmaktadır. Bireyin bir tutum konusunda artı veya eksi yönde bir düşüncesinin bulunması önceki tecrübeleri ile alakalı bir durumdur. Şayet herhangi bir uyarıcıya karşı kişide artı veya eksi yönde duygular meydana gelmişse, bu durumda kişinin bu uyarıcılarla daha evvelden bir ilişkisi olmuş ve o ilişki dolayısıyla da deneyimler sonucunda bunları kabullenmiş veya reddetmiştir. Birey artı ya da eksi yöndeki uyarıcıları anımsadığında tutumları da o derecede etkilenecektir. Bir başka ifade ile birey geçmiş deneyimlerinden edindiği kazanımları anımsadığında, geçmiş deneyimleri olumlu veya olumsuz ise tutumları da o derecede şekillenecektir (İnceoğlu, 2010).

2.5.1.3. Davranışsal Öge

Davranışsal ögeyi kişinin belli uyaranların bulunduğu ortamdaki tutumuna yönelik sergilemiş olduğu davranış eğilimleri oluşturur. Bu davranış eğilimleri sözsel veya yazılı bir biçimde eylemlerden ayırt edilebilir. Bu noktada sözü edilen eylemler bireyin alışkanlık, değer ve tutum objesi ile doğrudan doğruya bağlantı içerisindedir. Bundan

dolayı davranışsal ögeden bahsederken kuralcılığı ve duygusal eylemleri birbirine karıştırmamak gerekmektedir (Tavşancıl, 2005).

Duygusal eylemler belirli uyaranlar özelinde sergilenen pozitif ve negatif eylemleri içermektedir. Normatif eylemler ise hangi eylemin doğru olduğuna ilişkin düşüncelere göre farklılaşmaktadır. Bir başka ifade ile tutum temeline bağlı olmayan akıl ve mantık çerçevesinde eylemler olarak açığa çıkmaktadır (İnceoğlu, 2010).

Bir nesneye karşı pozitif bir yaklaşım içinde olan birey bu nesneye karşı olumlu düşüncelere, ona destek sağlamaya, yardımcı olmaya ve yaklaşmaya özen gösterecektir. Bir nesneye karşı olumsuz bir tutum besleyen birey ise bu nesneden uzaklaşma, ilgi duymama o nesneyi sorgulama ve ona zarar verme eylemleri sergileyecektir (Hanyaloğlu, 1995).

Yapılan değerlendirmelerin bir zaman sonra davranışa dönüşmesi davranışsal öğe ile alakalı bir durumdur. Bu anlamıyla davranışsal öğe bireylerin belirlenmiş bir uyarıcı grubundaki tutum konusuna göre davranış yönelimini ifade etmektedir. Söz konusu davranış sarf edilen sözlerden veya kişinin hareketlerinden çıkarılabilir. Bunlar bireyin sahip olduğu alışkanlıkları, normları ve bahsi geçen tutum nesnesi ile doğrudan doğruya ilişkili olmayan bir yapıya sahip olabilir. Bu sebepten ötürü davranışsal öğeden söz ederken ilk etapta iki tür davranışın ayrıldığı noktayı tespit etmek gerekmektedir. Bu davranışlar duygusal ve kuralsal davranışlar olarak karşımıza çıkmaktadır.

Duygusal davranışlar bireyin tutum konusunun hoşuna gitmesi veya hoşnutsuzluk veren bir yapıyla ilişkilendirmesi sonucu ortaya çıkmaktadır. Normatif davranış ise doğru olan davranışın ne olması gerektiğine yönelik bir inanış olarak kendini gösterir. Bir başka ifade ile kuralsal ve normatif davranışa dayalı olarak geliştirilen veya oluşturulan tutumlar kaynağında akla dayanan bir takım bilgiler, öngörüler ve yapılar barındırmaktadır. Bireyin kendi akli melekeleriyle yaptığı rasyonel değerlendirmelerin akabinde kuralsal davranış temelli tutumları oluşmaktadır. Resmi ilişkilerde genel itibariyle bu tip davranışlar ön plana çıkmaktadır. Bunun sebebi bu ortamlarda geliştirilmekte olan davranışlar ve bu davranışlar sonucunda oluşan tutumların temelinde en başta yer alınan kurumun politikaları ve çıkarları bulunmaktadır. Bu sebepten ötürü kişiler arası ilişkilere yön veren davranışlar ve bundan kaynaklı

oluşmakta olan tutumlar mantıksal değerlendirmeler sonucunda ortaya çıkar ve gelişirler (İnceoğlu, 2010).

2.6. Tutumun Özellikleri

Tutumlar genel itibari ile bireysel ve toplumsal değerlerle ilişkilidir. Kişiden kişiye değişmekte olan niteliklere sahiptirler. Bu özellikler aşağıda sunulmuştur.

Güç Derecesi: Tutumun ögelerini içeren bilişsel, duyuşsal ve davranışsal etmenlerin güçlerinin tamamı tutumun gücünü oluşturur. Bundan dolayı tutumlar ve ögeler arasında güç olarak farklılıklar açığa çıkabilir (Hanyaloğlu,1995).

Karmaşıklık: Tutumlar arasında ögelerin karmaşıklığı açısından da değişiklik olduğu gözlemlenmektedir. Tutumun ögeleri sergilenmekte olan tutuma karşı sade veya karmaşık bir yapı içinde olabilir. Bir tutumun karmaşık olması o tutumun barındırmış olduğu öge sayısı ve bunun çeşidine göre bir takım farklılıklar içerebilir (Durmuş, 2006).

Diğer Tutumlarla İlişki ve Merkezilik: Tutumlar arasında o tutumların birbirleri ile olan bağlantılarından ötürü değişiklik olmaktadır. Bunun temel sebebi tutumların bazılarının birbirleri ile ilişkileri çok sık olurken, bazılarının ise aralarındaki bağın oldukça kopuk olmasına bağlıdır. Bireylerin bazılarında merkezi bir hal alan tutum daha net bir biçimde açığa çıkarak o bireyin diğer tutumlarını da etkilemekte ve genel itibari ile yaşamındaki çok fazla eyleme ve dünya görüşüne yer vermektedir. Bu derece merkezi bir hal alan tutuma ise ideoloji ismi verilmektedir (Tavşancıl, 2005).

Öğeler Arası Tutarlık: Ögeler arasında genel itibari ile bir tutarlılık bulunmaktadır. Bunun yanı sıra tutumların çok fazla ve kuvvetli olduğu durumlarda tutarlılığın daha çok olduğu görülmektedir. Kimi zamanlarda ögeler arasındaki tutarlılık çok fazla belli olmaz ve tutumların birbiriyle tutarsızlık gösterdiği de gözlemlenebilir. Tutumun ögelerinin bir iç tutarlılığa sahip olması, tutumlarda bazı değişikliklere sebebiyete verecek bir yerleşmişlik, tedirginlik hali ortaya çıkarır. Bunun sonucunda ise davranışsal öge de açığa çıkmayabilir.

Tutumlar arası tutarlık: Bireyin diğer tutumlarla arasında bulunan ilişki tutumun en önemli göstergeleri arasında sayılabilir. Bireylerin tutumları genel itibari ile tutarlı olsa da bu durum tutumların açığa çıkması için şart değildir.

2.7.Tutumun Ölçüm Yöntemleri

Tutumların ölçüm aşamaları özellikle Amerika'da büyük bir endüstri haline gelmiştir. Bireylerin tutumlarına ilişkin bilgi edinmek için çaba sarf edilmesinin sebebi, onların tutumları hakkında bilgi sahibi olmakta birlikte gerçekleştirecekleri davranışları hakkında bir çıkarım yapabilme gayretidir. Söz gelimi işletmeci olarak çalışmakta olan bir kişi işletmenin plan ve programlarına, iş ortamının tertipli olmasına, yönetici pozisyonundaki kişilerin davranışlarına ve ücret politikasına ilişkin işgörenlerin inanç ve tutumları hakkında bilgi sahibi olursa, işletmenin mevcut sosyal ortamdan daha iyi bir sosyal ortamda ve daha verimli bir biçimde çalışması için gerekli süreci oluşturabilir. Bunun yanı sıra herkesin beğenip kabul edeceği bir program geliştirebilir. Tutumla alakalı eğitim sektöründen bir örnek vermek gerekirse ezberci öğrenme aşamasından aktif öğrenmeye geçildiği zaman uygulamanın veriminin artırılabilmesi için öğrenci, öğretmen ve yönetici pozisyonunda bulunan kişilerin araştırma, istatistik, bilgisayar ve ölçmeye ilişkin tutumlarının artı yönde olması beklenir.

Hedef kitle hangisi olursa olsun tutumların olumlu veya olumsuz olduğuna ilişkin bilgiye erişilmesi uygulamalarda gerekli önlemlerin alınmasına katkı sağlar. Fiziksel bir boyutu olmayan tutumlar, soyut kavramlar olduklarından ölçeklenmesi kolay değildir. Tutumlar gizli veya varsayılmakta olan değişkenlerdir. Bu niteliklerinden dolayı doğrudan doğruya ölçülememektedirler.

Kişilere herhangi bir tutum objesi veya konusu ile alakalı tutumları sorulduğunda, genel itibari ile net bir cevap alınamamaktadır. Bireyler genelde bu sorulara yüzeysel veya genel geçer cevaplar vermektedirler. Bundan dolayı bireylerin tutumlarını öğrenmek için onların düşünceleri, hissiyatları, duyguları ve bir tepkiye karşı eğilimleri ile alakalı bilgi toplanmaya çalışılır.

2.8. İşlevleriyle Tutumlar

İnsanlar tutumlarını bir takım ihtiyaçlarını karşılamak gayesi ile geliştirmektedirler. Bir başka ifade ile tutumların bireyler için farklı işlevleri bulunmaktadır. Tutumların her ne

kadar çeşitli kuramlarca farklı anlamlandırılsa da sosyal psikolojide dört ana işleviyle açıklanma yoluna gidilir.

2.8.1.Bilgi Sağlama İşlevi

Tutumlar sadece istek ve beklentilere dayalı doyumu ifade etmek için ortaya çıkmamaktadırlar. Kişilerin sahip oldukları birtakım bilgi birikimleri doğrultusunda istenilen bilgiye ulaşmadaki araçsallıkları açısından da oluşturulabilmektedirler. Bir konu hakkında herhangi bir düzeyde bilgi sahibi olmayan birey, birtakım araçlar kullanmak sureti ile o konu hakkında olumu veya olumsuz tutuma sahip olabilir. Ancak bu şekli ile oluşan tutumların sadece bilgi ile açığa çıkması çok fazla görülen bir durum değildir. Genel itibari ile sadece bilgi tutumu belirlememektedir. Fakat kişinin herhangi bir konuya veya duruma ilişkin bilgi birikiminin artışına koşut olarak o durum ya da konuyla ilgili daha evvelden sahip olduğu tutumlarda değişiklikler oluşabilir.

Tutum değişiminde bilgi unsuru tek başına yeterli bir etken olmamakta birlikte diğer etkenler sıralandığında çoğu zaman bir numaralı etken olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bilginin kaynağı içinde yaşamakta olduğumuz dünyada oldukça fazla ve çeşitlidir. Bu çeşitlilik tutumların ilgili oldukları şartlara uygun bir biçimde ortaya çıkmasına sebebiyet vermektedir.

Tutumlar öğrenme ile oluşmakta olan özetlerdir. Birey için hızlı ve kolay karar verme mekanizmasını harekete geçirir. Tutumun olmaması halinde tutum varken verilen karara nazaran çok daha zor karar verilir. Basit bir karar bile oldukça karmaşık gelebilir. Böyle bir durumda tüm bilgilerin yeniden gözden geçirilmesi ve değerlendirme yapılması sureti ile seçim yapılması gerekir.

2.8.2. Uyum Sağlama İşlevi

Tutumlar insanları karşılaşacakları herhangi bir durumda kendisine zararı olacak olaylardan ve nesnelerden koruma görevini yerine getirmektedir. Birey kendi geçmişinde olumlu veya olumsuz bir durum ile karşı karşıya gelmiş ve bu durumdan kaynaklı bir tutuma sahip olmuşsa gelecek yaşamı esnasında bu tip bir olayla her karşılaştığında aklına önceki deneyimi gelecektir. Bunun için de kendini koruyucu tepkiler verecektir. Bu tepkiler, bilişsel olabileceği gibi duygusal ve davranışsal kimlikte de ortaya çıkabilir.

Uyum sağlama işlevi ile karşımıza çıkan tutumlar, bireyi istenilen hedefe sevk ederken, istenmeyen durum ve olaylardan ise kaçınmaya doğru yönlendirir. Söz gelimi insanlar sevdikleri kişilerle aynı tutumları geliştirmeyi istemekte ve kendileriyle benzer tutumlara sahip olan kişilerle görüşüp arkadaş olmayı tercih ederken, aynı tutuma sahip olmayan bireylerle arkadaşlık kurmamaktadırlar.

2.8.3. Benliği İfade Etme İşlevi

Tutumların üçüncü işlevi benliği ifade etme işlevidir. Birçok kez belirli tutumlara sahip olmak demek, bireyin kendisine ve başkalarına kim olduğuna ilişkin bilgi sunması anlamına gelmektedir. Benliği ifade etme işlevi tutumları kimlikle ilişkilendiren bir yapıya sahiptir. Söz gelimi bireyin tercih ettiği kıyafet, ayakkabısı veya saati karşıdaki insana kimliği hakkında bilgi sunmaktadır.

Bireylerin kişisel değerlerinin bir ifadesi olan tutumları ifade etme eğiliminde olduğu düşünülmektedir. Bundan dolayı bireylerin geliştirmiş oldukları tutumlar, onlara bu tutumlara ilişkin konuların geçtiği ortamlarda kendilerini ifade etme mutluluğunu getirmektedir.

