

T.C
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**BÜYÜKLER TÜRKİYE GÜREŞ ŞAMPİYONASINA KATILAN
GÜREŞ ANTRENÖRLERİNİN MESLEKİ TÜKENMİŞLİK
DÜZEYLERİNİN SOSYO DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİNE
GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ**

**ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan
Mehmet Akif TÜRKMAN**

**Tez Danışmanı
Yrd.Doç.Dr. Ali Niyazi İNAL**

İSTANBUL – 2017

TEZ TANITIM FORMU

YAZAR ADI SOYADI : Mehmet Akif TÜRKMAN

TEZİN DİLİ : Türkçe

TEZİN ADI : Büyükler Türkiye Güreş Şampiyonasına Katılan Güreş Antrenörlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Sosyo Demografik zelliklerine Göre Değerlendirilmesi

ENSTİTÜ : İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

ANABİLİM DALI : Antrenörlük Eğitimi

TEZİN TÜRÜ : Yüksek Lisans

TEZİN TARİHİ : 2017

SAYFA SAYISI :

TEZ DANIŞMANLARI : Yrd.Doç.Dr. Ali Niyazi İNAL

DİZİN TERİMLERİ :

TÜRKÇE ÖZET :

DAğITIM LİSTESİ : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsüne
2. YK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Adı SOYADI

T.C
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**BÜYÜKLER TÜRKİYE GÜREŞ ŞAMPİYONASINA KATILAN
GÜREŞ ANTRENÖRLERİNİN MESLEKİ TÜKENMİŞLİK
DÜZEYLERİNİN SOSYO DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİNE
GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ**

**ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan
Mehmet Akif TÜRKMEN**

**Tez Danışmanı
Yrd.Doç.Dr. Ali Niyazi İNAL**

İSTANBUL – 2017

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının ederlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Mehmet Akif TÜRKMEN

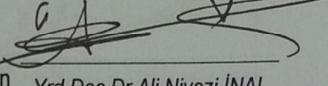
.. / .. / 2017



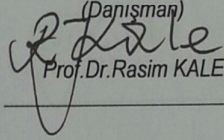
JÜRİ ÜYELERİNİN KABUL VE ONAY SAYFASI

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Mehmet Akif TÜRKMAN'ın Büyükler Türkiye Güreş Şampiyonasına Katılan Güreş Antrenörlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Sosyo Demografik Özelliklerine Göre Değerlendirilmesi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ anabilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

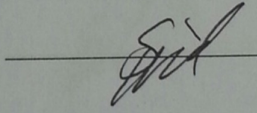
Başkan 
Yrd.Doç.Dr.Ali Niyazi İNAL

Üye

(Danışman)

Prof.Dr.Rasim KALE

Yrd.Doç.Dr.Şinasi ÜNAL

Üye



ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

... / ... / 2017

Enstitü Müdürü

Prof. Dr. Hasan YETİM

ÖZET

Bu çalışmanın amacı; 2016 Türkiye şampiyonasına katılan güreş antrenörlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerinin seçilmiş değişkenlere göre değerlendirilmesidir. Bu amaç doğrultusunda çalışmanın evrenini 2016 Türkiye şampiyonasına katılan güreş antrenörleri, örneklemini ise basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile belirlenen (n=83) gönüllü antrenör oluşturmaktadır. Katılımcılardan kişisel bilgi formu (yaş, öğrenim durumları antrenörlük süreleri, antrenörlük belgeleri, medeni durumları ve ekonomik durumları) ve katılımcıların mesleki tükenmişlik düzeylerini belirlemek için Maslach ve Jackson (1981), tarafından geliştirilen Ergin (1992) tarafından Türkçeye uyarlanan mesleki tükenmişlik ölçeğini uygulamaları istenmiştir. Elde edilen veriler IBM Spss 22 adlı paket program ile kayıt edilmiştir. Elde edilen verilerin istatistikî analizleri için istatistik uzmanlarından yardım alınmıştır. Katılımcılara ilişkin kişisel bilgiler veren envanter toplam puanları, frekans (f) ve yüzde (%) değerleri tespit edilerek verilmiştir. İstatistiki işlem olarak Mann Whitney U, Kruskal Wallis Analizi uygulanmıştır.

Sonuç olarak; güreş antrenörlerinin belge türleri ile tükenmişliğin üç alt boyutu arasındaki farkın anlamlı olduğu bulunurken, antrenörlerin eğitim düzeyleri ile tükenmişlik düzeyleri arasında duyarsızlaşma ve kişisel başarı boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur. Antrenörlerin deneyimi, yaşları, medeni durumları ile tükenmişlik düzeyleri arasında sadece kişisel başarı boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur. Antrenörlerin gelir düzeyleri ile tükenmişlik düzeyleri arasında da sadece duygusal tükenme boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Güreş, Antrenör, Mesleki Tükenmişlik

SUMMARY

The purpose of this study is to find out the burnout levels of wrestling trainers that participated Turkish Championships on the basis of chosen variables. In parallel with this purpose the heart of the study consists of the wrestling trainers participating to the Turkish championships of 2016, the sampling is consisted of 83 voluntary trainers who were identified by arbitrary approach. In the study; Personal info form (their educational backgrounds, training experiences, training certificates, marital status and economical situations) and Professional burnout measurement which was developed by Maslach and Jackson-1981 and translated into Turkish by Ergin in 1992 has been applied. The outcome data is saved and registered by the IBM Spss 22 software programme. For the analysis of outcome data with statistics, some contribution is requested from experts of statistics. The total inventory marks are valued as frequency (f) and percentage (%), which gives personal information related to participants. Statistical model as Mann Whitney U, Kruskal Wallis analysis has been applied.

As a result, while the difference between the kinds of certificate and the three sub-dimensional burnout has been found reasonable, the educational background levels and the levels of burn out, being insensitive and individual success basis also reasonably differ. With the experience ages and marital status only personal success basis has been found that varied. Between the income and burnout levels of the trainers only emotional burnout basis differed.

Key Words: Wrestling, Trainer, Professional Burnout.

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	I
SUMMARY	II
İÇİNDEKİLER.....	III
KISALTMALAR.....	VI
TABLolar.....	VII
TABLO-1	VII
EKLER LİSTESİ.....	VIII
EK-A	VIII
ÖN SÖZ.....	IX
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM	4
GENEL BİLGİLER.....	4
1.1.Spor	4
1.2.Güreş	5
1.2.1.Güreşin Tanımı	5
1.2.2.1.Dünya'da Gelişimi	7
1.2.2.2.Türk'lerde Gelişimi.....	9
1.2.3.GÜREŞ TÜRLERİ	12
1.2.3.1.Serbest Güreş	12
1.2.3.2.Greko-Romen Güreş	13
1.2.3.3.Geleneksel Güreşler.....	13
1.2.3.4.Karakucak Güreşi.....	13
1.2.3.5.Yağlı Güreş	14
1.2.3.6.Şalvar Güreşi	15
1.2.3.7.Aba Güreşi	15
1.2.3.8.Kuşak Güreşi.....	16
1.3.ANTRENÖR	16
1.3.1.Antrenörün Kişiliği	17
1.3.2.Antrenör Tipleri ve Özellikleri	18
1.3.2.1.Aşırı Disiplinli Otoriter Antrenör Tipi.....	18
1.3.2.2.Uysal ve İyi Huylu Antrenör Tipi.....	19
1.3.2.3.Gergin ve Hareketli Antrenör Tipi.....	19

1.3.2.4.Gevşek Antrenör Tipi.....	19
1.3.3.Antrenör Görevleri.....	19
1.3.4.Antrenörlük Mesleğinin Temel Sorunları	20
1.3.5.Güreş Antrenör Tipi.....	21
1.3.6.Antrenör Eğitimi	22
1.3.6.1.Üniversiteler Tarafından	22
1.3.6.2.Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Spor Eğitim.....	23
Dairesi Başkanlığı'nca Gerçekleştirilen Kurslar Tarafından	23
1.4.Tükenmişlik	23
1.4.1.Tükenmişlik Kavramı ve Tanımı	23
1.4.2.Tükenmişlik Modelleri	24
1.4.2.1.Cherniss Modeli.....	24
1.4.2.2.Pines Modeli.....	24
1.4.2.3.Edelwich ve Brodsky Modeli.....	24
1.4.2.4.Maslach Modeli	25
1.4.3.Tükenmişliğin Alt Boyutları.....	25
1.4.3.1.Duygusal Tükenme	25
1.4.3.2.Duyarsızlaşma.....	26
1.4.3.3.Düşük Kişisel Başarı	26
1.4.4.Tükenmişliğin Nedenleri.....	26
1.4.4.1.Kişisel Nedenler	27
1.4.4.2.Çevresel Nedenler.....	27
1.4.5.Tükenmişlik Belirtileri	28
1.4.5.1.Fiziksel Belirtiler	28
1.4.5.2.Davranışsal Belirtiler	28
1.4.5.3.Psikolojik Belirtiler	29
1.4.6.Tükenmişliğin Sonuçları	29
1.4.7.Tükenmişlikle Baş Etme Yolları.....	30
1.4.8.Mesleki Tükenmişlik.....	31
1.4.9.Antrenörlerde Mesleki Tükenmişlik	31
GEREÇ VE YÖNTEM.....	32
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	34
BULGULAR	34
3.1.Tablo Katılımcıların Sosyo- Demografik Özellikleri	34

3.2.Tablo Puanların Çarpıklık-Basıklık Değerleri ve Kolmogorov-Smirnov Testi Anlamlılık Düzeyi Sonuçları	35
3.3.Tablo Katılımcıların Ölçeklere Verdiği Cevapların Betimsel İstatistikleri.....	35
3.4.Tablo Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Mesleki Tükenmişlik Düzeyi Analizi	36
3.5.Tablo Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Mesleki Tükenmişlik Düzeyi Analizi	37
3.6.Tablo Katılımcıların Eğitim Düzeyine Göre Mesleki Tükenmişlik Düzeyi Analizi	38
3.7.Tablo Katılımcıların Gelir Düzeyine Göre Mesleki Tükenmişlik Düzeyi Analizi	39
3.8.Tablo Katılımcıların Antrenörlük Deneyimine Göre Mesleki Tükenmişlik Düzeyi Analizi	40
3.9.Tablo Katılımcıların Antrenörlük Belge Türlerine Göre Mesleki Tükenmişlik Düzeyi Analizi	41
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	42
TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER	42
4.1.Tartışma.....	42
4.2.Sonuç.....	47
KAYNAKÇA.....	50

EKLER

KISALTMALAR

AEB	:	ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ
BESYO	:	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU
FILA	:	ULUSLARARASI GÜREŞ FEDERASYONLARI BİRLİĞİ
F	:	FREKANS
GSGM	:	GENÇLİK SPOR GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
ICCE	:	ULUSLARARASI ANTRENÖR EĞİTİM KONSEYİ
K-S	:	KOLMOGOROV-SMIRNOV
SPSS	:	STATİSTİCAL PACKAGE FOR THE SOCIAL SCIENCES
TGSDF	:	TÜRKİYE GELENEKSEL SPOR DALLARI FEDERASYONU
Tici	:	TÜRKİYE İDMAN CEMİYETİ İTTİFAKI

TABLÖLAR

		SAYFA
TABLO-1	KATILIMCILARIN SOSYO- DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ	36
TABLO-2	PUANLARIN ÇARPIKLİK-BASIKLIK DEĞERLERİ VE KOLMOGOROV-SMİRNOV TESTİ ANLAMLILIK DÜZEYİ SONUÇLARI	37
TABLO-3	KATILIMCILARIN ÖLÇEKLERE VERDİĞİ CEVAPLARIN BETİMSEL İSTATİSTİKLERİ	37
TABLO-4	KATILIMCILARIN MEDENİ DURUMLARINA GÖRE MESLEKİ TÜKENMİŞLİK DÜZEYİ ANALİZİ	38
TABLO-5	KATILIMCILARIN YAŞ GRUPLARINA GÖRE MESLEKİ TÜKENMİŞLİK DÜZEYİ ANALİZİ	39
TABLO-6	KATILIMCILARIN EĞİTİM DÜZEYİNE GÖRE MESLEKİ TÜKENMİŞLİK DÜZEYİ ANALİZİ	40
TABLO-7	KATILIMCILARIN GELİR DÜZEYİNE GÖRE MESLEKİ TÜKENMİŞLİK DÜZEYİ ANALİZİ	41
TABLO-8	KATILIMCILARIN ANTRENÖRLÜK DENEYİMİNE GÖRE MESLEKİ TÜKENMİŞLİK DÜZEYİ ANALİZİ	42
TABLO-9	KATILIMCILARIN ANTRENÖRLÜK BELGE TÜRLERİNE GÖRE MESLEKİ TÜKENMİŞLİK DÜZEYİ ANALİZİ	43

EKLER LİSTESİ

EK-A ANKET FORMU



ÖN SÖZ

Spor, kişinin ruhsal ve bedensel gelişimini düzenleyen bir etkinlik gibi görünmekle beraber çağımızın en büyük sosyal olaylarından birisidir. İnsanlar artık sporu sadece boş zamanlarında eğlenmek, oyalanmak için değil, yaşamını sürdürmek için, iş ve meslek olarak da seçebilmektedir. İş gereği sürekli insanlarla yüz yüze gelmelerinden kaynaklanan tükenmenin kişilerin psikolojik sağlığını bozduğu ve verimini düşürdüğü görülmektedir.

Araştırmada, Türkiye şampiyonasına sporcu getiren güreş antrenörlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerinin sosyo demografik özelliklerine göre tespit edilmesi ve analizi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda mesleki tükenmişlik ve antrenörlük konuları araştırma kapsamına alınıp, incelenip değerlendirilmiştir. Güreş antrenörlerinin mesleki tükenmişlikleri hakkında spor bilimciler ve antrenörlerin bilgi sahibi olunması açısından önemlidir.

Bilgi ve tecrübesi ile çalışmanın başından son aşamaya gelene kadar olan süreçte desteğini hiçbir zaman esirgemeyen tez danışmanım sayın Yrd.Doç.Dr. Ali Niyazi İNAL hocama, araştırma veri giriş aşamasında büyük yardımlarını gördüğüm Aydın PEKEL hocama, bu süreçte moral ve desteğiyle her zaman yanımda olan canım ailem ve arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunarım.

Mehmet Akif TÜRKMAN

GİRİŞ

Spor, her geçen gün insanlar üzerindeki etkisini arttıran ülkeler arasında ekonomik, sosyal ve kültürel anlamda gelişimini sürdüren günümüzün en önemli unsurlarından biri olarak görülmektedir. Çağımız insanı, bir yandan kentleşme, sanayileşme, bilim ve teknolojik gelişmelerin getirdiği hızlı değişim içinde bazı önemli toplumsal ve psikolojik sorunlarla karşı karşıya kalırken, diğer yandan günlük yaşamın sorumluluklarını yerine getirme, başkalarıyla ilişki kurma ve bunu sürdürmenin kaygısını duymaktadır.¹

Spor, kişinin ruhsal ve bedensel gelişimini düzenleyen bir etkinlik gibi görünmekle beraber çağımızın en büyük sosyal olaylarından birisidir. İnsanlar artık sporu sadece boş zamanlarında eğlenmek, oylanmak için değil, yaşamını sürdürmek için, iş ve meslek olarak da seçebilmektedir. Sporcuların, takımların rekabeti, stadyumlarda da, televizyonlarda da insanların en büyük ilgi odağı haline gelmiştir. Öte yandan spor, ahlaksal kurallarıyla da barışın en sağlam köprülerindendir. Bu denli ilginin olduğu sporların gelişiminde ve başarıya ulaşmada antrenörlerin görevleri büyüktür.

Sporda başarıya ulaşmanın temelinde amacına uygun, çağdaş biçimde düzenlenmiş antrenör eğitiminin önemi büyüktür. Bu nedenle her spor dalında değişik düzeylerde uygulama yapabilecek, sporcunun yeteneklerini keşfedip başarıya ulaşmasını sağlayacak yetenekli ve bilgili antrenörlerin yetiştirilmesi ve eğitilmesi gerekmektedir. Ayrıca antrenörlerin kendilerini sürekli geliştirip bilgilerini sporcuya yansıtmasında, sporcunun halinden anlayıp sorunlarına çözüm üretebilmelerinde kişilik yapılarının önemi oldukça önemlidir.²

Spor eğitiminden söz edildiğinde ilk akla gelen kişi antrenördür. Antrenörün daha iyi eğitilmesi ile ilgili arayışlar, hem ülkemizde hem de diğer ülkelerde devam etmektedir. Antrenörlerin uygun fiziksel koşullarda çalışan, takdir gören, saygı duyulan, özgüvenli, sosyalleşebilen, kendini geliştiren, emeğinin karşılığını alabilen, motivasyonu yüksek kişiler olması gerekir.³

Başarılı bir antrenör olmak, mücadele etmeyi gerektirir. Sadece üst düzeyde dikkat göstermek başarılı olmak için yeterli değildir. Başarılı antrenörlük, geniş görüşlülüğü, derinliği ve bilgiliği gerektirir.⁴

¹ Halil Özdoğan, *Beden Eğitimi Öğretmenlerinde Mesleki Tükenmişlik*, Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas, 2008, (Yüksek Lisans Tezi)

² Yaşar Sevim, *Antrenör Eğitim İlkeleri*, Nobel basımevi, Ankara, 2006, s.1

³ Semiyha Dolaşır, *Antrenörlük Etiği ve ilkeleri*, Gazi Kitapevi, Ankara, 2006, s.1

⁴ Erkut Konter, *Bir Lider Olarak Antrenör*, Alfa Yayıncılık, İstanbul, 1996, s.1

Mesleki tükenmişlik üzerinde yapılan araştırmaların, işi gereği insanlarla sık sık yüz yüze gelenlerde ortaya çıkan tükenmenin, onların psikolojik sağlığını bozduğunu ve verimlerini düşürdüğünü ortaya koymasından sonra, eğitim iş görenlerinin mesleki tükenmişliklerinin incelenmesi birçok araştırmaya konu olmuştur.⁵

2000'li yıllar itibarıyla adeta bir milenyum hastalığı olarak kapımızı çalan 'tükenmişlik sendromu' son zamanlarda yabancı medyada olduğu kadar, yerli medyada da kendisinden epey söz ettirmiştir. Futbolcu, sanatçı, şarkıcı, aktrislerden, öğretmenlere, hatta öğrencilere kadar uzanan geniş bir kitlenin tükenmişlik sendromundan yakındığına şahit oluyoruz. Tükenmişlik, vücutta aşırı yorgunluk hissi, mutsuzluk ve bıkkınlık gibi belirtilerle kendini gösteren bu sağlık sorunu, kişinin iş hayatından aile hayatına, eşiyle ilişkisinden arkadaşlık ilişkilerine varana dek hayatının hemen hemen her alanında çeşitli sıkıntılar yaşamasına neden oluyor.⁶

ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu çalışmanın amacı, büyükler 2016 Türkiye şampiyonasına katılan güreş antrenörlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerinin seçilmiş sosyo demografik özelliklerine göre değerlendirilmesidir.

HİPOTEZLER

- Güreş antrenörlerinin medeni durumları ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- Güreş antrenörlerinin yaş değişkenleri ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- Güreş antrenörlerinin eğitim düzeyleri ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- Güreş antrenörlerinin gelir düzeyleri ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- Güreş antrenörlerinin, antrenörlük deneyimleri ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.
- Güreş antrenörlerinin antrenörlük belge türleri ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

⁵ Hüseyin İzgar, *Okul Yöneticilerinde, Tükenmişlik*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2001, s.1

⁶ Ayşe Kaya Göktepe, *Tükenmişlik Sendromu*, Nesil Yayın Grubu, İstanbul, 2016, s.1

Literatür incelendiğinde güreş antrenörlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerini inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu çalışmanın literatüre katkı sağlamasının yanı sıra güreş antrenörlerinin mesleki tükenmişlikleri hakkında spor bilimciler ve antrenörlerin bilgi sahibi olunması açısından önem arz etmektedir.

Türk güreşinin dünyada önemli bir yere sahip olduğu tartışılmaz bir gerçektir. Milli güreşçilerimiz son yıllarda Avrupa, dünya ve olimpiyat şampiyonalarında üstün başarılar göstermektedir. Türk güreşinin daha iyi yerlere gelmesi için en büyük görev güreş antrenörlerine düşmektedir. Antrenörlerin sorunları bilinerek daha iyi bir çalışma ortamı hazırlanması açısından çalışmamız ayrı bir önem kazanmaktadır.

ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI

- Bu araştırmada literatür taramasından elde edilen bilgiler ile örneklem gruptan sağlanan veriler doğru ve yeterli kabul edilmiştir.
- Araştırma için geliştirilen anket amaçlanan hedefler için yeterli kabul edilmiştir.
- Bu araştırmada kullanılan anketin, Türk futbol antrenörlerinin meslekteki durumlarının ve çalışma şartlarının ve karşılaştıkları sorunların belirlenmesinde yeterli olduğu varsayılmıştır.
- Tüm anketörlerin soruları doğru anladıkları ve cevaplandıkları varsayılmıştır.

ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

- Araştırma büyükler Türkiye güreş şampiyonasına sporcu getiren güreş antrenörleriyle sınırlıdır.
- Bu araştırma anket yöntemi ile yapılan alan çalışması ile sınırlıdır.

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

Veri Toplama Aracı Araştırmada Maslach Tükenmişlik Envanteri (MBI) kullanılmıştır. Bu envanter, Maslach ve Jackson (1981), tarafından geliştirilmiş, Ergin (1992), tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Envanterin özgün formu “hiçbir zaman, yılda birkaç kere, ayda bir, ayda birkaç kere, haftada bir, haftada birkaç kere, her gün” şeklinde 7 basamaklı cevap seçeneklerinden oluşmaktadır. Türkçe uyarlaması ise “hiçbir zaman, çok nadir, bazen, çoğu zaman, her zaman” şeklinde 5 basamaklı cevap seçeneklerinden oluşmaktadır ve üç alt boyutu bulunmaktadır. Sosyo demografik bilgi formu da eklenerek elde edilen veriler IBM SPSS 22 paket programına kayıt edilerek gerekli istatistiki analizleri yapılmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1.Spor

Birçok insan “spor” kavramının ne olduğunu kendi tecrübelerine dayalı olarak bilmektedir. Çoğumuza göre spor, sağlık ve eğlencedir, bazılarıımıza göre iş (profesyonel sporcular) bazılarıımıza göre istihdam (spor turizmi, spor kulüpleri, federasyonlar) bazılarıımıza göre de ticaret (spor pazarlama şirketleri) olmaktadır. En geniş anlamı ile spor, bir rekreasyon, bir yarışma, bedensel ve fiziksel bir aktivite ve dansı ifade eder. Her ne şekilde tanımlanırsa tanımlansın spor insanlığın var oluşunda temel ihtiyaçlar için kullanılan, günümüzde ise sosyal bir katılım, sağlık kazanma aracı, bir iş veya eğlence olarak görülmektedir.⁷

Gelişen ve yaygınlaşan teknolojiye paralel olarak Türk toplumu' da değişim ve dönüşümlerden etkilenmektedir. Bireyler arasında iletişimde etkili olan sporun bu durumdan etkilenmemesi kaçınılmazdır. Sporun bireylerin fiziki, sosyal ve duygusal yönlerini etkilemesi bireylerdeki değişim sürecinde sporun önemini artırmaktadır.⁸

Spor, evrensel kültürün bir parçası, dünyada dili, ırkı, dini farklı insanları bir araya getiren önemli bir araçtır. Dünya barışına katkı sağlayan bir organizasyondur, diyebileceğimiz gibi çağımız sporunu; fiziksel faydalarının yanı sıra insanların ruhsal sağlığını da olumlu yönde etkilemek, sosyal ve moral kazançlar sağlamak amacı ile yapılan hareketler topluluğu olarak da adlandırabiliriz.