2.8.4. Egoyu Koruma İşlevi

Dördüncü işlev egoyu koruma olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireyin geliştirip sahip olduğu tutumlar onu kendisinden veya başkalarından koruyabilir. Bireyin kendisi hakkında geliştirdiği olumlu tutumları hatırlamak istemediği ve utandığı davranışları bastırmasına veya unutmasına yardım etmektedir. Öte taraftan bazı kişiler eşcinseller veya farklı ırk veya etnisiteye mensup bireylerden kendilerine yönelik tehditler olduğunu varsayabilirler. Bunun bir neticesi olarak bu kişiler, karşı taraftaki farklı etnisiteye mensup olan bu kişilere karşı bir koruma mekanizması olarak düşmanca tutumlar geliştirebilirler. Böylece, bu tutumlar sayesinde bu gruptaki insanlardan kaçınmış olurlar.

2.9.Tutum ve Spor İlişkisi

Tutum kavramı en genel ifade ile gündelik hayatta olup bitenlere ilişkin davranış ve tavırlarımızdan oluşmaktadır. Tutum bireyi diğer insanlardan ayırıcı en belirgin özellikler arasında gösterilmektedir. İnsanlar için tutum kavramı yaşanmakta olan

deneyimler ve yetişme tarzıyla doğrudan doğruya ilişkili bir kavramdır. Bireyin çevresinde bulunan insanlar değişime uğradıkça, birey de buna paralel olarak onlara karşı belirli tutumlar göstermektedir. Hogg ve Vaughan'a (2007)'ye göre tutum bilişsel, duyuşsal ve davranışsal bileşenlerden meydana gelmektedir. Bu bakış açısına göre tutum kavramının bilişsel dayanağı olaylara ve olgulara ilişkin bireyin inançlarını içermektedir. Duyuşsal bileşeni bireyin bir olay hakkındaki olumlu veya olumsuz duygularından oluşmaktadır. Davranışsal bileşeni ise bireyin bir olay veya nesneye ilişkin fikirlerini eyleme geçirme noktasında harekete geçme durumunu ifade etmektedir. Bu noktadan hareketle tutum bireyin fikir, beğenme veya beğenmeme gibi his ve devinimsel niyetlerini içermektedir.

Literatür incelendiğinde tutum kavramı çok sayıda psikolog tarafından farklı biçimlerde tanımlansa da en geniş ifade ile birey ile özdeşleşen ve onun duygu, düşünce ve davranışlarını düzene koyan eylemleri barındırmaktadır. Bireylerin çevrelerine daha kolay bir biçimde adapta olmalarını sağlayan tutum, bunun yanı sıra o kişilerin davranışlarına da doğrudan doğruya etki etmektedir. Tutumun davranış üzerindeki etkisi incelendiğinde, kişinin o davranışa yönelik eğilimi olması hali olduğu belirtilmiştir. Daha evvelden bir nesneye karşı edinilen olumlu veya olumsuz tavır veya inançlar davranışa yönelme noktasında kişiye etki edecektir. Yani birey bir nesneye karşı olumlu bir bakış açısına sahipse bunu davranışa dönüştürmesi ve kazanımlarına eklemesi daha kolay, olumsuz bir yargıya sahipse onu davranışa çevirmesi daha zor olacaktır.

Tarihin ilk zamanları incelendiğinde zorlu hayat koşullarında yaşayan insanın geliştirdikleri etkinlikler bugünkü spor branşlarının temelini ve ilk halini oluşturmaktadır. 17. Yüzyılda "sport" kelimesi Latince kökeninde Desport ya da Disportare olarak anlamlandırılmaktaydı. Bu kelimeler ise ayrıştırma, dağıtma gibi olumsuz anlamlara sahipti. Sonraları ise sport kelimesi kullanılarak bugünkü anlamı ile birlikte yürüme, koşma gibi anlamları biçiminde halk dilinde kendisine yer buldu (Heper, 2012, s. 11). Fiziksel aktivitelerin tamamını kapsayan sport kelimesi esas itibari ile profesyonelce icra edilen yarışma ve rekabete dayanan bir aktivitedir.

Spor etkinlikleri en başından beri büyük bir ilgiyle takip edilmekle birlikte özellikle son yıllarda gelişen sosyal medya araçlarıyla daha geniş kitlelere ulaşır olmuştur. İnsan ve spor kavramı birbiriyle ayrılmaz bir bütün haline gelmiş ve sportif etkinlikler günden

güne çok fazla tercih edilir olmuştur. Fizyolojik, psikolojik ve biyomekanik mekanizmaları harekete geçiren spor, izleyen kişilerde heyecan ve estetik duygularını açığa çıkarmakla birlikte bütünleştirici ve sosyal etkisiyle disiplinler arası bir etkiye sahiptir.

Tutum kavramının sporla ilişkili sosyal, bilişsel ve fiziksel yönden katkı sağlaması ile birlikte özellikle yaşı genç olan bireylerde fiziksel aktivite ve spora aktif bir biçimde katılım, sorumluluk duygusu, grup çalışmaları, liderlik vasıfları, centilmenlik, sosyal ilişkiler kurma ve iletişim becerisi gibi özellikler hem birey hem toplum nezdinde oldukça önemli hale gelmiştir. Bundan dolayı genel itibari ile küçük ve genç yaştaki kişilerin kötü alışkanlıklardan kurtularak zararlı maddelerden uzaklaştırılması bunun yanı sıra gündelik hayatlarında sosyal, bedensel ve zihinsel yönden sağlıklı hareket etmelerini sağlamak amacıyla erken yaşlarda spora yönelik oluşacak olumlu tutum ile birlikte sporun sevdirilmesi önemli bir konudur (Chung ve Phillips, 2002).

Kişilerin spora yönelik ilgisini Şentürk, (2015) gerçekleştirmiş olduğu çalışmasıyla birlikte üç alt boyutta ele almıştır. Bu alt boyutlar;

- Spora ilgi duyma
- Sporla yaşama
- Aktif spor yapmadır.

Alt boyutlar genel itibari ile bireyin fiziksel aktivite alışkanlıklarını ve spora yönelik tutumlarını incelemek ve değerlendirmek üzere geliştirilmiştir. Buradan hareketle aileler tarafından spor, biçilecek olumlu rol sayesinde çocukların spora yönelik tutumları yukarıya taşınabilir. Tüm bunların yanı sıra ailelerin spor aktivitelerine katılmaları, geçmişte sporla ilgilenmiş olmaları, televizyonda spora yönelik programları takip etmeleri, çocukların spora olan ilgisini arttırırken onların bir spor kariyeri çizmelerine de destek olabilir. Aile fertlerinin sporla ilgili olması, spor yapması toplumun çoğunluğunun spor yapmasına destek olmaktadır (Şimşek, 2005). Bu durum toplum nezdinde kabul görmekte olan genel itibari ile aile içi iletişimin sağlıklı bir biçimde gerçekleştiği ve bireylerin ailelerine olan güveninin yüksek olduğu çocuklarda yüksek bir oranda yaşanmaktadır. Bunun sebebi ise aile içi iletişim, çocuk ve ergenler ile ebeveynler arasındaki iletişim ağının düzenlenmesinde, ergen bireylerin problemlerinin

çözümü noktasında, hatta bu problemlerin ortaya çıkmadan giderilmesinde sağlıklı bir aile ortamının oluşturulması ve sürdürülebilmesinde kilit bir rol oynayıp, aileye olan bağlılığı artırmakta olduğu görülmektedir (Cüceloğlu, 2011).

Spor organizasyonları geçmişten günümüze artarak devam etmiş ve sürekli olarak büyük bir ilgiyle takip edilir olmuştur. İnsan ve spor kavramları zaman içerisinde birbirleriyle entegre olmuş ve ayrılmaz bir bütün halinde sunulur hale gelmiştir. Fizyolojik, psikolojik ve biyomekanik sahalarda kendisine yer bulan spor, izleyen kişilerde heyecan ve estetik duygularını uyandırmakta olan bir olgu haline gelmiştir (Çoban ve Ünveren, 2007). Bütün bunların yanı sıra sporun bütünleştirici ve kapsayıcı etkisi araştırmacıların birçoğu tarafından değinilen bir konu olmuştur (Filiz, 2010, s. 192; Özdinç, 2005).

2.10.Tutum, Tükenmişlik ve Spor İlişkisi

Bireyler yaşam tatminlerini artı yönde etkilemekte olan ve serbest zamanlarında farklı gerekçelerle aktivitelere katılırlar (Karaküçük, 2005). Yapılan serbest zaman aktivitelerine aktif katılım sağlamak bireylere olumlu yönde katkılar sağladığına ilişkin yapılan çalışmalar bulunmaktadır (Caldwell ve ark, 1992). Bu çalışmalarda sportif aktivitelerin artırılıp, çeşitlenmesi sonucunda bireyler kendilerini gerçekleştirmekte ve toplumlarda ruhen sağlıklı bireylerin sayısının artmakta olduğu görülmektedir (Passmore ve French, 2001). Sporu hayat felsefesi haline getiren kişiler le alakalı çalışmalar incelendiğinde, bu bireylerin spor yapmayan bireylere oranla

- Terfi alma oranlarının daha yüksek olduğu
- Stres düzeylerinin daha az olduğu
- Öfke kontrolünün daha yüksek olduğu
- Bunun yanı sıra yaşamdan alınan keyif oranlarının fazla olduğu
- Hayatlarını kaliteli yaşamakta oldukları görülmektedir.

Hangi türden olursa olsun spor yapan bireylerin hayatlarında pozitif bir bakış açısını hâkim olması ve hayatlarında düzenin egemen olması beklenir. Çünkü sporun kendi içinde sağladığı düzen bir müddet sonra bireyin hayatına da sirayet etmektedir. Spor yapan bir kişi yemesine, içmesine, uyumasına, zamanını doğru kullanmasına dikkat

etmelidir. Spor alanında bunu yapan kişinin, yararlarını gördüğü bu kazanımları hayatına da uygulaması kaçınılmaz olacaktır.

Spor kendi içinde yakalamış olduğu tertip ve düzen mekanizmaları ile tükenmişliği bertaraf ederek dinç ve zindelik hissiyatını kişiye kazandıracaktır. Buna paralel olarak sporu hayatının merkezine alan kişinin tükenmişlik hissiyatı yerine yenilik, esenlik, zindelik, huzur ve mutluluğu bulacağı kabul edilebilir.

Sporcular üzerindeki tükenme durumları incelendiğinde bunların birçok faktöre bağlı olduğu görülmektedir. Bu faktörlerin başında çok fazla antrenman sıklığı veya antrenman esnasında aşırı yüklenme gelmektedir. Antrenman yapmak müsabakalara hazırlık aşamasında oldukça önemlidir. Bir sporcu için yokluğu düşünülebilecek bir şey değildir. Günümüz profesyonel sporcuları incelendiğinde, herhangi bir spor müsabakasında antrenman yapmadan, hazır olmadan başarı yakalamak olası değildir. Fakat antrenmanın metotları bulunmaktadır. Sporcunun kapasitesi bilinmeli ve antrenman şiddeti buna bağlı olarak artırılıp azaltılmalıdır. Sezon başı, sezon ortası, maç öncesi, maç sonrası antrenmanların düzeyi ve şiddeti birbirinden farklı olmaktadır. Örneğin bir sporcu sezon öncesi yaptığı antrenmanı maçtan öncesi gün yaparsa bir müddet sonra tükenmişlik yaşayacaktır. Bu durum da hem performansını olumsuz yönde etkileyecek hem de sakatlık olasılığını artıracaktır.

Spor yorucu bir süreç olup çoğu zaman zihinsel ve fiziksel kapasite zorlanması ile alakalı bir olgudur. Nasıl ki ofis ortamında, iş ortamlarında birtakım tükenmişlik yaşanabiliyorsa çok yönlü olan spor müsabakalarında ve sporcular üzerinde de bu durum yaşanabilir. Sporun yorucu ve yıpratıcı etkisinin yanı sıra içeriğinde çok fazla bileşeni barındırması tükenmişliğin en önemli nedenleri arasında sayılabilir.

Söz gelimi profesyonel bir şekilde spor organizasyonu içinde bulunan bir sporcuyu düşünelim. İşin taraftar boyutu, hakem boyutu, rakip takımlar boyutu, takım arkadaşları boyutu, antrenörler boyutu, kulüp başkanı boyutu, sezon öncesi, sezon ortası hazırlık boyutu derken kendini oldukça stresli ve başarıya odaklı bir mekanizma içinde bulur. Bu esnada fiziksel ve zihinsel tükenmeyi yaşamamak için ciddi bir çabaya ihtiyacı vardır. Bir hafta gerçekleştirilen kötü bir performans sonucunda dengelerin alt üst olması, baskının artması çok olasıdır. Böyle bir ortamda tükenmişliğin önüne geçmek için bireyin inanç, kararlılık, güven, motivasyon ve desteğe ihtiyacı vardır. Sporun

içinde barındırdığı kendini ispatlama durumu sporcu için stres ve tükenmişlik kay değil, gerek takım gerekse de sporcu açısından başarı sağlamalıdır.

3.GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırma; nicel araştırma modeline göre tasarlamış olup, mevcut durumu ortaya çıkartmayı amaçlayan betimsel ve ilişkisel taramaya yönelik bir yöntem kullanılmıştır. Betimsel tarama, bir değişkene ilişkin sayısal değerlerin toplanması, betimlenmesi ve sunulmasına olanak sağlayan istatistiksel işlemlerdir (Büyüköztürk ve ark. 2014). İlişkisel tarama modeli, iki veya daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim olup olmadığını ve değişimin derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2016).