MÖ doğuda; Hun, Göktürk ve Çin ile batıda Yunan, Roma, Isparta ve Pers medeniyetlerinde savaşa hazırlık olarak düşünülen ve çeşitli alet, araç ve gereçlerle yapılan spor, yerini, günümüzde toplu ve topsuz, ferdi ve takım spor faaliyetlerine bırakmıştır.⁹

Spor kavramını çok çeşitliliği nedeniyle kesin bir ifade ile tanımlamak mümkün değildir. Bu yüzden birçok şekilde tanımlanmıştır. Bu tanımlardan bazılarına değinecek olursak; spor İnsanoğlunun fikir ve ruh unsurlarıyla birlikte bütünlüğünü meydana getiren maddesinin yani vücudunun belli maksatlar için eğitilmesi düşüncesi, insanlığın evren üzerindeki varlığı kadar eskidir. Canlılığın en önemli belirtisi olan hareket aynı zamanda vücut eğitiminin de başlıca vasıtasıdır. Diğer bir

⁷ Nejat Basım ve Metin Argan, *Spor Yönetimi*, Detay Yayıncılık, Ankara, 2009, s. 4

⁸ Gökhan Bayraktar ve Erdoğan Tozoğlu, Güreş Sporuna Küreselleşme Sürecinin Etkileri, *Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2015, Cilt.1, 72-92, s.72

⁹ Ahmet Gökhan Yazıcı, Toplumsal Dinamizm Ve Spor, *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 2014, 3/1, 394-405, s.396

tanıma göre bireyin sosyal çevresini ve elde ettiği kabiliyetleri geliştiren belirli kurallar doğrultusunda, bireysel ya da grupla, serbest zaman veya tüm zamanını kapsayacak şekilde melekleştirerek yaptığı, sosyalleştirici, rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir kavramdır. Başka bir tanıma göre ise; Spor, yarışma ve rekabet üzerine kurulmuş, savaşı güçleri olgunlaştıran disiplinli bir kolektif oyun tarzıdır.¹⁰

Spor kelimesinin dünyaya yayılmasını ve günümüzdeki anlamında kullanılmasını sağlayanın İngilizler olmasına rağmen, spor kelimesi İngilizce kökenli bir kelime değildir. Latince dağıtmak birbirinden ayırmak anlamına gelen “disportare” veya “deportare” kelimelerinden doğmuştur. Bu kelimeyi İngilizlerin “disport” ya da “desport”, Fransızların ise “ se deporter “ ya da “ se desporter “ olarak kullandıkları görülmektedir. Zaman içinde kelimelerin aşınması ile önce “ sport “ daha sonra da “spor” olarak kullanılmaya başlanmış ve literatürdeki yerini almıştır. Fransız hümanist Rebe LAİS sport kelimesini top oyunları olarak kullanmasına rağmen 19.yy’da dinlenme, eğlenme ve hoş vakit geçirmek için yapılan bütün faaliyetlerin ifade edilmesinde kullanıldığı görülmektedir. Zamanla tüm dillerde yarışma, kazanma ve üstün gelme çabası için yapılan vücut faaliyetlerinin ifade edildiği bir kelime olarak anlam kazanmıştır¹¹

1.2.Güreş

Uluslararası arenada gün geçtikçe yaygınlaşmasıyla göze çarpan ve büyük ilgi gören güreş sporu, dünyada milyonlarca izleyicisi bulunan bir spor dalıdır. Birçok ülkede güreş, okulların ve kulüplerin vazgeçilmez temel eğitim branşlarından biri olmuştur. Güreş, mücadele gerektiren zevkli bir spor dalıdır. Bunun yanında psikolojik, fiziki ve pedagojik değerleriyle gençlerin sevdiği ve ilgi gösterdiği bir branştır. Güreşin temel teknik becerilerinin öğrenilmesi, karmaşık bir iş değildir. Tek kol, tek dalma, künde vs. gibi teknikler, aslında kişilerin çocukluk döneminden beri farkında olmadan yapmış olduğu tekniklerdendir¹²

1.2.1.Güreşin Tanımı

Güreş sporu, genel spor kavramına bakış açısı gibi kitleri peşinde sürükleyen, milli kimliklerin pekiştirilmesinde önemli bir güç olan, insanları değişik duygularda aynı şevk ve seviyede birleştiren önemli bir spor dalıdır. Bununla birlikte güreş birçok ülkede sevilerek yapılan olimpik bir spordur. Özellikle Türk milleti için ata spordur.

¹⁰ Yazıcı, a.g.e., s.397

¹¹ Ali Niyazi İnal, **Beden Eğitimi Ve Spor Bilimi**, Nobel Yayıncılık, Güncellenmiş 5. Basım, 2015, s. 7

¹² Kadir Gökdemir, **Güreş Antrenmanının Bilimsel Temelleri**, Poyraz Ofset Yayınevi, Ankara, 2000, s.5

Ünlü Türk bilim adamı Kaşgarlı Mahmut'un Divan-ı Lügat-it Türk adlı eserinde, güreş sözcüğü "KÜR-EŞ" olarak geçmektedir. Açıklaması ise şöyledir:

KÜR: Er, Yiğit, Sarsılmaz, Pek Yürekli, Kabadayı Kişi

EŞ: Eşleşme, Arkadaş

MEK: Dalaşmak, Boğuşmak

Kelimeleri birleştirerek, cümleyi tamamladığımızda;

KÜR-EŞ-MEK: Yiğit bir kişinin bir başka yiğit ile eşleşerek dalaşması, güreşmesi anlamı ortaya çıkmaktadır.

Çağatay Türkleri sözcüğü küreşmek, güleşmek, Kazan Türkleri kırte, küreş, küreşmek, küreş-in, Cuvaş Türkleri küreş, güreş, Yakut Türkleri, küreş anlamında kullanırlardı.¹³

Rakiplerin hiçbir silah ve araç kullanmadan belirlenen kurallar doğrultusunda belirlenen süre içerisinde ve belirlenen güreş alanı üzerinde, bütün güçlerini kullanarak karşısındakini tuş etme veya daha fazla teknik puan almak için yapmış oldukları mücadeledir.¹⁴

Güreş, iki güreşçinin ya da insanın belirli boyutlardaki minder üzerinde, araç kullanmaksızın FILA kurallarına uygun biçimde teknik, beceri, kuvvet ve zekâlarını kullanarak birbirlerine üstünlük kurma mücadelesi olarak tanımlanır. Bu mücadele esnasında artan enerji ihtiyacının karşılanması ve meydana gelen yorgunluğa karşı konulabilmesi için maksimum oranda vücut sistemlerinin çalışmasına da ihtiyaç duyulur. Böylece yapısal (antropometrik) ve fonksiyonel (fizyolojik) özellikler güreşte performansın önemli belirleyicileri olarak ifade edilmektedir¹⁵

Güreş sadece rakibi yenmek için yapılan ayak oyunlarından oluşan mücadele değil aynı zamanda üst düzey dayanıklılık (aerobik, anaerobik, solunum fonksiyonları), kuvvet, esneklik, sürat, çabukluk, denge, reaksiyon ve strateji gibi sportif performans ve kontrol gerektiren bir spordur.¹⁶

Güreş, bir kuvvet ve zekâ oyunudur. Bu iki üstün meziyet insanda birleştiği vakit bu branşta büyük başarılar elde edilebilir.

Güreş, belirli kurallar içerisinde yapılan, rakibin omuzlarını yere getirmek için uygulanan teknik, taktik ve komplelerin tümüdür. Bütün vücut bölümlerinin ortak

¹³ Veli Necdet Arıç, **Asil Spor Güreş**, Damla Matbaacılık, Ankara, 1993, s.6-7,9-10

¹⁴ Halil Fehmi Yalçın, **Beden Eğitimi Öğretmeni El Kitabı**, Gazi Eğitim Fakültesi yayıncılık, Ankara, 1995, s.34

¹⁵ Recep Kürkcü, vd., Güreşçilere Uygulanan 12 Haftalık antrenman Programının Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Özellikler Üzerine Etkisi, **e-journal of New World Sciences Academy Sports Sciences**, 2009, 4-10, s:4

¹⁶ Murat Akyüz, vd. Türkiye Güreş Milli Takımında Yer Alan Genç Sporcuların Bazı Fiziksel Uygunluk Ve Somatotip Özelliklerinin İncelenmesi, **Atabe Spor Bilimleri Dergisi**, 2010, Cilt.12, 41-47, s:44

alışmalarını gerektiren ayrıca cesaret, refleks, dayanıklılık ve kuvvet kombinasyonu isteyen bir spordur.¹⁷

Güreş; anaerobik enerji sisteminin baskın olarak kullanıldığı, kuvvet, sürat, çabukluk, esneklik, denge, kassal ve kardiovasküler dayanıklılık, koordinasyon gibi faktörlerin performansı etkilediği bir spor dalı olarak tanımlanmaktadır.¹⁸

Güreş ikili mücadele sporudur. Her güreşçi rakibini sırt üstü getirmeye veya puanla yenmeye çalışır. Bunun için sadece iyi bir teknik ve kondisyona sahip olması yeterli olmaz, aksine her şans bulunan güreş durumunda cesaretlece saldırmaya ve savunma yapabilecek taktik beceriye sahip olmalıdır.¹⁹

1.2.2.Tarihsel Gelişimi

Güreş sporunun kökeni çok eskilere dayanır, öyle ki insanlık tarihinin başlangıcı ile doğmuştur. Güreş sporunun uygulanış amacı yaşam uğraşı için sürdürölmüştür. Tabiat içinde beslenme, vahşi hayvanlara karşı koyma, onlara karşı başarılı mücadele vermek en azından bir ölüm kalım mücadelesi olmuştur. Güreş başlangıcı ilk insana kadar dayanan, insanların en eski uğraşlarından biridir. Hatta insan hayatında konuşmadan önce öğrenilmiş denilebilir.²⁰

İnsanların düşmanlardan ve vahşi hayvanlardan korunmak için mücadele vermek, kafadan tutma, boğma, devirme şeklindeki kavgası daha sonraları birbirleriyle güç denemeleri yapmaları “Güreş” sporunu ortaya çıkarmıştır. Bunlar gösteriyor ki güreş insanların yaşama biçimlerinin sonucu olarak ortaya çıkmıştır.²¹

Güreş, insanlığın var oluşundan itibaren fertler ve toplumlar arasında iki insan arasındaki göğüs mücadelesinin en seçkin şekli, yüksek bir meziyet olarak değerlendirilip günümüze kadar gelmiştir.²²

1.2.2.1.Dünya’da Gelişimi

Dünyada ilk kurulan ve gelişen imparatorluklar Akdeniz’de Nil Vadisinde, Hindistan ve Çin’de görölmekte ve buralarda güreşe rastlanmaktadır. M.Ö. 3400 yıllarında Mısır’da kurulan Krallıkta Aşağı ve Yukarı Mısır’ın kralı Menes idi. Onun halen Orta Mısır’ın Ben-i köyünde mezarının duvarlarında zamanın en popüler

¹⁷ Nurettin Konar, *Güreş Antrenman Ve Müsabaka alanlarındaki Hijyenik şartlar (Güreş Salonları Ve Güreş Eğitim Merkezleri Üzerine Bir Araştırma)*, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 1994, s.2, (Yüksek lisans Tezi)

¹⁸ Alişan Yavuz, *Elit Güreşçilerde Laktik Asit Eliminasyon Antrenmanının Etkinliği*, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta, 2012, s.3, (Yüksek Lisans Tezi)

¹⁹ Mahir şeker, *Güreş Eğitim Merkezlerindeki Güreşçilerin Depresyon, Kaygı Ve Stres Düzeylerinin İncelenmesi*, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla, 2014, s.10, (Yüksek lisans Tezi)

²⁰ Günay Eryiğit, *Türk ve Dünya Güreşi (1896-1996)*, Türk Güreş Vakfı Yayını, Ankara, 1997, s.3

²¹ Kürkçü, a.g.e., s.5

²² Zaid K. Gasim, *GREKO –ROMEN VE SERBEST GÜREşTE SAKATLANMA BÖLGELERİ VE SEBEPLERİNİN ARAşTIRILMASI (ANKARA İLİ ÖRNEğİ)*, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2008, s.3, (Yüksek lisans tezi)

oyunlarına ait şekil ve resimler görülmektedir. Zamanımıza kadar muhafaza edilen bu belgelerden de anlaşılacağına göre en popüler spor güreştir.²³

Tarihte güreş sporunun yaygınlığı ile ilgili bilgiler, Eski Mısır kaynaklarıyla sınırlı kalmamış, 'Küçük Asya' topraklarında, Hindistan, Çin, Eski Yunanistan ve Roma topraklarında yapılan birçok arkeolojik kazıda güreşle ilgili tatmin edici verilere ulaşılmıştır. Dünyada çeşitli ülkelerin edebiyat ve tarih kitapları, güreş şampiyonalarının kahramanlarını uzun uzun anlatmaktadır. Sümerlerin meşhur destan kahramanı Gılgamış (Gilgamesh), Yunanların mitolojik kahramanı Herkül (Heracles), Hindistan Tanrısı Krishna ve korkunç Gzonovia, belleğimizde yer etmiş usta güreşçilerdir. Mitolojide, altı kez olimpiyat şampiyonu olan Crotanalı Milyon'un güreşleri ayrıntısıyla anlatılmaktadır²⁴

Eski olimpiyat oyunlarında güreş müsabakalarının nasıl yapıldığını, 1938 yılında o zamanlar Atletizm Federasyonu Başkanı olan Vildan Aşır Savaşır'ın Lobert'den çevirdiği "Olimpiyat Oyunları" adlı eserden şöyle öğrenmekteyiz:

"Güreş alanının üstü bazen kapalı, bazen de açıktı. Ortası dört köşe bir düzlüktü. İçerisinde ince kum yayılı idi. Etrafında çepeçevre soyunma, masaj yapma ve dinlenme odaları vardı. Törene, atletlerin geçişi ile başlanırdı; tören bittikten sonra Heledonis denilen hakemlerden biri üzerinde harfler bulunan balmumundan yapılmış kabukları çift olarak bir torbanın içine koyardı. Her sporcu bu kabuklardan birer tane çekerek, aynı harfleri çekenler birbirleri ile güreş tutardı. Bundan sonra yenilenler çekilecek, yenenler de birbirleriyle karşılaşacaklardı. Güreşecekler tek olursa, kurada en sona kalan ve eşi bulunmayan güreşçi Olimpiyat kuralları gereğince bütün müsabakaları kazanan ile güreşecekti. Bu adeta güreşmeden müsabaka kazanmak gibi bir şeydi. Güreşeceği bir tek güreşçi de ona gelinceye kadar iyice yorulmuş bulunacaktı."

Eski olimpiyat oyunları kurallarına göre sporcuların güreşirken rakibini kasten veya kazayla öldürmesi yasaktı. Rakibini itmek, korkutmak ve şike yapmak yasaktı. Kurallara uymayanlar cezalandırıldı. Hakemlerin kararlarına itiraz etmek yasaktı. Hakemlerin kararlarından memnun olmayan sporcular "Olimpik Ayan Heyeti " ne müracaat eder hakemin cezalandırılmasını isterdi. Fakat hakem suçlu bulunmazsa sporcu cezalandırıldı.²⁵

Güreşin zamanla Yunanlılardan Roma'ya geçtiği görülmüştür. Romalılar, Yunanlıları hakimiyetleri altına alınca, onların güreş stilleri birleşmiş ve günümüzün

²³Yavuz, a.g.e., s.4

²⁴Rıfat Yağmur, *Güreş Milli Takım Sporcularında Kan Gruplarının Ve Beslenme Alışkanlıklarının Başarılarındaki Rolünün Araştırılması*, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyonkarahisar, 2011, s.17, (Doktora Tezi)

²⁵Ali Gümüş, *Güreş Tarihi*, Türk Spor Vakfı Yayın Evi, Ankara, 1988, s.3-5

milletlerarası güreş stillerinden biri olan “greko-romen” güreş meydana gelmiştir. Greko-Romen stilinde yapılan güreşler özellikle Roma’da çok tutulmuştur.

Güreşin Avrupa’ya yayılışı Roma’dan başlamıştır. Greko-Romen stili böylece bütün dünya tarafından tanınan ve medeniyetle birlikte ilerlemiş, modern bir spor olmuştur. Serbest güreş de Avrupa’da ilk defa İsviçreliler tarafından dağ köylerinde yapılmış ve buradan Fransa’nın bazı bölgelerine geçmiştir. Serbest güreşin İsviçre’ye Hindistan’dan geldiği söylenirse de, bu stilin orta çağda Türk akıncılarının İsviçre ve Fransa içlerine kadar girmeleri sonucu yayılmış ve yerleşmiş olması, gerçeğe daha yakın görülmektedir. Amerikalılar da serbest güreşe “Catch Can” derler ki, karakucak’ın tam karşılığıdır. Amerika’ya serbest güreş, İsviçreliler ve Fransızlar tarafından götürülmüştür. Ayrıca Japonların kendilerine özgü Judo veya Jiu-jitsu denilen güreşleri vardır ki, bu da Orta Asya Türkleri’nden Japonya’ya geçtiği ve şekil değiştirerek bugünkü judo olduğu anlaşılmaktadır.²⁶

Yağlı güreşin de Rumeli denilen Trakya ve Balkanlardan yayıldığı bilinmektedir. Yunanlılar tarafından, eski Olimpiyat Oyunlarında güreşçilerin zeytin yağıyla yağlanarak yapılan güreşin, buradaki Türkler tarafından benimsenerek yayıldığı da bellidir.²⁷

Atalarımız Türkler, büyük göç öncesi totem inançlarının verdiği özgür ve bağımsız eğitimin etkisi altında kalmış, doğaya ve kuvvete tutkun karakteristik özellikleri nedeni ile ata sporları olan güreşi göç ettikleri yerlere taşımış, buralarda yaymış, sevdirmiş ve “Baş Tacı” yapmışlardır. Rusya, Bulgaristan, Macaristan, Romanya, Polonya, Finlandiya ve İsveçli güreşçilerin başarılarında Türk beden kültürünün etkisi bulunmaktadır.²⁸

1.2.2.2. Türk’lerde Gelişimi

Türkler, doğaya ve kuvvete tutkun karakteristik özellikleriyle pehlivanlığı asırlar boyunca baş tacı yapmışlardır. İslamiyet’ten önce de her Türk güreşi bilir ve yapardı. Ölen yiğitler gömülür, mezarları çevresinde dokuz gün dokuz gece süren güreşler düzenlenirdi. Yiğitlerin ölüm yıldönümlerinde de yine üç gün üç gecelik güreş müsabakaları düzenlenirdi. Atalarımız güreşe özel önem vermiş, bütün sporlardan üstün tutmuşlardır. Binicilik ve atıcılığın yanında atlı cirit oyunlarında son derece usta olan Türkler, güreşi tüm sporların temeli, terbiye edicisi olarak adeta bir ibadet şeklinde kabul etmişlerdir.²⁹

²⁶Süleyman Şahin, *Sosyal Değişme Sürecinde Türkiye’de Güreş Sporunun Toplumsal Dinamikleri*, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2006, s.47, (Doktora Tezi)

²⁷Gümüş, a.g.e., s.6

²⁸Arıç, a.g.e., s.9

²⁹Şahin, a.g.e., s.49

Orta Asya'daki Türklerde güreş, binicilik ve okçuluk sporlarıyla birlikte yapılırdı. Eski Türkler kendi aralarında harp etmek istemezler, aralarında çıkan anlaşmazlıkları, karşılıklı çıkardıkları iki pehlivanın kıyasıya güreşinin sonucuna bağlarlar, yenen pehlivanın tarafı galip, yenilen pehlivanın tarafı da mağlup sayılırdı.³⁰

Tarihte, güreş sporunun olmadığı bir spor organizasyonunu görmek hemen hemen mümkün değildir. Güreş, Türklerin milli sporu olarak, tarihin ilk devrinden bugüne kadar gelmiştir. Eski Türklerde, bugün Anadolu'nun çeşitli yörelerinde, düğün ve bayramlarda 'güreş tutmak' bir gelenektir. Güreş, Türklerin sosyal hayatında o kadar etkili hale gelmiştir ki bazı yabancı araştırmacıların bile bu durum dikkatini çekmiştir.³¹

Osmanlılar, Anadolu Selçuklu Türklerinin devamı olan hükümetlerini kurdukları zaman Doğu Roma İmparatorluğu'nun güreşçileri ve onların güreş stillerini görmüşlerse de, bu güreş tarzı ile ilgilenmemişlerdir. Selçukluların varisi olan Osmanlı Türklerinde güreş yine tekkeler (bugünkü kulüpler) ile yönetilir, başkanlarına "şeyh", sporculara "mürit" denirdi.³²

Osmanlı İmparatorluğu'nun hemen hemen bütün büyük ve önemli şehirlerinde güreş çalışma örgütleri kurulmuştur. Tekkelerde çalışan pehlivanlar, tekkelerin çok başarılı bir yönetim sistemine bağlanmış olmasının yanı sıra tam metotlu bir idman sistemi ile çalışıyorlardı. Fatih Sultan Mehmet zamanında İstanbul'da ve Edirne'de güreş tekkelerinin yapıldığı ve her tekkede 300 civarında pehlivanın devamlı eğitim gördüğü, Evliya Çelebi Seyahatnamesinde belirtilmektedir. Bu spor okullarından (tekkelerden) birinin küçük Pazar yanında, Unkapanı yolu üzerinde, Selvi fırını karşısında olduğu ve "Pehlivan Şucâ Tekkesi" adını taşıdığından, diğerinin de Zeyrek yokuşu ayağında yer aldığından ve 300 pehlivanın burada idman yapıp ders gördüğünden bahsedilmektedir.³³

Türklerin spor tarihinde engin ve spor geleneğinde zengin bir yeri olan güreş, sosyo-ekonomik ve sosyo-kültürel yapı ve de yaşayışlarının hemen her safhasında yer almıştır. Sibiry'a'dan Balkanlara tüm Türk dünyası ve akraba toplumlarında güreş yapıp pehlivan olma geleneği, bir "onur formu" olmuştur. Türkler güreş yapmayı;

³⁰Gümüş, a.g.e., s.6

³¹Fatih Sultan Mehmet Alabacak, *GREKO-ROMEN VE SERBEST GÜREŞTE SAKATLANMA BÖLGELERİ VE SEBEPLERİNİN ARAŞTIRILMASI (İSTANBUL İLİ ÖRNEĞİ)*, Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde, 2009, s.2, (Yüksek Lisans Tezi)

³²Gümüş, a.g.e., s.10

³³Şahin, a.g.e. s.50

ibadet, güreş yerini; ibadet yeri, güreş meydanını; er meydanı ve ibadet (cem) meydanları olarak görmüşlerdir.³⁴

Türkler, Orta Asya'da yaşadıkları yıllarda bile tutkunu oldukları güreşi, göçleriyle birlikte Batı'ya yaydılar. Atalarımızın uyguladığı karakucak güreşi, önce Akdeniz kıyılarına, sonra Rumeli'ye geçti. Yağlı güreş de, Rumeli'ye Türk akıncıları tarafından götürüldü. 19.yüzyılın ikinci yarısından itibaren Osmanlı topraklarında güreşe gösterilen ilgi arttı. Sultan Abdülaziz gibi bir padişahın ilgisi, güçlü güreşçilerin sayısının artmasına ve yeni kaynakların ortaya çıkmasına neden oldu. Koca Yusuf, Kel Aliço, Adalı Halil, Filibeli Kara Ahmet, Çolak Mümin, Filiz Nurullah, Ömer Pehlivan, Kazıkçı Kara Bekir, Pomak Hasan, Hergeleci İbrahim ve Tophaneli Yusuf gibi isimlerle Türk güreşi parlak bir dönem yaşadı. Bu güreşçilerin büyük bölümü Türk güreşinin ustalığını Dünya'ya tanıtip, katıldıkları dış turnuvalarda ödüller kazandılar.³⁵

Özellikle Sultan Abdülaziz devrinde gelişmeler gösteren güreş sesini Avrupa ve Amerika'da yapılan müsabakalarda duyurmuştur. Elde edilen uluslararası başarılar, ilerdeki devrelerde özellikle Birinci Dünya Savaşından sonra kulüplerin bu spora eğilmesine yol açmıştır. Beşiktaş, Fenerbahçe, Kumkapı, Haliç, Anadolu, Kasımpaşa, Kurtuluş, Üsküdar gibi kulüplerimizin yaptığı çalışmalar yeni öncülerin ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır. İlk örgütlenme Mazhar Kazancı, Kenan Bey, Ahmet Fetgeri, Menolos ve Joers gibi kişilerin attığı temellerle mümkün olmuştur.³⁶

Güreş, ilk kez M.Ö. 704'teki 18. Olimpiyat Oyunları programına alınmıştır. İlk resmi güreş organizasyonu, 'Greko-Romen' stilde 1896 Atina Olimpiyatları'na; 'Serbest' stilde ise 1904 St. Louis Olimpiyatları'na bir spor dalı olarak resmen alınmıştır. 1912 yılında Uluslararası Amatör Güreş Federasyonu (FILA) kurulmuştur. 1896'dan sonra güreş, Olimpiyat Oyunları'nın vazgeçilmez bir dalı olmuştur. Olimpiyatlarda, Dünya ve Avrupa şampiyonalarında çeşitli ülkelerden, birçok genç güreşçi isimlerini altın harflerle spor tarihine yazdırabilmek ve şampiyon olabilmek için çalışmıştır. Cumhuriyetin ilanından sonra, 1923'te, Ahmet Fetgeri'nin başkanlığında, Türkiye Güreş Federasyonu kurulmuş ve Macaristan'dan Raul Peter, Finlandiya'dan Onni Pellinen Greko- Romen antrenörü olarak ülkemize getirilmiş ve gençlerimiz çalıştırılmaya başlanmıştır. Güreşçilerimiz, modern güreşteki uluslararası ilk müsabakaya, 1924'te yapılan Paris Olimpiyatları'nda katılmışlardır. Avrupa Şampiyonası'na ise ilk olarak 1927 yılında Budapeşte'de iştirak edilmiştir.