3.1. Gönüllü Guruplarının Oluşturulması:

Bu araştırma 4 farklı (makfitness, your gym, red zone gym ve exclusive gym) fitness salonunda antrenman yapan 18 yaş üzerindeki 1098 bireyden basit tesadüfü yöntemle seçilmiş 500 kişi araştırmanın çalışma grubunu oluşturmuştur. Örneklem seçiminde seçkisiz olmayan örneklem seçim yöntemlerinden kolay ulaşılabilir durum örneklemesi tekniğinden yararlanılmıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2018).

3.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada uygulanacak olan ölçekler bireylerin spor yaptığı fitness salonlarında geniş bir zaman dilimi içerisinde, acele edilmeden, gerekli açıklamalar yapılarak, adaylar için sağlıklı bir değerlendirme süreci yaratılmaya çalışılmıştır. Ayrıca adayların rahat bir ortamda formları doldurmaları amacı ile uygun materyal ve çevre koşullarının sağlanmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları; kişisel bilgi formu, tükenmişlik ve spora yönelik tutum ölçeği uygulanmıştır.

3.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Çalışmaya katılan gönüllülerin yaş, cinsiyet, eğitim durumu, meslek grubu, aylık gelir, spor yaşı, spor yapma sıklığı (hafta/saat),, sigara kullanma durumu ve medeni hal olmak üzere 9 soruluk bilgi formu doldurmaları istenmiştir. Araştırmaya katılan gönüllü öğretmenlerin demografik özelleri aşağıdaki tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

	Değişken	**N**	**%**
Cinsiyet	Erkek	309	61,9
	Kadın	190	38,1
Yaş (Yıl)	18- 22	147	29,5
	23-27	144	28,9
	28-32	82	16,4
	33-37	72	14,4
	38-42	28	5,6
	43-47	26	5,2
Eğitim Durumu	Ortaokul	27	5,4
	Lise	131	26,3
	Önlisans	110	22,0
	Lisans	199	39,9
	Lisansüstü	32	6,4
Meslek Grubu	Kamu	65	13,0
	Özel	167	33,5
	Serbest	171	34,3
	Öğrenci	96	19,2
Aylık Gelir Düzeyi (TL)	1000-2500	134	26,9
	2501-3500	98	19,6
	3501-4500	134	26,9
	4501-5500	72	14,4
	5501-6500	61	12,2

Spor Yaşı (Yıl)	1-3	205	41,1
	4-6	177	35,5
	7-10	84	16,8
	11-14	33	6,6
Haftada Spor Yapma Sıklığı (Gün)	1	47	9,4
	2	88	17,6
	3	165	33,1
	4	85	17,0
	5	59	11,8
	6	55	11,0
Sigara Kullanma Durumu	Evet	202	40,5
	Hayır	297	59,5
Medeni Durum	Evli	89	17,8
	Bekâr	375	75,2
	Boşanmış	35	7,0

3.2.2. Spora Yönelik Tutum ölçeği;

Şentürk (2012) tarafından oluşturulan "Spora yönelik tutum ölçeği", spora yönelik tutumu belirlemek amacıyla 25 ifadeden oluşmaktadır. İfadeler, üç faktör altında dağılım göstermektedirler. Birinci faktörün "spora ilgi duyma", ikinci faktörün "sporla yaşama" ve üçüncü faktörün ise "aktif spor yapma" şeklinde gruplara ayrılmıştır. KMO değeri 0.958 olarak bulunmuştur. Analiz sonucunda Barlett testi anlamlı bulunmuştur ($\chi 2=8712.629$; $p<.001$). Toplam madde korelasyonuna yönelik sonuçların 0.50 ile 0.74 arasında değiştiği görülmektedir. Zamana göre puan değişmezliğine ilişkin olarak SYTÖ'nin güvenirliği test tekrar test yöntemiyle ölçülmüş, iki uygulama puanlarının karşılaştırılması sonucunda elde edilen korelasyon katsayısı ($r= .89$) aynı zamanda testin güvenirliğini de vermektedir. SYTÖ'nin iki uygulaması için ayrı ayrı hesaplanan Cronbach Alfa değerleri sırasıyla, ".83" ve ".87" olarak bulunmuştur. 5 seçenekten oluşan Likert tipi ölçektir. Akademisyenlerin spor alışkanlıklarına ve cevaplandırmalarına göre spora yönelik tutumlarını ölçecek 5 seçenekli bir Likert

ölçeğinde puanlandırmalar aşağıdaki gibi kodlanmakta ve anlam kazanmaktadır. Buna göre: "1-Asla katılmıyorum", "2-Katılmıyorum", "3-Kararsızım", "4-Katılıyorum" ve "5- Tamamen Katılıyorum" şeklinde derecelendirilmiş bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek minimum puan 25 ve maksimum puan 125'tir. Puanın yüksekliği, spora yönelik tutumun yüksekliğini, puanın düşüklüğü ise, spora yönelik tutumun düşüklüğünü ifade etmektedir. Ölçekteki tüm maddeler olumlu puanlanırken, hiçbir maddenin puanlamasında ters puanlama ve çevirme yapılmamıştır.

3.2.3. Tükenmişlik ölçeği;

Maslach ve Jackson (1981) tarafından geliştirilen bu ölçme aracı literatüre Maslach Tükenmişlik Ölçeği (Maslach Burnout Inventory-MBI) olarak geçmiştir. Ölçeğin Türkiye'de geçerlik ve güvenirlik çalışması Ergin (1992) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin orijinal formu 7'li Likert sisteminde tasarlanmış olmakla birlikte, Ergin (1992) uyarlama çalışmasında kültürel farklılıklardan yola çıkarak bu ölçme aracının Türkçe formunu "0: Hiçbir Zaman" ile "4: Her Zaman" arasında puanlanan 5'li Likerte dayandırmıştır. Ölçek; "duygusal tükenme" (9 madde), "duyarsızlaşma" (5 madde) ve "kişisel başarı" (8 madde) olmak üzere toplam üç alt boyut ve 22 madde içermektedir. Ölçeğin duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutları olumsuz, kişisel başarı alt boyutu olumlu ifadeleri yansıtmaktadır. Puanlar her alt ölçek için ayrı ayrı hesaplanmaktadır. Ergin'in çalışmasında, hesaplanan Cronbach Alpha katsayıları; duygusal tükenme boyutu için 0.88, duyarsızlaşma boyutu için 0.78, kişisel başarı boyutu için 0.74 olarak bildirilmiştir.

3.4. Verilerin Analizi

Kişisel Bilgi Formu. Tükenmişlik ve Spora Yönelik ölçeğinden elde edilen veriler kodlanarak SPSS 22.0 paket programına girilmiş ve analizler bu program aracılığı ile yapılmıştır. Adaylara ilişkin kişisel bilgiler ve envanter toplam puanları ve faktör puanları frekans (f) ve yüzde (%) değerleri tespit edilerek verilmiştir. Puanların normal dağılım durumlarına; normal dağılım eğrileri çarpıklık-basıklık (skewness-kurtosis) değerleri. histogramlar aracılığı ile normal dağılım eğrileri ve grup büyüklüğünün 50'den büyük olduğu durumlarda kullanılan Kolmogorov-Smirnov testi değerleri

incelenerek bakılmıştır. Tablo 2 analiz kapsamında yer alan puanların çarpıklık-basıklık değerleri ve Kolmogorov-Smirnov testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 3.2. Katılımcıların Ölçek Alt Boyutlarından Aldığı Puanlarının Çarpıklık-Basıklık ve Kolmogrov Smirnov Testi Anlamlılık Düzeyi Sonuçları

Ölçek	Alt Boyut	N	Çarpıklık	Basıklık	p
Spora Yönelik Tutum	Spora İlgi Duyma	499	-,699	,760	,000
	Sporla Yaşama	499	-,411	-,295	,000
	Aktif Spor Yapma	499	-,561	,211	,000
	Spora Yönelik Tutum	499	-,574	,499	,001
Tükenmişlik	Duygusal Tükenme	499	-,340	-,643	,000
	Duyarsızlaşma	499	-,187	-,827	,000
	Kişisel Başarı	499	-,190	-,561	,000

Tablo 3.1.'de Kolmogrov Smirnov testi sonuçları incelendiğinde, spora yönelik tutum ve tükenmişlik ölçek alt boyut puanlarında normallikten sapmaların anlamlı düzeylerde olduğu gözlemlenmektedir. Fakat Kolmogrov Smirnov testinin uygulanması normallik durumunun incelenmesi için kullanılan yöntemlerden sadece biridir. Normal dağılım eğrilerine bakıldığında normallikten aşırı sapmalar olduğu görülmüştür. Ayrıca çarpıklık ve basıklık katsayıları dikkate alındığında bütün puanların ±1 aralığında yer aldıkları tespit edilmiştir. Bu bilgiler doğrultusunda çalışmada parametrik istatistik analizler uygulanmıştır.

4.BULGULAR

Tablo 4.1. Katılımcıların Spora Yönelik Tutum Ölçeğinden Aldıkları Puanların Betimsel İstatistiği

Ölçekler	Alt Boyutlar	N	Min.	Maks.	X± SS
Spora yönelik Tutum	Spora İlgi Duyma	499	12,00	60,00	45,24±8,89
	Sporla Yaşama	499	7,00	35,00	25,78±5,66
	Aktif Spor Yapma	499	6,00	30,00	22,28±4,68
	Spora Yönelik Tutum	499	25,00	125,00	93,31±18,09

Tablo 4.1 incelendiğinde katılımcıların spora ilgi duyma 45,24±8,89, sporla yaşama 25,78±5,66, aktif spor yapma 22,28±4,68 ve spora yönelik tutum toplam puan ortalamalarının 93,31±18,09 olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.2. Katılımcıların Spora Yönelik Tutum Ölçeğinden Aldıkları Puanların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Spora Yönelik Tutum	Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
Spora İlgi Duyma	Erkek	309	44,88	8,14	-1,150	,251
	Kadın	190	45,83	9,99		
Sporla Yaşama	Erkek	309	25,64	5,36	-,702	,483
	Kadın	190	26,01	6,12		
Aktif Spor Yapma	Erkek	309	21,88	4,38	-2,475	,014*
	Kadın	190	22,94	5,06		
Spora Yönelik Tutum Toplam	Erkek	309	92,41	16,60	-1,424	,155
	Kadın	190	94,78	20,24		

Tablo 4.2 incelendiğinde katılımcıların aktif spor yapma alt boyutuna göre anlamlı farklılık tespit edilirken ($p<0,05$), spora ilgi duyma, sporla yaşama ve spora yönelik tutum toplam puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.3. Katılımcıların Spora Yönelik Tutum Ölçeğinden Aldıkları Puanların Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması

Spora Yönelik Tutum	Yaş	N	X	Ss	f	p	Fark(Lsd)
Spora İlgi Duyma	18- 22[a]	147	46,96	9,05	3,177	,008	a>b
	23-27[b]	144	45,72	8,80			a>c
	28-32[c]	82	44,11	9,33			a>d
	33-37[d]	72	44,33	8,50			a>f
	38-42[e]	28	46,57	7,19			b>c
	43-47[f]	26	43,50	7,87			
Sporla Yaşama	18- 22[a]	147	27,24	5,54	4,267	,001	a>b
	23-27[b]	144	25,81	5,80			a>c
	28-32[c]	82	24,48	5,62			a>d
	33-37[d]	72	24,58	5,16			a>e
	38-42[e]	28	26,64	4,76			a>f
	43-47[f]	26	23,96	6,12			
Aktif Spor Yapma	18- 22[a]	147	23,16	4,72	2,466	,032	a>c
	23-27[b]	144	22,31	4,53			a>d
	28-32[c]	82	21,27	4,81			a>e
	33-37[d]	72	21,74	4,34			a>f
	38-42[e]	28	23,00	4,74			
	43-47[f]	26	21,15	5,03			
Spora Yönelik Tutum	18- 22[a]	147	97,35	18,05	3,669	,003	a>b
	23-27[b]	144	93,83	18,00			a>c
	28-32[c]	82	88,85	18,80			a>d
	33-37[d]	72	89,65	16,92			a>e
	38-42[e]	28	96,21	15,40			a>f
	43-47[f]	26	88,62	17,63			

Tablo 4.3 incelendiğinde katılımcıların spora ilgi duyma, sporla yaşama, aktif spor yapma alt boyutlarında ve spora yönelik toplam puanlarında yaş gruplarına göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 4.4. Katılımcıların Spora Yönelik Tutum Ölçeğinden Aldıkları Puanların Eğitim Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Spora Yönelik Tutum	Eğitim Durumu	N	X	Ss	f	p	Fark(Lsd)
Spora İlgi Duyma	Ortaokul[a]	27	40,70	8,80	10,954	,000	
	Lise[b]	131	43,26	9,39			a<d
	Önlisans[c]	110	43,45	8,99			b<d
	Lisans[d]	199	48,23	7,91			c<d
	Lisansüstü[e]	32	44,75	7,02			
Sporla Yaşama	Ortaokul[a]	27	23,19	5,41	7,908	,000	
	Lise[b]	131	24,69	5,56			a<d
	Önlisans[c]	110	24,85	5,23			b<d
	Lisans[d]	199	27,41	5,60			c<d
	Lisansüstü[e]	32	25,56	5,78			
Aktif Spor Yapma	Ortaokul[a]	27	20,44	4,68	8,996	,000	
	Lise[b]	131	21,05	4,66			a<d
	Önlisans[c]	110	21,76	4,57			b<d
	Lisans[d]	199	23,72	4,29			c<d
	Lisansüstü[e]	32	21,78	5,22			
Spora Yönelik Tutum	Ortaokul[a]	27	84,33	17,60	10,794	,000	
	Lise[b]	131	89,00	18,42			a<d
	Önlisans[c]	110	90,06	17,75			b<d
	Lisans[d]	199	99,36	16,62			c<d
	Lisansüstü[e]	32	92,09	16,64			

Tablo 4.4 incelendiğinde katılımcıların spora ilgi duyma, sporla yaşama, aktif spor yapma alt boyutlarında ve spora yönelik toplam puanlarında eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05)

Tablo 4.5. Katılımcıların Spora Yönelik Tutum Ölçeğinden Aldıkları Puanların Meslek Gruplarına Göre Karşılaştırılması

Spora Yönelik Tutum	Meslek Grubu	N	X	Ss	f	p	Fark(Lsd)
Spora İlgi Duyma	Kamu[a]	65	46,42	7,43	1,087	,354	-
	Özel[b]	167	45,79	9,33			
	Serbest[c]	171	44,45	8,83			
	Öğrenci[d]	96	44,91	9,10			
Sporla Yaşama	Kamu[a]	65	26,15	5,64	,378	,769	-
	Özel[b]	167	26,00	6,03			
	Serbest[c]	171	25,44	5,30			
	Öğrenci[d]	96	25,76	5,69			
Aktif Spor Yapma	Kamu[a]	65	22,34	4,60	1,574	,195	-
	Özel[b]	167	22,84	4,92			
	Serbest[c]	171	21,74	4,35			
	Öğrenci[d]	96	22,24	4,82			
Spora Yönelik Tutum	Kamu[a]	65	94,91	16,22	,971	,406	-
	Özel[b]	167	94,63	19,35			
	Serbest[c]	171	91,64	17,33			
	Öğrenci[d]	96	92,91	18,30			

Tablo 4.5 incelendiğinde katılımcıların spora ilgi duyma, sporla yaşama, aktif spor yapma alt boyutlarında ve spora yönelik toplam puanlarında meslek gruplarına göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>0,05).

Tablo 4.6. Katılımcıların Spora Yönelik Tutum Ölçeğinden Aldıkları Puanların Aylık Gelir Düzeylerine Göre Karşılaştırılması

Spora Yönelik Tutum	Gelir Düzeyi (TL)	N	X	Ss	f	p	Fark(Lsd)
Spora İlgi Duyma	1000-2500[a]	134	48,72	8,58	7,664	,000	a>b
	2501-3500[b]	98	44,00	10,02			a>c
	3501-4500[c]	134	43,42	8,22			a>d
	4501-5500[d]	72	44,33	8,53			a>e
	5501-6500[e]	61	44,67	7,54			
Sporla Yaşama	1000-2500[a]	134	28,06	5,48	8,217	,000	a>b
	2501-3500[b]	98	25,03	6,22			a>c
	3501-4500[c]	134	24,51	5,27			a>d
	4501-5500[d]	72	25,21	5,19			a>e
	5501-6500[e]	61	25,46	5,18			
Aktif Spor Yapma	1000-2500[a]	134	24,07	4,52	8,606	,000	a>b
	2501-3500[b]	98	21,91	4,82			a>c
	3501-4500[c]	134	21,30	4,28			a>d
	4501-5500[d]	72	22,57	4,21			a>e
	5501-6500[e]	61	20,80	5,04			
Spora Yönelik Tutum	1000-2500[a]	134	100,85	17,37	8,812	,000	a>b
	2501-3500[b]	98	90,94	20,13			a>c
	3501-4500[c]	134	89,23	16,44			a>d
	4501-5500[d]	72	92,11	16,96			a>e
	5501-6500[e]	61	90,93	16,44			

Tablo 4.6 incelendiğinde katılımcıların spora ilgi duyma, sporla yaşama, aktif spor yapma alt boyutlarında ve spora yönelik toplam puanlarında aylık gelir düzeylerine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 4.7. Katılımcıların Spora Yönelik Tutum Ölçeğinden Aldıkları Puanların Spor Yaşı Gruplarına Göre Karşılaştırılması

Spora Yönelik Tutum	Spor Yaşı (Yıl)	N	X	Ss	f	p	Fark(Lsd)
Spora İlgi Duyma	1-3[a]	205	44,18	9,99	2,211	,086	-
	4-6[b]	177	45,47	7,48			
	7-10[c]	84	46,57	8,87			
	11-14[d]	33	47,24	8,12			
Sporla Yaşama	1-3[a]	205	25,42	6,19	1,215	,304	-
	4-6[b]	177	25,63	5,09			
	7-10[c]	84	26,67	5,47			
	11-14[d]	33	26,58	5,57			
Aktif Spor Yapma	1-3[a]	205	21,48	5,10	4,094	,007*	a<c a<d
	4-6[b]	177	22,55	4,08			
	7-10[c]	84	23,36	4,39			
	11-14[d]	33	23,12	4,99			
Spora Yönelik Tutum	1-3[a]	205	91,09	20,18	2,440	,064	-
	4-6[b]	177	93,65	15,52			
	7-10[c]	84	96,60	17,63			
	11-14[d]	33	96,94	16,98			

Tablo 4.7 incelendiğinde katılımcıların spora ilgi duyma, sporla yaşama ve spora yönelik tutum toplam puanlarında spor yaşına göre anlamlı farklılık bulunamazken ($p>0,05$); aktif spor yapma alt boyutuna göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 4.8. Katılımcıların Spora Yönelik Tutum Ölçeğinden Aldıkları Puanların Haftalık Spor Yapma Sıklıklarına Göre Karşılaştırılması

Spora Yönelik Tutum	Haftada Spor Yapma Sıklığı (Gün)	N	X	Ss	f	p	Fark(Lsd)
Spora İlgi Duyma	1[a]	47	40,13	8,99	11,227	,000	a<c/d/e/f b<c/d/e/f c<f
	2[b]	88	41,30	10,25			
	3[c]	165	45,94	8,12			
	4[d]	85	47,33	6,80			
	5[e]	59	46,53	8,85			
	6[f]	55	49,24	7,77			
Sporla Yaşama	1[a]	47	21,60	5,65	14,997	,000	a<c/d/e/f b<c/d/e/f c<f
	2[b]	88	23,48	5,89			
	3[c]	165	26,08	5,53			
	4[d]	85	27,13	4,44			
	5[e]	59	26,71	5,28			
	6[f]	55	29,07	4,47			
Aktif Spor Yapma	1[a]	47	19,70	5,12	9,507	,000	a<c/d/e/f b<c/d/e/f c<f
	2[b]	88	20,43	5,09			
	3[c]	165	22,62	4,48			
	4[d]	85	23,20	3,65			
	5[e]	59	22,97	4,37			
	6[f]	55	24,31	4,20			
Spora Yönelik Tutum	1[a]	47	81,43	18,66	13,472	,000	a<c/d/e/f b<c/d/e/f c<f
	2[b]	88	85,20	20,11			
	3[c]	165	94,64	16,97			
	4[d]	85	97,66	13,70			
	5[e]	59	96,20	17,38			
	6[f]	55	102,62	14,65			

Tablo 4.8 incelendiğinde katılımcıların spora ilgi duyma, sporla yaşama, aktif spor yapma alt boyutlarında ve spora yönelik toplam puanlarında haftalık spor yapma sıklıklarına göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05)

Tablo 4.9. Katılımcıların Spora Yönelik Tutum Ölçeğinden Aldıkları Puanların Sigara Kullanma Durumuna Göre Karşılaştırılması

Spora Yönelik Tutum	Sigara Kullanma	N	X	Ss	t	p
Spora İlgi Duyma	Evet	202	45,08	9,14	-,328	,743
	Hayır	297	45,35	8,73		
Sporla Yaşama	Evet	202	25,72	5,75	-,198	,843
	Hayır	297	25,82	5,61		
Aktif Spor Yapma	Evet	202	22,06	4,76	-,867	,386
	Hayır	297	22,43	4,62		
Spora Yönelik Tutum	Evet	202	92,87	18,59	-,447	,655
	Hayır	297	93,61	17,76		

Tablo 4.9 incelendiğinde katılımcıların spora ilgi duyma, sporla yaşama, aktif spor yapma alt boyutlarında ve spora yönelik toplam puanlarında sigara kullanma durumlarına göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>0,05).

Tablo 4.10. Katılımcıların Spora Yönelik Tutum Ölçeğinden Aldıkları Puanların Medeni Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Spora Yönelik Tutum	Medeni Durum	N	X	Ss	f	p	Fark(Lsd)
Spora İlgi Duyma	Evli[a]	89	45,15	9,42	2,740	,066	-
	Bekar[b]	375	45,58	8,70			
	Boşanmış[c]	35	41,91	9,19			
Sporla Yaşama	Evli[a]	89	25,51	5,98	2,786	,063	-
	Bekar[b]	375	26,04	5,57			
	Boşanmış[c]	35	23,74	5,52			
Aktif Spor Yapma	Evli[a]	89	22,21	5,00	1,185	,307	-
	Bekar[b]	375	22,41	4,55			
	Boşanmış[c]	35	21,14	5,16			
Spora Yönelik Tutum	Evli[a]	89	92,87	19,58	2,603	,075	-
	Bekar[b]	375	94,02	17,59			
	Boşanmış[c]	35	86,80	18,53			

Tablo 4.10 incelendiğinde katılımcıların spora ilgi duyma, sporla yaşama, aktif spor yapma alt boyutlarında ve spora yönelik toplam puanlarında medeni durumlarına göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.11. Katılımcıların Tükenmişlik Ölçeğinden Aldıkları Puanların Betimsel İstatistiği

Ölçekler	Alt Boyutlar	N	Min.	Maks.	X± SS
Tükenmişlik	Duygusal Tükenme	499	13,00	45,00	30,78±6,65
	Duyarsızlaşma	499	5,00	25,00	17,31±5,09
	Kişisel Başarı	499	8,00	40,00	24,87±7,72

Tablo 4.11 İncelendiğinde katılımcıların duygusal tükenme 30,78±6,65, duyarsızlaşma 17,31±5,09 ve kişisel başarı ortalama puanlarının 24,87±7,72 olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.12. Katılımcıların Tükenmişlik Ölçeğinden Aldıkları Puanların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Tükenmişlik	Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
Duygusal Tükenme	Erkek	309	30,23	6,34	-2,396	,017
	Kadın	190	31,69	7,06		
Duyarsızlaşma	Erkek	309	16,76	4,83	-3,097	,002
	Kadın	190	18,21	5,39		
Kişisel Başarı	Erkek	309	25,43	7,08	2,072	,039
	Kadın	190	23,96	8,60		

Tablo 4.12 incelendiğinde katılımcıların duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarında cinsiyetlere göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 4.13. Katılımcıların Tükenmişlik Ölçeğinden Aldıkları Puanların Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması

Tükenmişlik	Yaş	N	X	Ss	f	p	Fark(Lsd)
Duygusal Tükenme	18-22[a]	147	32,25	6,46	3,603	,003	a>b/c b>d
	23-27[b]	144	31,06	7,01			
	28-32[c]	82	29,98	6,63			
	33-37[d]	72	28,47	5,86			
	38-42[e]	28	30,21	6,65			
	43-47[f]	26	30,50	6,25			
Duyarsızlaşma	18-22[a]	147	19,08	4,70	7,239	,000	a>b/c/d/e/f f>d
	23-27[b]	144	17,24	5,18			
	28-32[c]	82	16,59	5,04			
	33-37[d]	72	15,15	4,67			
	38-42[e]	28	16,07	5,69			
	43-47[f]	26	17,35	4,39			
Kişisel Başarı	18-22[a]	147	25,39	8,12	2,710	,020	a>c b>c d>c
	23-27[b]	144	25,19	7,78			
	28-32[c]	82	22,79	7,14			
	33-37[d]	72	25,88	6,86			
	38-42[e]	28	23,39	8,90			
	43-47[f]	26	22,54	6,36			

Tablo 4.13. incelendiğinde katılımcıların duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarında yaş gruplarına göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 4.14. Katılımcıların Tükenmişlik Ölçeğinden Aldıkları Puanların Eğitim Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Tükenmişlik	Eğitim Durumu	N	X	Ss	f	p	Fark(Lsd)
Duygusal Tükenme	Ortaokul[a]	27	28,15	4,70	9,033	,000	a<d b<b c<d
	Lise[b]	131	29,31	6,33			
	Önlisans[c]	110	29,42	6,70			
	Lisans[d]	199	32,81	6,50			
	Lisansüstü[e]	32	31,13	6,95			
Duyarsızlaşma	Ortaokul[a]	27	14,52	3,69	10,734	,000	a<d/e b<d c<d
	Lise[b]	131	16,31	4,65			
	Önlisans[c]	110	16,11	5,34			
	Lisans[d]	199	18,93	5,00			
	Lisansüstü[e]	32	17,81	4,64			
Kişisel Başarı	Ortaokul[a]	27	26,30	4,84	1,951	,101	-
	Lise[b]	131	25,64	6,69			
	Önlisans[c]	110	24,20	7,46			
	Lisans[d]	199	25,02	8,59			
	Lisansüstü[e]	32	21,94	8,27			

Tablo 4.14 incelendiğinde katılımcıların duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutlarında eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık tespit edilirken ($p<0,05$); kişisel başarı alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.15. Katılımcıların Tükenmişlik Ölçeğinden Aldıkları Puanların Meslek Gruplarına Göre Karşılaştırılması

Tükenmişlik	Meslek Grubu	N	X	Ss	f	p	Fark(Lsd)
Duygusal Tükenme	Kamu[a]	65	31,60	6,84	4,354	,005	a>c b>c/d
	Özel[b]	167	32,02	6,68			
	Serbest[c]	171	29,64	6,52			
	Öğrenci[d]	96	30,10	6,38			
Duyarsızlaşma	Kamu[a]	65	18,65	4,75	11,092	,000	a>c/d b>c/d
	Özel[b]	167	18,71	5,16			
	Serbest[c]	171	16,32	4,83			
	Öğrenci[d]	96	15,80	4,90			
Kişisel Başarı	Kamu[a]	65	22,95	7,94	3,219	,023	a<c/d b<d
	Özel[b]	167	24,19	9,08			
	Serbest[c]	171	25,50	6,76			
	Öğrenci[d]	96	26,25	6,20			