³⁴ Mehmet Türkmen, OSMANLI GÜREŞ TEKKELERİ VE FONKSİYONELLİĞİ, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, samsun

³⁵ Milliyet, **Spor Ansiklopedisi**, Milliyet Yayın Evi, 1991, S.207-208

³⁶ Ergun Hiçyılmaz, Türkiye'de Spor, Yeni Yüzyıl Kitaplığı, Türkiye'nin Sorunları Dizisi-11, S.50

Günümüzde modern olimpik sporların popüler bir dalı olan güreş, FILA nezdindeki varlığını sürdürmektedir.³⁷

Türk güreşinin yönetiminde en üst basamağı oluşturan Türkiye Güreş Federasyonu, 1922 yılında TİCİ (Türkiye İdman Cemiyeti İttifakı) bünyesinde kurulmuş, 1923 yılında FILA (Federation Internationale de Lutte Amateur)'ya üye olmuştur.³⁸

1932 yılında güreşçilerimiz ilk kez Balkan Şampiyonası'na katılmış, beş altın ve iki gümüş madalya kazanarak takım halinde de birincilik elde etmiştir. 1935 yılından itibaren Greko-Romen Güreş Şampiyonaları'nın yanında, Serbest Güreş Şampiyonaları da düzenlenmiştir. 1938 yılında Estonya'nın başkenti Tali'nde yapılan Avrupa Güreş Şampiyonası'nda ağır sıklet güreşçimiz Çoban Mehmet, Avrupa üçüncüsü olarak bronz madalya kazanmıştır. 1950 yılında Stockholm'de yapılan Dünya Grekomen Güreş Şampiyonası'na ilk kez katılan millilerimiz bir altın, dört gümüş, bir bronz madalya kazanırken 1951 yılında Helsinki'de yapılan Dünya Serbest Güreş Şampiyonası'na yine ilk kez katılan güreşçilerimiz, üstün bir başarı göstererek sekiz sıkletin altısında altın, birinde bronz madalya kazanmış ve takım halinde dünya şampiyonluğuna ulaşmıştır.³⁹

Türk Milleti hiçbir zaman güreşe ilgisiz kalmamış ve şampiyonları her zaman bağrına basmasını bilmiştir. Ancak zaman içerisinde yeni düzenlemeler neticesinde gelmesi gereken madalyalar ile birlikte gerek toplumun gerekse basının bu spora olan ilgisi azalmaya başlamıştır. 1948 ve 1960 Olimpiyatlarında güreş haberlerini günlerce manşetlerden düşürmeyen basın; 1990 sonrası bu spora olan ilgisini en az seviyeye getirmiştir, bir-iki gazete ve televizyon kanalı dışında bu spora olan ilgi tamamen alt seviyelere inmiştir.⁴⁰

1.2.3.GÜREŞ TÜRLERİ

Güreş, hem eski hem de günümüz Türk milletlerinde sevilen ve ön planda olan spor branşıdır. Geçen zaman içerisinde gelişen olimpik güreş (serbest ve grekoromen stil minder güreşi) ile birlikte karakucak, yağlı, şalvar, aba ve kemer güreşleri gibi geleneksel güreş türleri şeklinde günümüze kadar yaşatılmıştır.

1.2.3.1.Serbest Güreş

Güreş, tüm dünyada serbest ve greko-romen stilde, Avrupa, dünya şampiyonalarında ve Olimpiyat oyunlarında FILA'nın belirlemiş olduğu kurallar dahilinde resmi olarak yapılmaktadır. Vücudun bütün bölgelerini (FILA'nın

³⁷Gökdemir, a.g.e., s.6

³⁸Alabacak, a.g.e., s.3

³⁹Alabacak, a.g.e., s.3

⁴⁰ Gökhan Bayraktar, Erdoğan Tozoğlu, Güreş Sporuna Küreselleşme Sürecinin Etkileri, **Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 2015, Cilt.1, 72-92, s.76

yasakladığı yerler hariç) tutarak yapılır. Serbest güreşte sporcular birbirlerinin sırtını yere getirerek tuşlamaya çalışır veya belirlenen süre zarfında teknik üstünlük almaya çalışırlar. Serbest güreş ilk olarak 1904 Louis Olimpiyatlarında resmîyet kazanmıştır.⁴¹

1.2.3.2.Greko-Romen Güreş

Bu güreş türünün en önemli özelliği güreşçilerin kesinlikle vücutlarının alt bölgesiyle (Bacak ve ayakları ile) herhangi bir savunma ya da atak hareketi uygulayamamasıdır. Eski Yunan ve Roma İmparatorluğu döneminde sıklıkla rastlanan bu güreş türü Orta Çağda Fransa ve İngiltere topluluklarında gelişim göstermiştir. Göze hoş gelen bir çok tekniği olan bu güreş türünün, Modern Olimpiyatların başlangıcı kabul edilen 1896 Atina Olimpiyatlarında resmi bir spor dalı olarak oyunlara dâhil edilmiştir.⁴²

1.2.3.3.Geleneksel Güreşler

Güreşin tarihi gelişimi, Geleneksel Güreşlerin tarihi gelişimi ile hemen hemen aynıdır. Çünkü güreşin tarihsel gelişimiyle ilgili bahsedilen örneklerden çıkarılabileceği gibi dünyanın değişik yerlerinde bulunan birçok millet güreşe çok saygın bir yer ayırmış ve güreşi kutsal bir olgu olarak benliklerine yerleştirmişlerdir. Bundan dolayı da bu insan toplulukları kendi kültürlerine, yaşadıkları coğrafya ya ve toplumun gelişim ve değişim süreçlerine uygun olarak çeşitli güreş türleri ortaya çıkarmıştır. Nitekim Türk coğrafyasında çok çeşitli türleri mevcut olan geleneksel güreşler sportif bir olgu olmasının yanında Türk kültürünün en önemli ve göze çarpan kültürel özelliklerini de taşır.⁴³

1.2.3.4.Karakucak Güreşi

Türk güreş stillerinden karşılaşma ve rakibini tuşla yere serme esasına dayanan güreş tarzının adıdır. Çayırda yapılır, oyunlar serttir. Ayağa kalın bezden yapılan pırpıt giyilir. Güreşçiler yaşlarına, boylarına ve güçlerine göre güreşirler. Güreş davul-zurna eşliğinde yapılır.

Orta Asya kaynaklı bu güreş türünde yüzyıllar boyunca şekil ve kural itibarıyla çok az bir değişim olmuştur. Karakucak başka bir deyişle serbest güreş Mançu'dan, Yakut Türklerinden, Moğolistan'dan, Azerbaycan'dan, doğu-Batı Türkistan'dan tutunda Kırım ve Kazan Türklerine kadar yapılan bir spordur. Oğuzlarda ve eski Türklerde yapılan güreşin aynısı olan karakucak güreşi günümüzde daha çok yağlı

⁴¹ Ömer Kaynar, *Elit Güreşçilerde Antrenmanın Hipofiz Bezi Hormonları ve Karaciğer Enzimleri Üzerine Etkisi*, Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum, 2014, s.4, (Doktora Tezi)

⁴²Tunsel Aslankoç, *Yıldız Erkek Grekoromen Ve Serbest Güreşçilerin Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması*, Ondokuzmayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2014, s.18, (Yüksek lisans Tezi)

⁴³Aslankoç, a.g.e., s.19

güreş yapılmayan yörelerde (Amasya, Tokat, Samsun, Çorum, Sivas, Erzincan, Erzurum, Yozgat, Kahramanmaraş) düğünlerin ve bayramların vazgeçilmez töreleridir.⁴⁴

Karakucak güreşlerinde müsabakalar sporcuların sikletlerine göre yapılır. Anadolu'nun hemen hemen her yerinde yapılan Karakucak güreşleri genel olarak Orta Anadolu ve Kahramanmaraş bölgelerinde daha fazla yayılmıştır. Müsabaka sırasında sporcular göbekten diz altına kadar uzanan pırpıtlar giyerler. Vücudun üst kısmı ve ayaklar çıplak olur. Güreşler düz, çimen veya toprak zeminde ve çayırlarda yapılır. Güreşçiler, keçi kılından veya çadır bezinden yapılan, siyah veya yeşil renkte olan, vücudun rahat hareket edilebilmesi için özenle dikilmiş "pırpıt" giyerler. Sporcular birbirinin sırtını yere getirerek yenmeye çalışır. Müsabakaların çok çekişmeli geçtiği, sert elenselerin olduğu ve seyir zevki yüksek olan bir geleneksel güreştir.⁴⁵

1.2.3.5.Yağlı Güreş

Alaturka güreş de denilen yağlı güreş, tamamen Türklerin güreşidir. Özel bir güreş çeşididir. Manda derisinde yapımlı bir 'kispet'le güreşilir. Cazgırın duasıyla başlar, vücut yağlanır, yağ başa dökülür ve güreştikçe her tarafa yayılır. Çayır-çimende; davul-zurna eşliğinde yapılır. Göbek güneş gördüğünde müsabaka biter.

Yağlı güreşi karakucak güreşinden ayıran özellik vücuda yağ sürülerek yapılmasıdır. Osmanlılarda yağlı güreşler pehlivanların cazgırlar tarafından tanıtılıp maniler ve dualar okunmasıyla başlardı. Kendilerine özgü bir tarz oluşturan Osmanlılar yağlı güreşi benimseyip Anadolu ve Rumeli'de yaymışlardır.⁴⁶

Türklerin yağlı güreşle ilk tanışmaları tahminen 10. Yüzyıla rast gelmektedir. Zira Rumeli ve Trakya'ya ilk olarak gelip yerleşen Türkler Peçenek Türkleridir. Orta Asya'dan gelen Peçenek Türkleri ilk olarak Yayık ve İdil bölgelerini yurt tutmuşlardı. Ancak daha sonra Hazerler ve Guzlar'ın birleşerek saldırmaları üzerine batıya göç ederek 898-902 tarihleri arasında Don Nehri'nden Tuna'ya kadar olan bölgeye yerleştiler. Bu tarihten sonra Bizanslılarla birçok savaşlar yapan Peçenekler bir seferinde başbuğları Turak'ın komutasında buzlarla örtülü Bizans topraklarına saldırdılar. Bu saldırı sonucunda mağlup olan Peçeneklerin ekâbirinden 140 tanesi Bizans'a götürülerek Hristiyan olmaya zorlandı. Peçenekler de 1048 yılında Niş ile Sofya arasındaki ovalar ile Makedonya, Filibe ve Şumnu'ya yerleştirildiler. Bir sene sonra Peçenekler birleşerek tekrar Bizans'a saldırdılar ve Preslav Savaşı'nda

⁴⁴ Mehmet Dervişoğlu, *KIRKPINAR GÜREŞLERİ'NİN HALKBİLİMSEL AÇIDAN İNCELENMESİ*, Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne, 2012, s.38 (Yüksek lisans Tezi)

⁴⁵ Kaynar, a.g.e., s.5

⁴⁶ Kaynar, a.g.e., s.6

Bizans'ı yenerek onları haraç vermeye ve otuz yıllık sulh yapmaya mecbur bıraktılar. Peçenekler daha sonra "Lebuniun" da yapılan savaşta bir daha toparlanamayacak şekilde yenilip Rumeli ve Tuna boylarına yerleşip kaldılar. Bizans'ta Aleksi Komnenos tahta çıktığı zaman Peçenekler yine Tuna boylarında ve Yüztepe denilen Şumnu'ya yakın bir bölgede bulunuyorlardı. İşte bu bölge Türk güreşinin en ünlü güreşçilerini yetiştiren "Deliorman" bölgesidir.⁴⁷

Yağlı güreşte, güreşçiler çıplak kalan tüm vücudunu bitkisel bir yağla iyice kaplar. Bununla birlikte bu güreşin en önemli özelliklerinden biri "kispet" adı verilen kıyafettir. Kispet dana, keçi ya da malak derisinden yapılır. İki bölümden oluşur; bel bölümü dört parmak eninde kalın olur ve uçkur yerine geçirilen kasnak ya da paşkavuz denilen iple tutturulur. Dizin aşağısındaki bölüme ise paça denir. Bu bölüme "Şirazede" denir. Bu bölüm de sağlam bir iple sıkıca bağlanır. Çimli düz bir alanda yapılan güreşte, rakibinin ayaklarını "çivi gibi" yukarıda tutan, sırt üstü düşüren, rakibin ayakları yerden keserek vücudunda tartan güreşçi müsabakayı kazanır. Bunlarla birlikte pes diyen, kispeti üzerinden çıkan ya da büyükçe yırtılan güreşçi yenilmiş sayılır. Bu koşulların oluşmadığı müsabakalarda hakem kararı ile galip belli olur. Yağlı Güreşte Karakucak gibi ülkemizi gururlandıran birçok dünya ve olimpiyat şampiyonunu yetişmesinde önemli payı vardır.⁴⁸

1.2.3.6.Şalvar Güreşi

Şalvar güreşi; genellikle Kahramanmaraş bölgesinde yapılmaktadır. Eski çağlarda Türkmenler tarafından uygulanan güreş türüdür. İlk başlarda pırpıt ve kispet uzunluğunda şalvarlar giyilerek yapılan güreşler, günümüzde kısa şalvarlar giyilerek yapılmaktadır. Güreşçilerin rakiplerini yenmek için kullandıkları oyunların hepsi ayakta yapılır.⁴⁹

Şalvar güreşi Kahramanmaraş ilinde keçi kılından sağlamca dokunan, diz kapak üstü şort uzunluğunda bir kıyafetle yapılan geleneksel bir güreştir. Şalvar güreşinde oyunlar çoğunlukla ayakta yapılır. Yere düşüldüğünde üsteki pehlivanın rakibine sadece bir hamle hakkı vardır.⁵⁰

1.2.3.7.Aba Güreşi

Aba güreşi; Hatay ve Gaziantep yörelerinde oldukça yaygındır. Aba, kalın kumaştan veya deriden dikilen bir güreş giysisidir. Aba güreşi adını bu giysiden alır. Günümüzde yapılan judo sporu ile benzerlik gösterir⁵¹