Tablo 4.15 incelendiğinde katılımcıların duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarında meslek gruplarına göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 4.16. Katılımcıların Tükenmişlik Ölçeğinden Aldıkları Puanların Aylık Gelirlerine Göre Karşılaştırılması

Tükenmişlik	Gelir Düzeyi (TL)	N	X	Ss	f	p	Fark(Lsd)
Duygusal Tükenme	1000-2500[a]	134	33,43	6,57	8,976	,000	a>b/c/d/e
	2501-3500[b]	98	30,46	6,44			
	3501-4500[c]	134	29,03	6,54			
	4501-5500[d]	72	29,42	5,86			
	5501-6500[e]	61	30,97	6,67			
Duyarsızlaşma	1000-2500[a]	134	19,43	4,79	10,375	,000	a>b/c/d/e
	2501-3500[b]	98	17,17	4,93			
	3501-4500[c]	134	16,04	5,08			
	4501-5500[d]	72	15,75	4,75			
	5501-6500[e]	61	17,52	4,95			
Kişisel Başarı	1000-2500[a]	134	26,18	8,53	2,779	,026	a>d/e b>e
	2501-3500[b]	98	25,36	7,61			
	3501-4500[c]	134	24,85	7,25			
	4501-5500[d]	72	23,74	6,98			
	5501-6500[e]	61	22,62	7,41			

Tablo 4.16 incelendiğinde katılımcıların duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarında aylık gelir düzeylerine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 4.17. Katılımcıların Tükenmişlik Ölçeğinden Aldıkları Puanların Spor Yaşına Göre Karşılaştırılması

Tükenmişlik	Spor Yaşı (Yıl)	N	X	Ss	f	p	Fark(Lsd)
Duygusal Tükenme	1-3	205	30,77	6,70	,529	,662	-
	4-6	177	30,45	6,69			
	7-10	84	31,56	6,43			
	11-14	33	30,67	6,85			
	Total	499	30,78	6,65			
Duyarsızlaşma	1-3	205	17,61	4,95	1,622	,183	-
	4-6	177	16,85	5,26			
	7-10	84	17,96	4,78			
	11-14	33	16,30	5,66			
	Total	499	17,31	5,09			
Kişisel Başarı	1-3	205	25,67	7,50	1,620	,184	-
	4-6	177	23,95	7,84			
	7-10	84	24,73	8,19			
	11-14	33	25,24	6,97			
	Total	499	24,87	7,72			

Tablo 4.17 incelendiğinde katılımcıların duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarında spor yaşına göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.18. Katılımcıların Tükenmişlik Ölçeğinden Aldıkları Puanların Spor Yapma Sıklığına Göre Karşılaştırılması

Tükenmişlik	Spor Yapma Sıklığı (Gün)	N	X	Ss	f	p	Fark(Lsd)
Duygusal Tükenme	1[a]	47	26,83	6,93	5,474	,000	a<b/c/d/e/f b<e/f
	2[b]	88	29,68	5,75			
	3[c]	165	31,08	6,59			
	4[d]	85	31,53	6,39			
	5[e]	59	32,10	6,20			
	6[f]	55	32,45	7,48			
Duyarsızlaşma	1[a]	47	15,11	5,02	4,743	,000	a<c/d/e/f b<d/e/f c/f
	2[b]	88	16,24	4,40			
	3[c]	165	17,22	5,07			
	4[d]	85	18,36	5,04			
	5[e]	59	17,90	5,12			
	6[f]	55	18,95	5,44			
Kişisel Başarı	1[a]	47	26,15	7,28	6,481	,000	a>b/c b<e/f c<e/f d<f
	2[b]	88	23,30	6,85			
	3[c]	165	23,27	7,45			
	4[d]	85	24,88	8,33			
	5[e]	59	27,10	7,22			
	6[f]	55	28,73	7,92			

Tablo 4.18 incelendiğinde katılımcıların duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarında spor yapma sıklığına göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 4.19. Katılımcıların Tükenmişlik Ölçeğinden Aldıkları Puanların Sigara Kullanma Durumuna Göre Karşılaştırılması

Tükenmişlik	Sigara Kullanma	N	X	Ss	t	p
Duygusal Tükenme	Evet	202	31,17	6,63	1,079	,281
	Hayır	297	30,52	6,67		
Duyarsızlaşma	Evet	202	17,40	5,01	,302	,763
	Hayır	297	17,26	5,16		
Kişisel Başarı	Evet	202	24,72	7,73	-,372	,710
	Hayır	297	24,98	7,73		

Tablo 4.19 incelendiğinde katılımcıların duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarında sigara kullanma durumuna göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>0,05).

Tablo 4.20. Katılımcıların Tükenmişlik Ölçeğinden Aldıkları Puanların Medeni Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Tükenmişlik	Medeni Durum	N	X	Ss	f	p	Fark(Lsd)
Duygusal Tükenme	Evli[a]	89	30,37	6,62	4,748	,009	a>c b>c
	Bekar[b]	375	31,17	6,66			
	Boşanmış[c]	35	27,66	5,88			
Duyarsızlaşma	Evli[a]	89	17,25	4,87	8,419	,000	a>c b>c
	Bekar[b]	375	17,64	5,11			
	Boşanmış[c]	35	14,00	4,30			
Kişisel Başarı	Evli[a]	89	23,03	8,21	3,102	,046	b>a
	Bekar[b]	375	25,28	7,66			
	Boşanmış[c]	35	25,23	6,59			

Tablo 4.20 incelendiğinde katılımcıların duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarında medeni durumlarına göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05).

Tablo 4.21. Katılımcıların Spora Yönelik tutum ve Tükenmişlik Ölçeklerinden Aldıkları Puanlarının İlişkisi

Ölçek Alt Boyutları		1	2	3	4	5	6	7
Spora İlgi Duyma[1]	r	1						
	p							
	N	499						
Sporla Yaşama[2]	r	,831**	1					
	p	,000						
	N	499	499					
Aktif Spor Yapma[3]	r	,832**	,778**	1				
	p	,000	,000					
	N	499	499	499				
Spora Yönelik Tutum[4]	r	,967**	,923**	,911**	1			
	p	,000	,000	,000				
	N	499	499	499	499			
Duygusal Tükenme[5]	r	,324**	,343**	,297**	,344**	1		
	p	,000	,000	,000	,000			
	N	499	499	499	499	499		
Duyarsızlaşma[6]	r	,335**	,335**	,309**	,350**	,763**	1	
	p	,000	,000	,000	,000	,000		
	N	499	499	499	499	499	499	
Kişisel Başarı[7]	r	,036	,037	-,002	,029	-,369**	-,331**	1
	p	,424	,408	,966	,522	,000	,000	
	N	499	499	499	499	499	499	499

Tablo 4.21 incelendiğinde spora yönelik tutum ölçeği ve alt boyutlarından spora ilgi duyma, sporla yaşama, aktif spor yapma puanları ile tükenmişlik ölçeği alt boyutlarından duygusal tükenme ve duyarsızlaşma puanları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilirken ($p<0,05$), kişisel başarı alt boyutu ile spora yönelik tutum ölçeği toplam ve alt boyut puanlarında anlamlı ilişki tespit edilememiştir ($p>0,05$).

5.TARTIŞMA SONUÇ

Katılımcıların cinsiyetlerine göre spora yönelik tutum, aktif spor yapma alt boyutuna anlamlı farklılık tespit edilirken, spora ilgi duyma, sporla yaşama ve spora yönelik tutum toplam puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Aktif spor yapma alt boyutunda ortaya çıkan farklılık kadınlar yönünde anlamlı görülmektedir. Bu durum örneklem grubunda yer alan kadınların fitnesse yönelik algılarının değişmesi ve gerek fiziksel görünüm gerekse vücut geliştirmeye daha önem vermeleri ile açıklanabilir. Spora yönelik tutum toplam düzeyinde ve diğer alt boyutlarda cinsiyet değişkenine göre farklılık olmamasına rağmen kadınların spora yönelik tutumlarının erkeklere göre daha iyi olduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde Tukel (2018) tarafından masa tenisi sporcuları üzerine yapılan çalışmada, cinsiyete göre spora ilgi duyma ve sporla yaşama alt boyutunda farklılık olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca spora yönelik tutum, tüm alt boyutlarda kadınların spora yönelik tutum puanlarının erkeklerden daha yüksek belirtilmiş. Bu bulgu araştırma bulgumuzla benzerlik göstermektedir. Duman (2021) tarafından öğretmenler üzerine yapılan çalışmada cinsiyete göre spora ilgi duyma ve aktif spor yapma boyutlarında erkek öğretmenler lehine farklılık olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların yaşlarına göre spora ilgi duyma, sporla yaşama, aktif spor yapma alt boyutlarında ve spora yönelik toplam puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Yaş değişkeninin spora yönelim tutumlarında belirleyici bir değişken olduğu anlaşılmaktadır. Spor yönelik tutum düzeylerinde ortaya çıkan farklılığın 18-22 yaş aralığında fitness yapan bireyler yönünde olduğu görülmektedir. Yaş arttıkça spor yönelik tutumunda azaldığı anlaşılmaktadır. Bu durumun beklenen bir bulgu olduğu düşünülmektedir. Yaş arttıkça bireylerin aktif spor yapma yerine rekreatif amaçlı spor yapmayı tercih ettiği düşünülmektedir. Ayrıca yaş arttıkça bireyler sportif faaliyetleri

fiziksel görünüm ve sağlıklı yaşam için yapmayı tercih etmektedirler. Literatürde bulgularımızı desteklemeyen ve bulgularımızla benzerlik gösteren çalışmalar yer almaktadır. Literatürde yer alan çalışmalara göz atıldığında, Özsarı ve Çetin (2022)'in sağlık çalışanları üzerine yaptığı çalışmada sağlık çalışanlarının yaş gruplarına göre spora yönelik tutumlarında anlamlı farklılık olmadı ifade edilmiştir. Bu çalışma araştırma bulgumuzla benzerlik göstermemektedir. Duman (2021) yapmış olduğu çalışmada, öğretmenlerin yaşlarına göre spora ilgi duyma, sporla yaşama ve aktif spor yapma alt boyutlarında 30 yaş altı öğretmenler lehine anlamlı farklılık olduğunu belirtmiştir. Literatürde farklı bulguların ortaya çıktığı görülmektedir. Bu durumun araştırmaya dâhil edilen örneklem grubu ve bireylerin spor yapma amaçlarının farklılığından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Katılımcıların spora ilgi duyma, sporla yaşama, aktif spor yapma alt boyutlarında ve spora yönelik toplam puanlarında eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ortaya çıkan farklılığın lisans mezunları lehine anlamlı olduğu görülmektedir. Bu durum eğitim düzeyinin artmasıyla spora yönelik bilgi ve bilinç düzeyinin artmasından kaynaklanabilir. Ayrıca eğitim düzeyiyle paralel olarak itibar kazanma, başarı arzusu amacıyla spora yönelmede artış gözlemlenebilir. Bu durum spora yönelmede okul eğitiminin yanı sıra eğitimi oluşturan unsurların önemini ortaya koymaktadır. Spor yönelik tutum düzeyi ve tüm alt boyutlarda ortaokul mezunlarının en düşük seviyede olduğunu belirlenmiştir. Togo ve Öztürk (2020) tarafından spor organizasyonlarına katılan bireyler üzerine yapılan çalışmada, eğitim düzeyi değişkenine göre spora yönelik tutum ve tüm alt boyutlarda anlamlı bir farklılık olmadığı ifade edilmiştir.

Katılımcıların mesleklerine göre spora yönelik tutum düzeyi ve alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Elde edilen bulguya göre meslek değişkeninin spora yönelik oluşan algıda belirleyici bir değişken olmadığı anlaşılmaktadır. Literatürde katılımcıların meslek gruplarına göre spora yönelik tutumlarının değerlendirildiği bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Katılımcıların gelir düzeyine göre spora ilgi duyma, sporla yaşama, aktif spor yapma alt boyutlarında ve spora yönelik toplam puanlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ortaya çıkan bu farklılığın 1000-2500 TL arası gelir düzeyine sahip

olan bireyler lehine anlamlı olduğu belirlenmiştir. Gelir düzeyi düşük olan (1000-2500 TL) bireylerin spora yönelik tutumlarının en iyi seviyede olduğu, gelir düzeyi arttıkça spora yönelik tutumun azaldığı anlaşılmaktadır. Bu durum gelir düzeyi yüksek olan bireylerin çalışma yoğunluğu ve kendilerine zaman ayıramamalarıyla açıklanabilir. Ayrıca elde edilen bulgu düşük gelir düzeyinden spora yönelik tutumun olumsuz etkilenmediğini göstermektedir. Literatür incelendiğinde, Togo ve Öztürk (2020) yapmış olduğu çalışmada, gelir durumuna göre spor organizasyonlarına katılan çalışanların spora yönelik tutum ve alt boyutlarından almış oldukları puanlarda anlamlı bir farklılık olmadığını ifade etmiştir. Bu çalışma bulgularımızla benzerlik göstermemektedir. Bu durumun örneklem gruplarında yer alan bireyler gelir sınıflamalarının farklılığıyla açıklanabilir.

Katılımcıların spor yaşına göre spora ilgi duyma, sporla yaşama ve spora yönelik tutum toplam puanlarında anlamlı farklılık bulunamazken ($p>0,05$); aktif spor yapma alt boyutuna göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Spor yaşı artıkça spora yönelik tutumunda arttığı görülmektedir. Bu durum sportif faaliyetlerde geçirilen zamanın spora yönelik tutumu olumlu etkilediğini ortaya koymaktadır. Spor yaşı ile spora yönelik tutumun değerlendirildiği bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Katılımcıların haftalık spor yapma sıklıklarına göre spora ilgi duyma, sporla yaşama, aktif spor yapma alt boyutlarında ve spora yönelik toplam puanlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ortaya çıkan farklılığın haftada 6 gün spor yapan bireyler lehine anlamlı olduğu belirlenmiştir. Haftada 6 gün spor yapan bireylerin en yüksek spora yönelik tutum düzeyine sahip olduğu, en düşük düzeye ise hafta 1 gün spor yapan bireylerin sahip olduğu görülmektedir. Bu durumun araştırmada beklentimizi tam olarak ifade etmektedir. Spor faaliyetlerde geçirilen zaman spora yönelik tutumu olumlu yönde etkileyebilir. Ayrıca düzenli yapılan sportif faaliyetlerin fiziksel ve zihinsel yönde olumlu etkileri spora yönelik oluşan algıyı da etkilemektedir. Dolayısıyla sportif aktivitelerin planlı ve düzenli yapılmasının spora yönelik oluşan algıya olumlu yönde bir katkısı olduğu anlaşılmaktadır. Yapılan tarama neticesinde spor yapma sıklığı ile spora yönelik tutumun değerlendirildiği bir çalışmaya literatürde rastlanılmamıştır.

Katılımcıların sigara kullanma durumlarına göre spora ilgi duyma, sporla yaşama, aktif spor yapma alt boyutlarında ve spora yönelik toplam puanlarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Farklılık olmamasına rağmen sigara kullanmayan bireylerin spora yönelik tutumlarının daha iyi bulunduğu anlaşılmaktadır. Benzer bir çalışmada Aksoy ve ark. (2020) tarafından üniversite öğrencileri üzerine yapılan çalışmada öğrencilerin sigara kullanımı durumuna göre spora yönelik tutum puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ifade etmişlerdir.

Katılımcıların medeni durumlarına göre spora ilgi duyma, sporla yaşama, aktif spor yapma alt boyutlarında ve spora yönelik toplam puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Evli, boşanmış ve bekâr bireylerin spora yönelik benzer tutumlar sergilediği anlaşılmaktadır. Ancak bekâr bireylerin spora yönelik tutum ve alt boyutlarında daha iyi düzeye sahip olduğu da görülmektedir. Tukel (2018) tarafından masa tenisi sporcuları üzerine yapılan çalışmada, medeni durum değişkenine göre spora yönelik tutum ve tüm alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmadığı ifade edilmiştir. Ayrıca araştırmacı (2018) spora ilgi duyma ve aktif spor yapma alt boyutlarında bekâr sporcuların puanlarının evli sporculardan daha yüksek olduğunu belirlemiştir.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre tükenmişlik, duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ortaya çıkan farklılığı erkekler lehine anlamlı olduğu görülmektedir. Bu durum kadınların çevresel faktörlerden daha fazla etkilenmeleri ile açıklanabilir. Kadınların erkeklere göre daha fazla tükenmişlik duygusunu hissettikleri anlaşılmaktadır. Kişisel başarı boyutunda da erkeklerin daha iyi olduğu görülmektedir. Tarama neticesinde, Kasil (2021) kayak ve curling eğitimi alan sporcular üzerine yaptığı çalışmada cinsiyet değişkenine göre azalan başarı hissi ve duygusal/fiziksel tükenme boyutlarında farklılık olduğu duyarsızlaşma alt boyutunda ise farklılık olmadığı ifade edilmiştir. Güvendi (2020) milli güreşçiler üzerine yaptığı çalışmada güreşçilerin cinsiyetlerine göre tükenmişlik düzeyi alt boyutlarında farklılık olduğunu belirtmiştir. Çelebi (2020) hentbol oyuncuları üzerine yaptığı çalışmada cinsiyet değişkenine göre duygusal tükenme ve azalan başarı hissi boyutlarında farklılık olmadığı duyarsızlaşma boyutunda farklılık olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların yaşlarına göre duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu farklılığın 33-37 yaş aralındaki bireyler lehine anlamlı olduğu görülmektedir. 18-22 yaş aralığındaki bireylerin tükenmişliği daha fazla hissettikleri anlaşılmaktadır. Yaşın bireylerin tükenmişliğinde belirleyici bir değişken olduğu söylenebilir. Yaş ile birlikte yaşantıların değişmesi kişilerde olumlu ve olumsuz duygu durumlarının yaşanmasına neden olmaktadır. Yaş artışıyla bireylerin istek ve beklentilerinin farklılaşması onların duygu ve davranışlarını da olumlu veya olumsuz etkilemektedir. Ayrıca küçük yaş aralığında yer alan bireylerin duygusal tükenme ve duyarsızlaşma düzeylerinin yüksek olduğu dikkat çekmektedir. Bu durum mevcut yaş aralığında er alan bireylerin gelecek kaygıları nedeniyle stresli olmaları ve hayatlarında bir takım belirsizliklerin olmasıyla açıklanabilir. Literatür incelendiğinde, Kasil (2021) katılımcıların tükenmişlik durumlarına ilişkin toplam puanlarının, yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini belirlenmiştir. Güvendi (2020) milli güreşçilerin yaşlarına göre tükenmişlik düzeyi alt boyutlarında farklılık olduğu ifade etmiştir. Başka bir çalışmada ise Çakır (2019) yaş durumu ile duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutlarında anlamlı farklılığın olduğunu belirtmiştir. Araştırma bulgusu ile aynı doğrultuda olan ve benzerlik göstermeyen çalışmalarının litetartürde mevcut olduğu görülmektedir. Bu durumun örneklem gruplarında yer alan sporcuların branş ve sporculuk düzeylerinin farklı olmasıyla açıklanabilir.

Katılımcıların duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutlarında eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık tespit edilirken ($p<0,05$) kişisel başarı alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$). Duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutlarında ortaya çıkan farklılığının eğitim düzeyi ortaokul olan bireyler lehine anlamlı olduğu belirlenmiştir. Bireylerde eğitim düzeyi artıkça tükenmişlik seviyesinin de arttığı görülmektedir. Bu durum eğitim seviyesi yüksek olan bireylerin tatminsizliğiyle açıklanabilir. Ayrıca bireylerde eğitim yıpranma ve yorgunluğa neden olmuş olabilir. Kişisel başarı boyutunda ise farklılık olmamasına rağmen ortaokul mezunlarının daha iyi olduğu görülmektedir. Bireylerin eğitim seviyelerinin artması onların ilerleyen dönemde stres ve sorumluluklarını arttırdığı ve tükenmişlik sendromuyla daha fazla karşılaşacakları vurgusu da önemli bir etkendir. Bu yüzden

tükenmişlik olgusu eğitim seviyesinin artması sonucunda değişkenlik gösterebilmektedir (Çolak, 2017). Çakır (2019) eğitim durumu değişkeni ile duygusal tükenme ve duyarsızlaşma boyutları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını kişisel başarı boyutunda ise anlamlı farklılık olduğunu ifade etmiştir. Yakut, Kapısız, Durutuna ve Evran (2013) sağlık çalışanlarına yaptıkları çalışmada eğitim durumunun tükenmişliği etkilediğini belirlemişlerdir. Doğan ve Akandere (2019) tekvando sporcularının tükenmişliklerini inceledikleri çalışmada eğitim durumunun tükenmişliği etkilediğini ortaya koymuşlardır. Başka bir çalışmada ise Kasil (2021) katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre tükenmişlik düzeylerinin anlamlı bir farklılık göstermediğini belirlemiştir. Literatürde bulgularımızı destekleyen çalışmaların olduğu gibi bulgularımızla aynı doğrultuda olmayan çalışmalarının bulunduğu görülmektedir. Bu durum eğitim değişkeninin araştırmacılar tarafından farklı sınıflanması ve spor branşlarının farklılığı ile açıklanabilir.

Katılımcıların duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarında meslek gruplarına göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu farklılığın duygusal tükenme boyutunda serbest meslek, duyarsızlaşma ve kişisel başarı boyutunda öğrenci lehine anlamlı olduğu belirlenmiştir. Bu durum mesleklerin iş yoğunluğu, çalışma şartları ve işlerdeki stres kaynaklarının farklılığından kaynaklanabilir. Meslek gruplarında tükenmişliğin olumsuz olarak en fazla özel sektör çalışanları tarafından hissedildiği görülmektedir. Bu durum özel sektörün çalışma koşullarının zor ve iş yükünün fazla olmasıyla açıklanabilir. Günümüzün hastalığı olarak da kabul edilen tükenmişlik neredeyse bütün meslek gruplarında rastlanan bir olgudur (Budak ve Sürgevil, 2005). Çelebi (2020) hentbolcular üzerine yaptığı çalışmada, başka meslekte çalışan ve çalışmayan erkek sporcuların duygusal/fiziksel tükenme, duyarsızlaşma, azalan başarı hissi ve tükenmişlik toplam puanında farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Katılımcıların duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarında aylık gelir düzeylerine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Duygusal tükenme boyutunda 3501-4500 arası gelir düzeyine sahip olan bireylerin tükenmişliği en az hissettikleri, duyarsızlaşma boyutunda 4501-5500 arası gelir düzeyine sahip olan bireylerin tükenmişliği en az hissettikleri belirlenmiştir. Çelebi (2020) gelir düzeyi arttıkça tükenmişliğin daha az hissedildiğini, üst düzey sporcuların gelir düzeyi artıkça

duygusal tükenme duyarsızlaşma düzeyinin arttığını, kendini başarısız hissetme düzeyinin azaldığını, kadın ve erkek sporcuların gelir düzeyi azaldıkça kendini başarısız hissetme düzeyinin ise arttığını ifade etmiştir. Cresswel ve ark. (2006) tarafından yayımlanan, ragbi sporcunun tükenmişlik seviyelerini inceledikleri tanımlayıcı çalışmalarında, para kazanma zorunluluğunun baskıyı arttıran bir parametre olduğu ifade edilmiştir. Gelir düzeyi her ne kadar ekonomik özgürlük verse de iyi kazanç elde etmek için yaşan stres ve baskı tükenmişliğe neden olabilir.

Katılımcıların duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarında spor yaşına göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Spor yaşının tükenmişlik düzeyinde belirleyici bir değişken olmadığı anlaşılmaktadır. Katılımcıların duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarında spor yapma sıklığına göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Aldemir (2019) tarafından tenis sporcuları üzerine yapılan çalışmada tenis oyuncularının haftada kaç gün antrenman yaptıkları incelenmiş; tükenmişlik ile haftada yapılan antrenman sayısı arasında anlamlı bir fark olmadığı ifade edilmiştir. Çelebi (2020) sporcuların spor yaşı ile duygusal tükenme azalan başarı hissi, duyarsızlaşma ve toplam tükenmişlik puanı arasında ilişki bulunduğunu, hentbol oyuncularının spor yapma yılları artıkça tükenme düzeyleri de artış olduğunu ifade etmiştir.

Katılımcıların duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarında sigara kullanma durumuna göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Literatür incelendiğinde, spor yapan bireylerin sigara içme durumlarına göre tükenmişlik düzeylerinin değerlendirildiği herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Katılımcıların duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarında medeni durumlarına göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Boşanmış bireylerinin tükenmişliği daha az hissettikleri görülmektedir. Evli bireylerin iş ve aile sorumluluk ve yükümlülüklerinin bireyleri yıprattığı düşünülmektedir. Tükenmişliğe etki eden sosyal ve bireysel özellikleri beklentiler, kişilik, sosyal destek, işyerinde çalışma süresi, medeni durum, eğitim durumu, cinsiyet ve yaş olarak sayabiliriz (Göktepe 2016). Çakır (2019) yapmış olduğu çalışmada medeni durum değişkeni ile duygusal tükenme ve kişisel başarı boyutları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını, duyarsızlaşma boyutunda ise anlamlı bir farklılık olduğunu belirlemiştir. Aldemir

(2019) ise tükenmişlik düzeyinin evli ve bekârlar arasında anlamlı farklılık göstermediğini ifade etmiştir.

Spora yönelik tutum ölçeği ve alt boyutlarından spora ilgi duyma, sporla yaşama, aktif spor yapma puanları ile tükenmişlik ölçeği alt boyutlarından duygusal tükenme ve duyarsızlaşma puanları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilirken ($p<0,05$), kişisel başarı alt boyutu ile spora yönelik tutum ölçeği toplam ve alt boyut puanlarında anlamlı ilişki tespit edilememiştir ($p>0,05$). Başka bir ifadeyle spora ilgi duyma, sporla yaşama ve aktif spor yapma düzeyi arttıkça duygusal tükenme ve duyarsızlaşma düzeyi de zayıf da olsa artış göstermektedir. Bu bulgu spora yönelik tutumun tükenmişlik hissinin oluşmasın da önemsenmeyecek bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Antrenman sayısının fazlalığı başarılı performans sergileme, yoğun tempo, maddi kazanç sağlama ve fiziksel görünüş kaygısının tükenmişliği neden olacağı düşünülmektedir. Caz ve ark. (2019) üniversite öğrencilerine yaptıkları çalışmada öğrencilerin spora yönelik tutumları ile yaşam doyumları arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişkinin olduğunu ifade etmiştir. Özsarı ve Çetin (2022) spora yönelik tutum düzeyi, spora ilgi duyma, aktif spor yapma ve sporla yaşama ile mutluluk arasında pozitif ilişkiler olduğunu ifade etmiştir. Rodriguez-Bravo ve ark, (2020) fiziksel-spor aktivitelerinin İspanyol ve Kolombiyalı gençlerin psikolojik esenliği üzerindeki etkisini inceledikleri araştırmalarında, fiziksel-spor aktivitelerinin psikolojik iyi oluşun üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu belirtmiştir. Literatür taraması neticesinde spora yönelik tutum ile tükenmişlik düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Sonuç olarak spora yönelik tutum, aktif spor yapma düzeyinin cinsiyete göre farklılaştığı, yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi ve haftada spor yapma sıklığı değişkenlerine spora yönelik tutum düzeylerinde farklılık olduğu belirlenmiştir. Medeni durum, sigara kullanma durumu ve meslek grubu değişkenlerinden spora yönelik tutumun etkilenmediği tespit edilmiştir. Spor yaşının aktif spor yapma tutumunda belirleyici bir değişken olduğu anlaşılmıştır. Cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, meslek grubu, gelir düzeyi, spor yapma sıklığı ve medeni durum değişkenlerinin Fitness yapan bireylerin tükenmişliğe yönelik hisselerini etkiledikleri saptanmıştır. Spor yaşı değişkeninin ise bireylerinin tükenmişliğe yönelik hisselerinde belirleyici bir rol

üstlenmediği tespit edilmiştir. Spora yönelik tutum ile tükenmişlik düzeyi arasında zayıf düzeyde pozitif yönde bir ilişki olduğu anlaşılmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre öneriler aşağıda açıklanmıştır.