⁴⁷Dervişoğlu, a.g.e., s.51

⁴⁸Aslankoç, a.g.e., s.20

⁴⁹Ömer Güven, *Türklerde Spor Kültürü*, Atatürk Kültür Merkezi Yayınları, Ankara, 1999, s:373,

⁵⁰Mehmet Türkmen, Kahramanmaraş Şalvar Güreşi Ve Türk Dünyasıyla Benzerlerinin Kıyaslanması, *Uluslararası Karakucak Ve Kısa Şalvar Güreş Sempozyumu*, Kahramanmaraş, 2011, 17-29, s.21

⁵¹TGSDF(Türkiye Geleneksel Spor Dalları Federasyonu), 2008 Faaliyet Programı, Ankara, s:6-24

Gaziantep'te yapılan grelere "Aırtmal Aba Grei" Hatay'da yapılanına ise "Aba grei" adı ile çağırılır. Keçi, devetynden veya dövme yönden yapılmış kalın ve sağlam kumaştan meydana gelen bir giysi ile yapılan gretir. Adını pehlivanların giydiği abadan almaktadır. Orta ve Kuzey Asya ile Kafkasya'da hala çok yaygın olarak yapılan Aba Greleriyle aynılık ve orijinallik taşımaktadır. Greiler abanın yaka ve belinden tutarak güreş yaparlar. Birbirlerini yere atan, yere indiren grei kazanır. Buna karşın Aırtmal Aba Greinde grei elini rakibinin kuağından bıraktığı zaman yenilmiş olarak kabul edilir.⁵²

Aba greinin yapıldığı saha çim ya da toprak saha olabilir. Bu güreş alanına Hatay aba greinde "Mersah" Gaziantep aırtmal aba greinde ise "ukur" denilmektedir. Bu köy meydanı, harman yeri, çim alan, yumuşak topraklı bir tarlada olabilir. Gre yapılacak alan eğer hava şartlarından dolayı çamurlu ise alana saman dökülerek kayganlık giderilir ve pehlivanlara zarar verecek talar toplanır ve dikenler ayıklanır.⁵³

1.2.3.8.Kuşak Grei

Kuşak grei genelde Kırım ve Kazan Türkleri tarafından yapılır. Düğün merasimlerinde gelin geldikten sonra, Hıdırellez'de ve Tepre günlerinde güreş yapılması bir gelenek olmuştur. Kuşak grei düz ve imenlik bir alanda yapılır. Greiler gömlek, tuman ve i donundan başka üzerindeki her şeyi çıkardıktan sonra yönden yapılmış "cn Kurav"ı yani kuşağı omzuna atarak güreş alanına çıkarlar. Kuşağı omzunda meydana gelen greiye , dört, be ve son denilen boylardan hangisine greeceği sorulur. Bunun anlamı  kişiyle mi, dört kişiyle mi, be kişiyle mi ve ya sona kadar mı greeceksin demektir. Karar verildikten sonra boylar ayarlanır. Son zamanlarda, greiler yaları ve ağırlıkları göz önünde bulundurularak  boya ayrılmaktadır. nce nc boydan genç greiler greirler.⁵⁴

1.3.ANTRENÖR

Türk Dil Kurumu Türkçe sözlüğü, antrenörü; kısaca sporcuları yetiştiren kişi olarak tanımlamıştır. Bu tanımın yanı sıra antrenörlüğün daha birçok tanımı yapılmaktadır.

Antrenörler, sporculara, spor kurallarını ve taktiklerini öğreten, onları müsabakalara hazırlayan, sporcuların yeteneklerini keşfederek, yapılarına uygun bir disiplin geliştirip onları müsabakalarda mücadele etmeye hazırlayan kişilerdir.

⁵²Aslanko, a.g.e., s.20

⁵³Dervioęlu, a.g.e., s.45

⁵⁴Dervioęlu, a.g.e., s.43

Meydan Larousse'ye göre antrenör; atlet, yüzücü, boksör v.b. sporcuları, spor veya spor takımlarını yaptırdığı çalışmalarla yarışma veya müsabakalara hazırlayan kişiler olarak tanımlanmıştır.⁵⁵

Sporcuların bireysel ve takım olarak, uluslararası kural ve tekniklere uygun olarak eğitilmesini sağlayan, sporun esaslarını, teknik, taktik ve kurallarını öğreten ve alanındaki gelişmeleri takip edip kendini geliştiren kişiye antrenör denir.⁵⁶

Genel anlamda antrenörlük; sporcu, spor yöneticileri, medya, seyirci ve antrenör arasındaki ilişkiye dayanan, sporcu, spor ve antrenör arasındaki ilişkiyle şekillenen bilim ve sanat özelliği olan bir meslek olarak tanımlanabilir.⁵⁷

Antrenörün sahip olduğu donanım, bilgi ve birikim ne kadar iyi olursa sporcusunun da tecrübe, bilgi ve deneyimi o kadar iyi olur. Bu sebeple antrenör öncelikle kendisini iyi bir şekilde geliştirmelidir. Bunların yanı sıra sporcuların sosyal çevreleriyle olan ilişkilerini güçlendirip sosyal yaşamlarında pozitif katkıda bulunması sporcunun belirlenmiş olan hedefe ulaşmasını kolaylaştıracaktır.⁵⁸

1.3.1.Antrenörün Kişiliği

Bir sporcu ne kadar yetenekli olursa olsun, başarılı olmak için bir antrenöre ihtiyaç duyar. Bir sporcu, hangi branşta olursa olsun, kendi yetenek ve yeterliliğiyle bir yere kadar gelebilir. Ancak bir antrenörün görevi de sadece antrenman yaptırmak ya da sporun nasıl yapıldığını göstermek değildir.⁵⁹ Bir antrenörün kişiliği, yetiştirmiş olduğu sporcusunun ve görev almış olduğu takımın başarıya ulaşmasında büyük rol oynar. Bir öğretici ve yol gösterici olan antrenörün, sporcusunun saygısını kazanabilmek için bazı özelliklere sahip olması gerekir.⁶⁰ Bu özellikleri şöyle sıralayabiliriz:

- ✓ **Spor Bilgisi:** Antrenör alanında gerekli bilgi ve donanıma sahip olması gerekir. Sporcu antrenörün bilgisinden emin olmalıdır.

⁵⁵Dolaşır, a.g.e., s.13

⁵⁶Barbaros Serdar Erdoğan, *Türkiye'deki Antrenör Eğitiminin İlkesel Ve Yapısal Problemlerinin İncelenmesi*, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara,2011 , s.2, (Yüksek Lisans Tezi)

⁵⁷İdris Yılmaz, *Sporcu Algıları Çerçevesinde Farklı Spor Branşlarındaki Antrenörlerin Liderlik Davranış Analizleri Ve İletişim Becerileri Düzeyleri*, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2008, s.53, (Doktora Tezi)

⁵⁸Mehmet Gül, *Türkiye'deki Güreş Antrenörlerinin Sporcularına Karşı Davranış Tarzlarının Analizi*, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun, 2015, s.8, (Doktora Tezi)

⁵⁹Mehmet Gürhan Yücel, *Antrenör Sporcu İlişkisini Etkileyen Faktörler (Güreş Örneği)*, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2010, s.9, (Yüksek lisans Tezi)

⁶⁰Haşim Katra, *Futbol Antrenörleri Kaygı Düzeylerinin Problem Çözme Becerileri Üzerine Etkisi*, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale,2016, s.8, (Yüksek Lisans Tezi)

- ✓ **İlgi Düzeyi:** Antrenör, kendi mesleğine ve sporcusuna yeterli ilgiyi göstermelidir. Sporculara eşit davranmalı ve özel hayatlarına da bu ilgiyi yansıtmalıdır.
- ✓ **Dürüstlük :** Antrenörler, sporcusuna ve kendisine karşı dürüst olmalıdır. Sporcuların haklarını daima alacaklarını davranışlarıyla göstermelidir.
- ✓ **Örnek Olma :** Antrenör, söyledikleriyle ve yaptıklarıyla sporcusuna iyi örnek olmalıdır.
- ✓ **Olgunluk :** Antrenörler, sporcularının zayıf yanlarını alay etmeden ve hoşgörülü bir şekilde düzeltmelidir.
- ✓ **Yenilenebilme: Antrenörün** spor kültürü ve dünya görüşü yeniliklere açık olmalıdır. Antrenör monotonluğun dışına çıkmalı ve alanındaki gelişmeleri takip etmelidir.
- ✓ **Zekâ: Antrenörün** çok yüksek bir zekâ seviyesinde olmasına gerek yok. Ancak yaratıcı ve meraklı fikirlere açık, kendisini yenileyen ve geliştiren kişilikte olması gerekir.
- ✓ **İnatçı ve Israrlı Olmak: Antrenör,** aldığı başarısızlıklarla hüsran uğramamalı ve bu başarısızlıkların spor hayatına tecrübe katacağının bilincinde olmalıdır.
- ✓ **Sabırlı Olmak: Gelişim** uzun bir süreçtir. Antrenör bunun bilincinde olmalı ve sistemli bir şekilde çalışmalıdır.
- ✓ **Kendini Kontrol Edebilme: Antrenörler** müsabakalarda istenmeyen durumlar karşısında stres altında olsa bile sakin olmalı ve sporcusuna bunu yansıtmamalıdır.
- ✓ **Organizasyon: İyi** bir antrenör zamanını etkili kullanmalı ve sporcuları istenilen yönde organize edebilmelidir.
- ✓ **Mizah Duygusu: Antrenör** yeri geldiğinde sporcusuyla şakalaşmalı ve arkadaşça yaklaşmalıdır.
- ✓ **Dikkatli ve Çalışkan olma: Antrenör** ne kadar dikkatli ve çalışkan olursa sporcularında performansı o yönde yükselecektir.⁶¹

1.3.2.Antrenör Tipleri ve Özellikleri

1.3.2.1.Aşırı Disiplinli Otoriter Antrenör Tipi

Genellikle genç ve tecrübesiz antrenörlerdir. Sporculara ve çevresindekilere çok güvenmez ve yönetimin hep kendilerinde olmasını isterler. Kontrol kendilerinden alındığında kaygı, stres ve emniyetsizlik hissederler. Başarıya aç, cezalandırıcı, sert görünümlü, itaat edilmesini seven ve şiddet kullanan antrenör tipidir. Bütün kararlar kendisi tarafından alınır. Sporcunun görevi antrenörün emirlerine uymaktır.

⁶¹Sevim, a.g.e., S.10-11

Avantajları; disiplinli bir ortam yaratır, sporcuların kendilerini amaçlarına adanmalarını sağlar. Dezavantajları; art arda gelen başarısızlıklardan dolayı takımda bir takım huzursuzluklar meydana gelir ve tekrar aynı heyecanı ve isteği yakalamak zorlaşır. Tecrübeli sporcular aşırı disiplinli davranışlar sonucu yeni antrenör arayışına girerler.⁶²

1.3.2.2.Uysal ve İyi Huylu Antrenör Tipi

Son derece yumuşak, uysal, halim selim tabiatlı antrenörlerdir. Tüm eğitimini sevgi dolu, samimi bir yaklaşım içinde, kimseyi kırmadan, tatlı örnekler vererek sürdürür. Sporcuları ile bir arkadaş, ağabey veya yakın dosttur. Yaşamının büyük bir kısmını onlarla paylaşır. Yenen veya yenilen sporcudan çok spor yapan sporcu onun için önemlidir. Kapris ve hırstan uzak sporu spor için yapan ve yaptıran öğretmenlerdir.⁶³

Avantajları; karşılıklı sevgi, saygı ve iyi duygular ortamı sağlanır, takım ruhu güçlenir ve çoğu zaman beklenenin ötesinde sonuçlar alınır. Dezavantajları; antrenörün esnek ve açık fikirli olması takımda otorite boşluğuna yol açabilir.⁶⁴

1.3.2.3.Gergin ve Hareketli Antrenör Tipi

Astenik tip antrenörlerdir. Huzursuz, alıngan ve telaşlı bir yapıya sahip ve çok hareketlidirler.⁶⁵

1.3.2.4.Gevşek Antrenör Tipi

Boyun eğmeye meyilli, her şeyi rahatlıkla karşılayan, ciddiyetleri güven vermeyen antrenör tipidir. Rahat, pasif ve anlaşmazlıklar karşısında taraf olmayan, düşüncelerini belirtmeyen bir kişiliğe sahiptir. Bu durum sporculara ve takıma karşı ilgisiz olduğunu gösterir. İyi hazırlanmazlar ve sadece danışman olarak görürler. Avantajları; sporcuya veya kişiye bağlı kalmadığı için, bağımsızlık hissi verir. Bu rahat ortam, takımın performansı üzerinde baskıcı bir durum oluşturmaz. Dezavantajları; antrenör, ciddi olaylar karşısında çok yetersiz kalır. Tam bir gelişme planı yoktur. Sporcu, antrenöre bağımlı olmadığı için ne yapması gerektiğine emin olamaz.⁶⁶