Öneriler

- Sporcularının spora yönelik tutumları ile tükenmişlik düzeyi arasındaki ilişkin farklı örneklem gruplarında araştırılması literatüre katkı sağlayacaktır.
- Spor yaşı arttıkça tükenmişliğin artması nedeniyle sporcuların kariyerlerine yönelik mental hazırlıkların yapılması gerekmektedir.
- Farklı spor branşı sporcularının spora yönelik tutumlarının karşılaştırılması literatüre katkı sağlayacaktır.
- Uzun süreli spor yapan bireylerinin tükenmişlik hisselerinin azaltılmasına yönelik kulüplerin destekleyici uygulamaları tercih etmesi gerekmektedir.

6. KAYNAKÇA

Aksoy D, Canlı U, Atmaca K. Üniversite Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumlarının İncelenmesi (Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Örneği). Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi. 2020; 3: 1. 163-170.

Aldemir B. Tenis Oyuncularının Ve Spor Yapmayan Bireylerin Depresyon, Dürtüsellik, Kaygı Ve Tükenmişlik Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, 2019.

Allport GW. Attitudes. In: Murchison, C, Ed, Handbook of Social Psychology, Clark University Press, Worcester, MA, 1935;798-844.

Altay H. Akgül V. Seyahat Acentaları Çalışanlarının Tükenmişlik Düzeyi: Hatay Örneği. Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2010;7(14): 87-112.

Arabacı İB, Akar H. Eğitim Müfettişlerinin Bazı Sosyal, Demografik ve Mesleki Özelliklerine Göre Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesi. Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi, 2010;15: 79-91.

Ardıç K. Polatcı S. Tükenmişlik Sendromu Akademisyenler Üzerinde Bir Uygulama (GOÜ Örneği) . Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 2008;10 (2): 69-96. Retrieved from https://dergipark.org.tr/tr/pub/gaziuiibfd/issue/28328/301039.(E.T.11.11.2021)

Arı GS, Bal EÇ, Tükenmişlik kavramı: birey ve örgütler açısından önemi, Yönetim ve Ekonomi, 2008; 15(1): 131-148.

Astrand P. Kocre R. Texbook Of Work Physiology, Thirt Education Newyork; 1986.

Atkinson LR. Atkinson CR. Smith EE. Bem JD, Hoeksema-Nolen S. Psikolojiye Giriş, (Y. Alogan, Çev.). Ankara: Arkadaş Yayınları, 1999.

Barutçu E, Serinkan C. Günümüzün Önemli Sorunlarından Biri Olarak Tükenmişlik Sendromu ve Denizli'de Yapılan Bir Araştırma. Ege Akademik Bakış, 2008;8(2): 541-561.

Basım HN, Şeşen H. Mesleki Tükenmişlikte Bazı Demografik Değişkenlerin Etkisi: Kamu'da Bir Araştırma. Ege Akademik Bakış Dergisi, 2006;6(2): 1523-1538.

Bilgin R, Emhan A, Bez Y. Sosyal Hizmet Kurumu Çalışanlarında İş Memnuniyeti, Tükenmişlik ve Depresyon: Diyarbakır İli Alan Araştırması. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 2011;10(38): 210-228.

Budak G, Sürgevil O. Tükenmişlik ve tükenmişliği etkileyen örgütsel faktörlerin analizine ilişkin akademik personel üzerinde bir uygulama, Dokuz Eylül Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi, 2005;20(2): 95-108.

Budak G, Sürgevil O. Tükenmişlik ve Tükenmişliği Etkileyen Örgütsel Faktörlerin Analizine İlişkin Akademik Personel Üzerinde Bir Uygulama. Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 2005;20(2): 95-108.

Büyüköztürk Ş, Çakmak EK, Akgün ÖE, Karadeniz Ş.ve Demirel F. Bilimsel araştırma yöntemleri. (18. Baskı) Ankara: Pegem Akademi, 2014.

Caldwell L, Smith E, Weissenger E, The Relationship of Leisure Activities and Perceived Health of College Students, Society and Leisure, 1992;15(2): 545–556.

Caz Ç, Bıçakçı YS. Nakipoğlu Firuzan F. Spora yönelik tutum ile yaşam doyumu arasındaki ilişki: Marmara üniversitesi sosyal bilimler meslek yüksekokulu öğrencileri örneği. Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi, 2019;10(3): 484-491

Ceyhan AA, Siliğ A. Banka Çalışanlarının Tükenmişlik Düzeyleri ile Uyum Düzeyleri Arasındaki İlişkiler. Sosyal Bilimler Dergisi, 2005;5(2): 43-56.

Chung M, Phillips A. The relationship between attitude toward physical education and leisure-time exercise in high school students, The Physical Educator, 2002; 59(3): 126-138.

Cordes CL, Dougherty TW. A Review and in Integration of Research on Job Burnout. The Academy of Management Review, 1993;18(4): 621-656.

Cresswell SL, Eklund RC. The nature of player burnout in rugby: Key characteristics and attributions Journal of Applied Sport Psychology, 2006; 18(3): 219-239.

Cüceloğlu D. İçimizdeki Çocuk (43.Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi, 2011.

Çakır S. Spor Yapan Bireylerde Tükenmişlik Sendromu Ve İçsel Motivasyon Arasındaki İlişki: İstanbul Büyükşehir Belediyesi Okul Spor Salonları Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yönetimi Yüksek Lisans Programı, 2019.

Çelebi C. Türkiye Süper Lig Hentbol Oyuncularında Tükenmişlik Durumu. Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2020.

Çiçek SA. Akademik Personelin Sosyo-Demografik Özelliklerinin Tükenmişlik Düzeyleri ile İlişkisi. Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2011;8(15): 407-420.

Çoban B, Ünveren A. Beden eğitimi ve oyun öğretimi. O. Zirek (Editör). Ankara: Nobel, 2007.

Çokluk Ö. Örgütlerde Tükenmişlik. Cevat Elma, Kamile Demir. (Der.). Yönetimde Çağdaş Yaklaşımlar. Uygulamalar ve Sorunlar içinde (117-143). (4. Baskı). Ankara: Anı, Yayıncılık 2014.

Çolak Y. İlkokul ve Ortaokullarda Görev Yapan Yönetici ve Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. G.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep, 2017.

Demir A. Hemşirelikte Tükenmişliğe Bir Bakış. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 2004;7(1): 71-80.

Doğan M, Akandere M. Taekwondo Antrenörlerinin İş Doyumu Ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. Spormetre, 2019;17(2),154-162

Dolgun U. Örgütsel Davranışta Güncel Konular, Tükenmişlik Sendromu. Ekin Yayınevi. 2015;287-310.

Duman A. Öğretmenlerin Spora Yönelik Tutumlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi (Bayburt İli Örneği), Yüksek Lisans Tezi, Bayburt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, 2021.

Durmuş R. 3–6 yaş çocuğu olan ebeveynlerin kişilik özellikleri ile anne baba tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. Yüksek Lisans tezi, Marmara Üniversitesi, 2006.

Ekmekçi R. Sporda zihinsel antrenman (bir adım önde). Detay Yayıncılık Ankara, 2017.

Enzmann D, Schaufeli WB, Janssen P, Rozeman A. Dimensionality and Validity of the Burnout Measure. Journal of Occupational and Organizational Psychology, 1998;71: 331-351.

Erdoğan İ. İşletme yönetiminde örgütsel davranış. Dönence Yayınları, İstanbul, 1999.

Ergin C. Doktor ve hemşirelerde tükenmişlik ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğin uyarlanması. VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları El Kitabı. 1992; 143-154.

Filiz Z. Üniversite öğrencilerinin sosyalleşmesinde spora katılımın değerlendirilmesi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2010;4(3): 192-203.

Franzoi SL. Socialpyschology (Third Edition b.). Boston: Mc GrawHill, 2003.

Freudenberger HJ. Staff burn-out. JSI; 1974;30(1):159-65.

Geçit Y. Coğrafya Eğitimcilerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 2012;11(39), 88-103.

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

Göktepe AK. Tükenmişlik sendromu. Nesil Yayınları, İstanbul, 2016.

Greco P, Laschinger HKS, Wong C. Leader Empowering Behaviours. Staff Nurse Empowerment and Work Engagement/ Burnout. Nursing Research, 2006;19(4): 41-56.

Güvendi Y. Milli Güreşçilerin Psikolojik Becerilerinin Tükenmişlik Düzeyleri İle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Spor Yönetimi Bilim Dalı, 2020.

Hanyaloğlu E. Okul Öncesi Kurum Öğretmenlerinin Kişilik Özellikleri ile Sahip Oldukları Anne-Babalık Tutumları Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul, 1995.

Heper E. Sporla ilgili kavramlar ve sporun tarihsel gelişimi, Spor Bilimlerine Giriş (Ed.: Ertan H), Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları, 2012.

Hogg MA, Vaughan GM, Sosyal Psikoloji (çev. Yıldız, İ. ve Gelmez, A.), Ütopya Yayınevi, Ankara, 2007.

Hotaman D. Gülhane Askeri Tıp Akademisi Salık Meslek Yüksekokulu Hemşirelik Bölümü Öğrencilerinin Tutumları ile Akademik Başarıları Arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi: Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1995.

Hünük D. Ankara ili merkez ilçelerindeki ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının sınıf düzeyi, öğrenci cinsiyeti, öğretmen cinsiyeti ve spora aktif katılımları açısından karşılaştırılması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2006.

İnceoğlu M. Tutum Algı İletişim. Beşinci Baskı. Beykent Üniversitesi Yayınevi, İstanbul, 2010

İnceoğlu M. Tutum Algı İletişim. Beşinci baskı. İstanbul: Beykent Üniversitesi Yayınevi, 2010.

İraz R, Ganiyusufoğlu A. Örgütlerde Mesleki Tükenmişlik ve Akademisyenler Üzerinde Bir Uygulama. Selçuk Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi, 2011; 15(21): 451-472.

Kaçmaz N. Tükenmişlik (Burnout) Sendromu. İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi 2005; 68(1): 29-32.

Karadağ S. İlköğretim 8. Sınıf Ve Lise 11. Sınıf Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumlarının Çeşitli Değişkenlere Bağlı Olarak Karşılaştırılması (Kırıkkale Örneği). Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2012.

Karaküçük S, Rekreasyon, Gazi Kitapevi, Ankara, 2005.

Karasar N. Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler, Nobel Akademik Yayıncılık, 31. Basım, Ankara, 2016.

Kasil Ç, Kayak Ve Curling Eğitimi Alan Sporcu Bireylerin Tükenmişlik Durumları İle Spora Özgü başarı Motivasyon Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, 2021.

Kaya A. İlköğretim öğrencilerinin anne babalarının çocuk yetiştirme tutumlarının kişilik özelliklerine göre değişkenliğinin incelenmesi. Yüksek Lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji A.B.D. İstanbul,2010.

Kelecek S. Göktürk E. Kadın Futbolcularda Sporcu Bağlılığının Sporcu Tükenmişliğini Belirlemedeki Rolü. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi. 2017; 2(2): 162-173.

Kılıç T. Seymen OA. Sağlık Sektöründe, Tükenmişlik Sendromuna Etki Eden Faktörlerin Analizi ve Bir Araştırma. Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi, 2011;16: 47-67.

Kuçuradi D. The problem of value in terms of human philosophy. Yankı Publications, Ankara, 1971.

Maslach C, Jackson SE. The Measurement of Experienced Burnout. Journal of Occupational Behavior, 1981; 2: 99-113.

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

Maslach C. After-Effects of Job-Related Stress: Families as Victims. Journal of Occupational Behavior, 1982;3: 63-77.

Maslach C. Burnout, the cost of caring, englowood cliffs, New Jersey, Prentice Hail.1982.

Meydan CH, Basım HN, Çetin F. Örgütsel Adalet Algısı ve Örgütsel Bağlılığın Tükenmişlik Üzerine Etkisi: Türk Kamu Sektöründe Bir Araştırma. Bilig, Türk Dünyası Sosyal Bilimler Dergisi, 2011;57: 175-200.

Oruç M. İlköğretim Okulu II. Kademe Öğrencilerinin Fen Tutumları ile Fen Başarıları Arasındaki İlişki. Hacettepe Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Bilim Uzmanlık Tezi, 1993.

Otacıoğlu SG. Müzik Öğretmenlerinde Tükenmişlik Sendromu ve Etkileyen Faktörler. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2008;9(15): 103-116.

Özdinç Ö. (). Çukurova Üniversitesi öğrencilerinin sporun ve spora katılımın sosyalleşmeyle ilişkisi üzerine görüşleri. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2005; 3(2), 77–84. https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/ 603221.(E.T. 14.02.2022).