1.3.3.Antrenör Görevleri

Bir kulüpte spor eğiticiliği yapan antrenörün en önemli görevleri, sporcuları fiziksel, zihinsel ve davranışsal açıdan müsabakalara hazırlamak ve

⁶²Sevim, a.g.e. S.19

⁶³Çiğdem Korkut, *Karate Antrenörlerinin Kişilik Özelliklerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2013, s.26, (Yüksek Lisans Tezi)

⁶⁴Hakan Aslan, *Antrenörlerin Liderlik Davranış Tiplerine Göre Eleştirel Düşünme Eğilimlerinin İncelenmesi*, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri, 2015, s.21, (Yüksek Lisans Tezi)

⁶⁵Korkut, a.g.e., s.26

⁶⁶Sevim, a.g.e., s.20

performanslarını geliştirerek en iyi şekilde yetiştirmektir. Antrenör bu görevleri yaparken kendi programlarını oluşturup bilgi ve tecrübelerini sporcularına yansıtır. Antrenörlerin görevleri şu şekilde sıralanabilir.⁶⁷

- ✓ Sporcuların fiziksel, fizyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimlerini sağlamak.
- ✓ Yapılan branşın gereklerine uygun özel fiziksel, fizyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimini sağlamak ve korumak.
- ✓ Yapılan sporun gereksinimlerine uygun psikolojik hazırlığın yerine getirilmesini sağlamak ve spor psikologlarından yardım almak ve kendini bu konuda geliştirmek.
- ✓ Takımın optimal gelişimini ve hazırlığını yerine getirmek için planlamalar yapmak, periyodik ölçüm ve testlerle değerlendirmelerde bulunmak.
- ✓ Sporcuların sakatlanması önlemek için gerekli bütün koruyucu önlemleri almak.
- ✓ Sporcuları aktif tutmak ve motivasyonlarını korumak.
- ✓ Kendi uzmanlık alanında gerçekçi olmak ve diğer uzmanlıklardan da faydalanmak.
- ✓ Sporcularıyla iyi bir iletişim kurmalıdır, kendisine yöneltilen sorulara nazikçe cevaplamalı, sporcular arasında ayrım yapmamalı ve güven vermelidir.⁶⁸

1.3.4. Antrenörlük Mesleğinin Temel Sorunları

Antrenörlük mesleğinde sadece Türkiye’de değil dünyada da çeşitli sorunlar bulunmaktadır. Uluslararası Antrenör Eğitim Konseyi’nin İsviçre Federal Spor Enstitüsü’nün (International Council for Coach Education, ICCE) 5 temmuz 2000 tarihindeki özel toplantısında 29 ülkenin antrenör eğitimcilerinin oybirliği ile kabul ettiği antrenörlük mesleğinin 10 temel sorununu şu şekilde sıralamıştır.⁶⁹

- ✓ Etik davranış standartlarına bağlı spor teşkilatları ve antrenörlerin geliştirilmesi, teşkilat ve antrenörlerin bu standartlara uyup uymadığının denetlenmesi,
- ✓ Tüm seviyelerdeki antrenörlerin mesleki yeterliliklerinin tanımlanması, geliştirilmesi ve değerlendirilmesi,

⁶⁷ Veysel Temel, *Konya İline Ait Bireysel Ve Takım Spor Antrenörlüğü Yapan Bireylerin Liderlik Tarzlarının Karşılaştırılması*, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman, 2010, s.47, (Yüksek Lisans Tezi)

⁶⁸ Ahmet Gün, *Türkiye’de Tff’nin Antrenörlük Kurslarında Eğitim Alan Antrenör Adaylarının Antrenörlük Kurslarındaki Tesisler, Kullanılan Malzemeler, İdari Personel Ve Eğitimciler Hakkındaki Görüşlerinin İncelenmesi*, Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2014, s.5, (Yüksek Lisans Tezi)

⁶⁹ Mehmet Akif Ziyagil ve Dilek Sevimli, “ Avrupa Birliği İle Uyum Sürecinde Yükseköğretimde Antrenörlük Eğitiminin Yeniden Yapılanması” *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2013, cilt 15, 9-28, s.15

- ✓ Antrenör eğitiminin temelini oluşturan teorik bilgilerin pratiğe uygulanabilecek şekilde antrenörlük eğitiminin verilmesi,
- ✓ Tüm seviyelerde sporun geliştirilmesinde antrenörün hayati bir role sahip olduğunun, hükümetler, spor teşkilatları ve toplum tarafından bilinmesi ve anlaşılmasının sağlanması,
- ✓ Sporcu merkezli antrenörlüğü, antrenör merkezli eğitimi ve mesleki gelişmeyi teşvik eden ve destekleyen bir felsefenin benimsenmesi,
- ✓ Antrenörlük bilgisi ve deneyimine erişim ve iletişimi mümkün kılacak sürekli eğitim ve gelişmenin desteklenmesi,
- ✓ Eğitim koşulları, hizmeti ve sonuçlarını koruyarak antrenörlük eğitimi ve mesleki gelişim fırsatlarının yaygınlaştırılması,
- ✓ Bireyin çok yönlü ihtiyaçlarını tanımlamaya ve karşılamaya dayalı olarak antrenörün sürekli eğitim ve mesleki gelişimini teşvik eden ve destekleyen sistemlerin geliştirilmesi,
- ✓ Antrenörlüğün bir meslek olarak tanınması ve gelişmesi için çalışılması,
- ✓ Antrenörün kendi istediği zaman, yer ve sıklıkta çalışmasına müsaade eden açık ve uzaktan öğretimi destekleyecek antrenör eğitim sistemlerinin geliştirilmesi.

1.3.5.Güreş Antrenör Tipi

Günümüzde dünyada çoğu ülke birbirine yakın antrenman programları ile sporcuları fiziksel ve fizyolojik olarak müsabakalara hazırlıyorlar. Bu bağlamda başarılı sporcuları diğerlerinden ayıran en önemli etken psikolojik faktörlerdir. Bu konuda antrenörün rolü büyüktür. Sporcular antrenörlerine güvenebilmelidir. Antrenörler kendilerini meslekleriyle ilgili antrenman şekilleri ve performans testleri gibi birçok alanda geliştirmeli ve sporcuların psikolojilerini üst seviyeye çıkarabilmek için gerekli eğitimi almalıdır.⁷⁰

İngiltere Antrenör Strateji Birliği antrenörlerin sahip olması gerektiği becerileri şu şekilde sıralamıştır.⁷¹

- ✓ Sporcularla etkili bir iletişim kurabilmeli,
- ✓ Öğrenme sürecini ve antrenman prensiplerini kavramalı ve farklı antrenör stillerini anlamalıdır.
- ✓ Fazla antrenmanın sebeplerini ve belirtilerini anlayabilmelidir,
- ✓ Sporcuların sakatlanma riskini azaltma yollarını bilmelidir,

⁷⁰Gül, a.g.e., s.16

⁷¹Dolaşır, a.g.e., s.25

- ✓ Sporcuların yeni beceriler kazanmasına yardımcı olmalıdır,
- ✓ Antrenman işleyişini ve sporcuların performanslarını takip etmek için değerlendirme testleri kullanılmalıdır,
- ✓ Sporcuların enerji sistemlerini geliştirme yolları bulmalıdır,
- ✓ Sporcuların yarışma ve antrenman performansını değerlendirebilmelidir.

Güreş antrenörleri bu saydığımız özelliklerin yanı sıra sporcularının beslenme ihtiyaçları hakkında tavsiyelerde bulunmalıdır. Müsabaka dönemlerinde sporcularını fazla kilo kaybından kaçınmaları konusunda uyarmalıdır. Müsabakalarda sporcusunun ikinci turda hangi sporcuyla karşılaşacağını önceden bilerek bu sporcunun ilk tur müsabakasını takip ederek şifrelemeli ve ikinci tur mücadelesinden önce sporcusunu bilgilendirmeli, taktik geliştirmeli ve rakibinin güçlü ve zayıf noktalarını anlatmalıdır. Ayakta ve yerde rakibinin hangi oyunları yaptığını anlatırken, bu oyunlara nasıl karşılık vermesi gerektiğini anlatmalıdır.⁷²

1.3.6.Antrenör Eğitimi

Sporcumuzun istenilen düzeye erişmesinin temel şartlarından en önemlisi her düzeyde uygulama yapabilecek bilgili, becerikli, yetenekli ve iyi eğitilmiş antrenörlere sahip olmaktır. Spor Eğitimsi Denilince akla ilk gelen antrenördür. Antrenör adı verilen spor eğitimcilerinin sporun gelişmesinde oldukça önemli bir yeri vardır. Özellikle sporda gelişmiş ülkeler sporcuların yetişmesi ve başarısında büyük rolü olan antrenörleri yetiştiren eğitim programlarını bilimsel çalışmalara dayandırmışlardır.⁷³

1.3.6.1.Üniversiteler Tarafından

Üniversitelerde antrenör eğitiminde 1975 yılından itibaren Spor Akademileri ve daha sonra 1982 yılından itibaren üniversitelerin Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulları (BESYO) bünyesinde yer alan Antrenörlük Eğitimi Bölümleri (AEB) antrenör yetiştirmeye başlamıştır. Böylece artık lisans eğitimi almış antrenörler Türk Spora spor eğitimcisi olarak hizmet vermeye başlamıştır.⁷⁴

Üniversitelerin A.E.B.'leri kendi müfredatlarını hazırlamaktadır. Bu müfredatlar incelendiğinde bazı ciddi farklılıklarla karşılaşılmaktadır. Aslında bazı farklılıklar dışında ortak yönleri fazla olan bir program hazırlanmalıdır. Ders içeriklerinde büyük oranda benzerlik olmalıdır. Üniversitede eğitim almış antrenörler spor eğitiminde büyük rol oynadıkları inkar edilemez. Ancak üniversitelerde istenilen donanımda

⁷²Yücel, a.g.e., s.27

⁷³ Hakan Sunay ve A. Faik İmamoğlu, Türkiye'de Antrenör Eğitimi Programlarının Etkinliği, **Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, Ankara, 2006 , Cilt 1, Sayı 3, 66-84, s.75

⁷⁴Şölende Elmas, *Türkiye'de Antrenör Yetiştirme Politikaları ve Farklı Ülkelerle Karşılaştırılması*, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya, 2001, s.25, (Yüksek Lisans Tezi)

antrenör yetiştirmek için bazı temel şartlar vardır. Bu şartlar sağlanmadığında yetişen antrenörler istenilen yeterlilikte olmaz.⁷⁵

1.3.6.2.Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Spor Eğitim

Dairesi Başkanlığı'nca Gerçekleştirilen Kurslar Tarafından

Ülkemizdeki hemen hemen bütün spor dalları faaliyetleri, milli federasyonlar tarafından yürütülmektedir. Federasyonların ilk kuruluş tarihi 1922 yılına kadar uzanmaktadır. Ancak, spor federasyonları, ilk resmi spor teşkilatımız olan, Türkiye İdman Cemiyeti ittifakına bağlı olarak faaliyet göstermiştir.1970'li yıllarda 28 spor branşının faaliyetlerini kapsamına alan, 21 federasyon, 1990'lı yıllarda 35 spor branşını kapsamak üzere 33'e yükselmiştir.⁷⁶

Antrenörlük eğitimi kursları, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü (GSGM), Spor Eğitimi Dairesi Başkanlığı'nca federasyonlarla işbirliği içinde açılan yaklaşık 20-23 gün süren kurslardır. Kursların etkinliğine ve kurs programlarının değerlendirilmesine ilişkin yapılan araştırmalar, ilgili kurslara ilişkin kursların bazı eksikliklerini ortaya çıkartmıştır. Spor bilimciler ve bu konuda yapılan araştırmalar, spor eğitici olan antrenörün başarılı olabilmesinin ancak köklü bir eğitimden geçmeleri ile mümkün olacağını belirtmektedir.⁷⁷

1.4.Tükenmişlik

1.4.1.Tükenmişlik Kavramı ve Tanımı

Günümüz insanı, zorluklarla dolu dünyayla hayatlarının her anında karşı karşıyadır. Bu zorluklar kişinin yaşamını devam ettirebilmesi için gerekli olan bütün enerjisini alıp dengesini bozarak kişiyi çaresiz ve savunmasız bırakıp, güçsüz düşürebilmektedir.⁷⁸

Tükenmişlik (burnout) kavramı ilk kez 1974 yılında Freudenberger tarafından ortaya konulmuştur. O tükenmişliği “enerji, güç veya kaynaklar üzerinde aşırı istek ve taleplerden dolayı tükenmeye başlamak” olarak tanımlamıştır. Tükenmişliğin en önemli belirtileri depresyon, yorgunluk, aşırı sinirlilik, uykusuzluk ve rahat olamamaktır. Tükenmişlik, birden bire değil, yavaş yavaş ve uzun bir süre sonunda ortaya çıkan bir durumdur.⁷⁹