Özsarı A, Çetin MÇ. Spora Yönelik Tutum Ve Mutluluk İlişkisi (Sağlık Sektöründe Bir Araştırma). Spormetre The Journal of Physical Education and Sport Sciences, 2022; 20(1): 56-65.

Passmore A, French D. Development and Administration of a Measure to Assess Adolescents' Participation, Adolescence, Spring, 2001;36(141): 67-75.

Pines A, Maslach C. Combatting Staff Burn-Out in a Day Care Center: A Case Study. Child Care Quarterly, 1980;9(1): 5-16.

Pines A, Maslach C. Combatting Staff Burn-Out in a Day Care Center: A Case Study. Child Care Quarterly, 1980;9(1): 5-16.

Rodriguez-Bravo, AE, De-Juanas, A, Garcia-Castilla, FJ. Effect of physical-sports leisure activities on young people's psychological wellbeing. Front. Psychol, 2020;11:1-9. doi: 10.3389/fpsyg.2020.543951(E.T.12.03.2022).

Sabuncuoğlu ET. Rol Çatışmasının ve Rol Belirsizliğinin Tükenmişlik ve İş Doyumu Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 2008;23(1): 35-49.

Sağlam AG, Çına BE. Tükenmişlik Kavramı: Birey ve Örgütler Açısından Önemi. Yönetim ve Ekonomi, 2008;15(1): 131-148.

Sezgin F, Kavgacı H, Kılınç AÇ, Aslan H. Eğitim Denetmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2012; 5(9): 175-191.

Şanlı S, Akbaş T. Adana İlinde Çalışan Polislerin Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Polis Bilimleri Dergisi, 2008;10(2): 1-24.

Şanlı S, Akbaş T. Adana İlinde Çalışan Polislerin Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Polis Bilimleri Dergisi, 2008;10(2): 1-24.

Şentürk HE. Spora yönelik tutum ölçeği: geliştirilmesi, geçerliliği ve güvenirliği. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2015;7(2): 8-18.

Şimşek KY. Çocukların Spora Yönlendirilmesinde Ailenin Görüşlerinin Değerlendirilmesi Eskişehir İl Örneği". Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir. 2005.

Şişko M. Ankara'nın Merkez ilçelerindeki ilk ve Ortaöğretim Okullarında Örenim Gören Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor Dersine İlişkin Tutumları. Lisan Tezi. Hacettepe Üniversitesi: Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu, 2000.

Tavsancıl E. Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2002.

Tavşancıl E. Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi, 2.Baskı, Nobel Yayınları Ankara, 2005.

Tavşancıl E. Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2002.

Temizkan M. Türkçe Öğretmeni Adaylarının Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumları Üzerine Bir Araştırma. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 2008;6 (3):461-486.

Togo OS, Öztürk A. Spor Organizasyonlarına Katılan Çalışanların Spora Yönelik Tutumlarının İncelenmesi: Şirketler Ligi Örneği. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi Journal of Sports and Performance Researches. 2020;11(1):55-64

Tukel Y. Rekreatif amaçlı spor yapanların spora yönelik tutumlarının cinsiyete ve medeni duruma gore değerlendirilmesi. SPORTIVE (Spor, Eğitim ve Rekreasyon Dergisi), 2018;1(1): 12-18.

Ülgen G. Eğitim Psikolojisi Birey ve Örenme. Bilim Yayınları, Ankara, 1995.

Yakut Hİ, Kapısız SG, Durutuna S, Evran A. Sağlık alanında çalışma yaşamında tükenmişlik. Jinekoloji-Obstetrik ve Neonatoloji Tıp Dergisi, 2013;10(38): 1564-1571.

Yıldırım A, Şimşek H. Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. 11.Baskı. Seçkin Yayınevi, Ankara, 2018.

Yürür S, Sarıkaya M. Sosyal Çalışmacıların Sosyal Destek Algılarının Tükenmişliğe Etkisi. Ege Akademik Bakış Dergisi, 2011;11(4): 537-552.

EKLER

Ek 1

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Cinsiyet : ( ) Erkek ( ) Kadın

Yaş: ( ) 18- 22 ( ) 23-27 ( ) 28-32 ( ) 33-37 ( ) 38-42 ( ) 43-47 ( ) 50 ve üzeri

Eğitim Durumu: ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Önlisans( ) Lisans ( ) Lisansüstü

Meslek Grubu: ( ) Kamu ( ) Özel ( ) Serbest

Aylık Gelir: ( ) 1000-2500 ( )2501-3500 ( )3501-4500 ( )4501-5500 ( )5501-6500 ( )6500 +

Kaç Yıldır Spor Yapıyorsunuz? ( ) 1-3 ( )4-6 ( )7-10 ( )11-14 ( ) 15 +

Haftada Spor Yapma Sıklığınız (Gün): ( ) 1 ( )2 ( )3 ( )4 ( )5 ( )6 ( )7

Sigara Kullanıyormusunuz? ( ) Evet ( ) Hayır

Medeni Durumunuz ? ( ) Evli ( ) Bekar ( ) Boşanmış

Ek 2

TÜKENMİŞLİK ÖLÇEĞİ

Maslach tükenmişlik ölçeğine ilişkin sorularda kendinize en uygun bulduğunuz cevabı aşağıdaki kriterlere göre
1-Hiçbir zaman
2-Çok Nadir
3-Bazen
4-Çoğu Zaman
5-Her Zaman kategorilerinde 1'den 5'e kadar işaretleyiniz.

SORULAR	1	2	3	4	5
1. İşimden soğuduğumu hissediyorum.	1	2	3	4	5
2. İş dönüşü kendimi ruhen tükenmiş hissediyorum	1	2	3	4	5
3. Sabah kalktığımda, bir gün daha bu işi kaldıramayacağımı hissediyorum.	1	2	3	4	5
4. İşim gereği karşılaştığım insanların ne hissettiğini anlarım.	1	2	3	4	5
5. İşim gereği karşılaştığım bazı kimselere, sanki insan değillermiş gibi davrandığımı hissediyorum.	1	2	3	4	5
6. Bugün insanlarla uğraşmak benim için gerçekten çok yıpratıcı.	1	2	3	4	5
7. İşim gereği karşılaştığım insanların sorunlarına en uygun çözüm yollarını bulurum.	1	2	3	4	5
8. Yaptığım işten tükendiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5
9. Yaptığım iş sayesinde insanların yaşamına katkıda bulunduğuma inanıyorum.	1	2	3	4	5
10. Bu işte çalışmaya başladığımdan beri, insanlara karşı sertleştim.	1	2	3	4	5
11. Bu işin giderek beni katılaştırmasından korkuyorum.	1	2	3	4	5
12. Çok şeyler yapabilecek güçteyim.	1	2	3	4	5
13. İşimin beni kısıtladığını hissediyorum.	1	2	3	4	5
14. İşimde çok fazla çalıştığımı hissediyorum.	1	2	3	4	5
15. İşim gereği karşılaştığım insanlara ne olduğu umurumda değil.	1	2	3	4	5
16. Doğrudan doğruya insanlarla çalışmak bende çok fazla stres yaratıyor.	1	2	3	4	5

17. İşim gereği karşılaştığım insanlarla aramda rahat bir hava yaratırım.	1	2	3	4	5
18. İnsanlarla yakın bir çalışmadan sonra kendimi canlanmış hissederim.	1	2	3	4	5
19. Bu işte birçok kayda değer bir başarı elde ettim.	1	2	3	4	5
20. Yolun sonuna geldiğimi, her şeyin bittiğini hissediyorum.	1	2	3	4	5
21. İşimde duygusal sorunlara serinkanlılıkla yaklaşırım.	1	2	3	4	5
22. İşim gereği karşılaştığım insanların bazen problemlerinin, zaman zaman benden kaynaklandığını düşünüyorum.	1	2	3	4	5

Ek 3

SPORAYA YÖNELİK TUTUM ÖLÇEĞİ

Spora Yönelik Tutum ölçeğine ilişkin sorularda kendinize en uygun bulduğunuz cevabı aşağıdaki kriterlere göre

1-Asla katılmıyorum

2-Katılmıyorum

3-Karasızım

4-Katılıyorum

5-Tamamen katılıyorum kategorilerinde 1'den 5'e kadar işaretleyiniz.

SORULAR	1	2	3	4	5
1. Evim okula/işyerine çok uzak değil ise yürüyüş ya da bisikleti tercih ederim.	1	2	3	4	5
2. Sporu manevi olduğu kadar maddi kazanç için de yaparım.	1	2	3	4	5
3. Spor yapmadığım günler kendimi ruhen eksik hissederim.	1	2	3	4	5
4. Sporun fiziksel, fizyolojik ve psikolojik faydaları olduğuna inanırım.	1	2	3	4	5
5. Spor faaliyetlerine zorlama olmadan gönülden katılırım.	1	2	3	4	5
6. Okul/kurum takımlarında her zaman yer almak isterim.	1	2	3	4	5
7. Spordaki başarımın en az okuldaki / işteki başarım kadar olmasını isterim.	1	2	3	4	5
8. Spor ağırlıklı yayın yapan televizyon kanallarını tercih ederim	1	2	3	4	5
9. Sadece tek bir spor branşına değil birden çok branşa ilgi duyarım.	1	2	3	4	5
10. Haftada en az bir gün fiziksel aktivite (spor) yaparım.	1	2	3	4	5
11. Yaz aylarında günlerimi spor yaparak geçiririm.	1	2	3	4	5
12. Diğer arkadaşlarımı da spor yapmaya teşvik ederim	1	2	3	4	5
13. Sportif başarının getirdiği sosyal statü beni gururlandırır.	1	2	3	4	5
14. Büyük spor organizasyonlarını (olimpiyat, vb.) keyifle takip ederim	1	2	3	4	5

15. Spor yapmak için ille de yanımda birinin olması gerekmez.	1	2	3	4	5
16. Yaptığım sporu elit (milli) sporcu olarak yapmayı hep hayal etmişimdir.	1	2	3	4	5
17. Spor faaliyetlerine, uzman kişiler yönetmese de katılımcı olurum.	1	2	3	4	5
18. Sporu hayattan zevk alma amacı olarak görürüm.	1	2	3	4	5
19. Sporun zararlı alışkanlıklardan uzak durmamda etkisi vardır.	1	2	3	4	5
20. Branşımın en iyi sporcularını kendime rol model alırım.	1	2	3	4	5
21. Evden dışarı çıkamadığım zamanlarda ev şartlarında aktivite yaparım.	1	2	3	4	5
22. Boş zamanlarımı spor ile değerlendiririm.	1	2	3	4	5
23. Katılımcı ol(a)madığım spor dallarını da izlemekten keyif alırım.	1	2	3	4	5
24. Spor ortamında kişiliğimin daha da güçlendiğini hissederim.	1	2	3	4	5
25. En sağlam dostlukların spor ortamında doğduğuna inanırım.	1	2	3	4	5

Ek 4

Etik Kurul Belgesi

BAŞVURU NO: 393

ERCİYES ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU
PROJE ONAY FORMU

Projenin Adı	"Fitness Sporu Yapan Bireylerde Tükenmişlik Düzeyi İle Spora Yönelik Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi"
Projenin Niteliği	Yüksek Lisans/Uzmanlık/Doktora Tezi
Proje Araştırmacıları	Mehmet Akif KURT (Sorumlu Araştırmacı) Mustafa KARAKUŞ (Danışman)
Sorumlu Araştırmacının Haberleşme Bilgileri	Mehmet Akif KURT (Sorumlu Araştırmacı) Mustafa KARAKUŞ (Danışman) Yenidoğan Mahallesi Alperen Caddesi 7/B Talas Kayseri E-posta adresi: makfit@outlook.com.tr

KARAR:
Etik Kurulumuza başvuran ***Mehmet Akif KURT'un, "Fitness Sporu Yapan Bireylerde Tükenmişlik Düzeyi İle Spora Yönelik Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi"*** adlı çalışması değerlendirilerek aşağıdaki sonuca ulaşılmıştır.

Proje etik açıdan uygun bulunmuştur. ☑
Projenin etik açıdan geliştirilmesi gerekmektedir. ☐
Proje etik açıdan uygun bulunmamıştır. ☐

28/09/2021

ADI SOYADI	
Etik Kurul Başkanı	Prof. Dr. Atabey KILIÇ
Etik Kurul Başkan Yrd.	Prof. Dr. Kasım KARAMAN
Üye	Prof. Dr. Celal YILDIZ
Üye	Prof. Dr. Mustafa KARAGÖZ
Üye	Prof. Dr. Hakan AYDIN
Üye	Prof. Dr. Mikail AKBULUT
Üye	Prof. Dr. Habibe ŞAHİN
Üye	Prof. Dr. Ahmet HASKÖSE
Üye	Doç. Dr. Burak ADIGÜZEL

FİTNESS SPORU YAPAN BİREYLERDE TÜKENMİŞLİK DÜZEYİ İLE SPORA YÖNELİK TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ORİJİNALLİK RAPORU

%21	%21	%7	%
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	adudspace.adu.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	%3
2	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	%3
3	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	%3
4	dspace.bozok.edu.tr İnternet Kaynağı	%2
5	acikerisim.gelisim.edu.tr İnternet Kaynağı	%2
6	9lib.net İnternet Kaynağı	%2
7	burkonturizm.com İnternet Kaynağı	%1
8	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı,soyadı :Mehmet Akif KURT

Uyruğu : Türkiye (TC)

EĞİTİM

Derece	**Kurum**	**Mezuniyet tarihi**
Lisans	Gazi Üniversitesi Spor Bilimler Fakültesi	2011-2015
Yüksek lisans	Erciyes Üniversitesi ,Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri ABD	**2019-**

YABANCI DİL

İngilizce