Cardinell (1981), tükenmişliği “bireyin yaşamında ortaya çıkan ciddi bir rahatsızlık belirtisi, orta yaş krizi” olarak ifade etmiştir. Bu sebepten çok sayıda

⁷⁵Elmas, a.g.e., s.25

⁷⁶Erdoğan, a.g.e., s.18

⁷⁷Sunay ve İmamoğlu, a.g.e., s.77

⁷⁸ İlkay Kavla, *Hemşirelerde İş Doyumu İle Tükenmişlik İlişkisi*, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 1998, s.20 (Yayınlanmamış Yüksek Lisan Tezi)

⁷⁹Reşat Peker, İlköğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişliklerine Etki Eden Bazı Faktörler, *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2002, Cilt.15, Sayı.1, 305-318, S.306

bireyin orta yaşlarda kendini gösterme ve saygınlık kazanma azrusu ve sosyal olaylardan kaynaklanan birtakım problemler sebebiyle bunalıma girdiğini söylemiştir.⁸⁰

Tükenmişlik; çalışan insanların yaptıkları mesleğin amacından sapması, buna bağlı olarak sundukları hizmetin kalitesinde düşme ve motivasyon kaybıyla kendini gösteren fiziksel ve psikolojik boyutları olan bir kavramdır. Bu kavram, daha çok insanlara hizmet sunan iş sektöründeki çalışanlar üzerinde görülmektedir. Tükenmişlik yaşayan bir kişi aşırı stres altında olması sebebiyle, psikolojik olarak yaptığı işten kaçmak ister.⁸¹

1.4.2.Tükenmişlik Modelleri

1.4.2.1.Cherniss Modeli

Cherniss, tükenmişliği belirli bir zaman içerisinde meydana gelen bir durum olarak ifade etmiştir. Cherniss'e göre, tükenmişlik kişinin çalışma hayatındaki stres sonucu ortaya çıkan bir çeşit tepki olarak kendini gösteren ve zamanla işiyle olan bağlantısını zayıflatan bir çeşit başa çıkma sorunu olarak son bulan süreçtir. Başka bir anlatımla tükenmişlik, çalışma hayatındaki strese alışma ve stresi yenme yolu denebilir.⁸²

1.4.2.2.Pines Modeli

Bu modelde tükenmişlik fiziksel, duygusal ve zihinsel açıdan bitkinlik durumu olarak tanımlanmıştır.⁸³

1.4.2.3.Edelwich ve Brodsky Modeli

Tükenmişlik, insanlarla etkileşim halinde olan mesleklerde çalışan kişilerde çalışma hayatının zorluklarından kaynaklanan hedef, enerji ve amaç kaybıdır. Çok az maaş alarak uzun çalışma saatleri sonucu kişilerin iyilikbilmezliği, gelmek istediği nokta ile bulunduğu yer arasındaki farklar tükenmişliğe neden olabilecek örnektir.⁸⁴

⁸⁰İbrahim Alper Gümüş, 3.Bölgede Görev Yapan Futbol Hakemlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya, 2009, s.15, (Yüksek Lisans Tezi)

⁸¹ Ayşe Kaya Göktepe, **Tükenmişlik Sendromu**, Nesil Yayın Grubu, İstanbul, 2016, S.27

⁸² Cherniss, C. "Staff Burnout Too Much Stress or Little Commitment" (**Paper**) **Lake Wilderness Conference on the Impact of Residential Environments on Retarded Persons and their Care Providers**, August, 1982, 28- 31, s.29

⁸³Pines, A.M., Aranson, E., **Career Burnout (Causes and Cures)**, New York, The Free Press, 1988.

⁸⁴ Edelwich, J., Brodsky, A., **Burnout (Stages of Disillusionment in the Helping Professions)**, New York: Human Science Press, 1980.

1.4.2.4.Maslach Modeli

Maslach'ın tükenmişlikle ilgili ilk çalışması tükenmişliğin sosyal psikolojik açıdan analizine yönelik olmuştur. Çalışanlardan hassasiyetle toplumun psikolojik, sosyal ve fiziksel sorunlarıyla ilgilenmeleri beklenmektedir.⁸⁵

Mesleki etkileşim yıpratıcı ve yorucu olup kişisel stres ve buna bağlı duyguların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu mesleklerde çalışanlar hizmet verdikleri bireylere mesafeli ve objektif davranarak kendilerini psikolojik yükten koruyabilmektedir. Ancak bu konuda eğitimin olmaması nedeniyle göreve başladığında, sorun oluşturmakta ve tükenmişlik süreci başlamaktadır.⁸⁶

Tükenmişlik, çalışanların hizmet verdikleri kişilere olan ilgilerinin düşmesini içeren ve fiziksel tükenmeyle eş değerdir. Tükenmişlik yaşayan bireylerde insanlara, iş hayatındaki sıkıntılara ve bu sıkıntıları çözmeye çalışanlara karşı bir öfke gözlenir. Bu süre zarfında tükenmişlik yaşayan kişilerin, bu sıkıntıları hak ettiği düşüncesi verilen hizmetinin kalitesinde düşme, iş performansında yavaşlama, iş kurallarına olan ilginin azalması, işi bırakma, alkol ve ilaç kullanımında artış, öz güven düşüklüğü yaşaması sebebiyle psikolojik destek almak, aile içinde huzursuzluk ve sosyal çevreden kopma görülmektedir.⁸⁷

1.4.3.Tükenmişliğin Alt Boyutları

1.4.3.1.Duygusal Tükenme

Kişinin yapmış olduğu iş nedeniyle aşırı yüklenilmesi ve tüketilmiş olma duyguları olarak tanımlanır. Tükenmişliğin bu boyutu insanlarla birebir ilişkiler kuran meslek çalışanlarında daha çok görülmektedir. Tükenmişlik durumunun başlangıcı, merkezi ve en önemli bileşeni olan duygusal tükenmede, birey, yoğun bir çalışma temposunda kendini diğer insanların talepleri altında ezilmiş hisseder. Çalışanların işe odaklanmadıkları, sorumluluklarını yerine getirmedikleri gergin ve stres altında hissettikleri durumlar olarak tanımlanır. Duygusal tükenme bu duruma tepki olarak ortaya çıkmıştır.⁸⁸

Yaşanan çatışmalar sonucunda çözümlenemeyen duygusal birikimlerin yarattığı duygusal tükenmişlik hali ile birlikte enerji kaybı ve takatsizlik görülür.⁸⁹

⁸⁵Şirin Pepe, *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi*, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, 2008, s.5, (Yüksek Lisans Tezi)

⁸⁶Maslach, C. Jackson, S. E. "*Maslach Burnout Inventory Manual*". (2.Ed.), Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1986.

⁸⁷Gümüş, a.g.e., s.25

⁸⁸Ahmet Sezgin, *Üniversite Hastanelerinde Çalışan Başmüdür ve Müdürlerin İş Doyumu İle Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesine Yönelik Bir Araştırma*, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2010, s.36, (Yüksek Lisans Tezi)

⁸⁹Zuhal Baltaş, Tükenmenin Ardındaki Çıkmaz, *Kaynak Dergisi*, Baltaş Bilgievi Yayını, Sayı:11, İstanbul, 2002, s.1

1.4.3.2.Duyarsızlaşma

Kişinin bakım ve hizmet verdiklerine karşı, bu kişilerin kendilerine özgü birer birey olduklarını dikkate almaksızın, duygudan yoksun biçimde tutum ve davranış sergilemelerini içerir.⁹⁰

Bir başka deyişle, kişinin yapmak ve olmak istediklerinin önünde aşılmaz engeller oluştuğuna ilişkin inancı ile ortaya çıkar. Hizmet verdiklerine karşı olumsuz ve uygunsuz tutumlar gelişir. İdealizm kaybı, huzursuzluk, ani hiddetlenme ve kızgınlık patlamaları ortaya çıkar.⁹¹

1.4.3.3.Düşük Kişisel Başarı

Kişisel başarı, kişide depresyon, düşük moral, kişiler arası ilişkilerde geri çekilme, üretkenliğin azalması, baskılar ile baş edebilmede yetersizlik, başarısızlık duygusu, kişinin kendisine ve kişisel başarısına ilişkin olumsuz tutumlar olarak kendini gösterir.⁹²

Yetersizlik duygusu ve düşük başarı güdüsü, kişisel başarıyı olumsuz yönde etkiler. Başarısızlığını dış etkenlere bağlayarak haklı çıkma, geri çekilme gibi psikolojik telafi mekanizmaları ve enerjinin olumlu çözümlere yönlendirilmemesi, giderek kişiyi bir kısır döngü içine çeker ve daha fazla başarısızlık üretir.⁹³

1.4.4.Tükenmişliğin Nedenleri

Tükenmişlik nedenlerinin bir kısmı kişisel nedenlerden, bir kısmı ise çevresel nedenlerden kaynaklanmaktadır. Tükenmişliğin nedenleri hakkında araştırma yapan birçok araştırmacı tükenmişlik sendromunda etkili olan faktörleri; kalabalık sınıflar, düşük ücret, ağır iş yükü, mesleki bilgi becerisini geliştirmede kısıtlı imkanlar, rol belirsizliği, eğitimle ilgili politikalar, örgütsel desteğin olmayışı, iş ilişkileri, idari baskı, aşırı kırtasiye işi, mesleğin ilerleme konusunda kısıtlı olması, gerekli takdirin olmayışı, örgütsel işleyişteki aksaklıklar, iş ortamının dizaynının iyi olmaması, yetersiz araç gereç, hizmet verilen kişilerin tutumları, ailesel, ekonomik, kişisel nedenler (yaş, cinsiyet, çocuk sayısı, işkolik olma, kişisel beklentiler, yaşam olayları, kişilik yapısı) tükenmişle ilgili araştırmalarda karşılaşılan ve tükenmişlikle ilgili görülen özelliklerin başında gelir.⁹⁴

⁹⁰Serhat Polat, *Spor İşletmeleri Çalışanlarında Tükenmişlik Durumu Araştırması*, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ, 2006, s.19, (Yüksek Lisans Tezi)

⁹¹Baltaş, a.g.e., s.1

⁹²Aysun Özipek, *Orta Öğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerde Mesleki Tükenmişlik Düzeyi ve Nedenleri*, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne, 2006, s.17, (Yüksek Lisans Tezi)

⁹³Baltaş, a.g.e., s.1

⁹⁴Özipek, a.g.e., s.30

Tükenmişlik çeşitli nedenler sonucunda ortaya çıkmaktadır. İş yükü, iş arkadaşlarının ve amirlerin sosyal desteğinin azlığı gibi işe ilişkin nedenler ve bireyin kişisel özellikleri gibi bireysel nedenler tükenmişlik oluşumunda etkili olan faktörlerdir.⁹⁵

1.4.4.1. Kişisel Nedenler

Tükenmişlik şaşırtıcı olarak işe yeni başlayan, çok heyecanlı ve istekli olan çalışanlarda daha fazla görülmektedir. Uzmanlara göre bu kişiler ilk heyecanlarıyla çok enerji harcar kısa zamanda da tükenirler. Çünkü büyük başarılar kazanacaklarına inanırlar fakat zamanla bu amaçlarına ulaşamayınca heyecanları söner. Hedeflerini düşürmek yerine hayal kırıklığı yaşarlar.⁹⁶

Çalışanların kişilik yapısı önemli bir etkidir. Kişisel faktörler kişiyi tükenmişliğe yol açan çevresel kaynaklı sebeplerden etkilenmesini hem azaltır hem de güçlendirir. Yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim, kişilik ve beklentiler, işe karşı ilgi, tükenmişlikte önemli rol oynayan faktörlerin başında gelir.⁹⁷

1.4.4.2. Çevresel Nedenler

İşin niteliği, kurumun tipi, işteki rol, haftalık çalışma saati, kurumun özellikleri, iş yükü, iş gerilimi, meslektaş desteğinin düşük düzeyleri, ilerleme fırsatının olmaması, rol karmaşası, rol belirsizliği, rol netliğinin ve örgütsel desteğin olmayışı, olumsuz iş koşulları, çalışma şekli mesleğin ilerlemek için açık olup olmaması, iş ilişkileri, çalışanların toplanma sıklığı, iş aralarının olup olmaması, diğer işler ve yönetimle ilgili işlerle geçirilen zamanın miktarı, idari baskı, yetersiz ücret, aşırı kırtasiye işi, yetersiz eğitim, gerekli takdiri görememe, önemli kararlara katılmayıp, organizasyonun hizmet alanlarının gereksinimlerini karşılamayıp, örgütsel işleyişteki kusurlar, ev-iş çatışması, işin yüksek performans gerektirmesi, iş ortamının atmosferi, yüksek ses, kötü ulaşım, kasvetli ve monoton görsel düzenleme, uyarı ve farklılığın eksikliği, hizmet verilenlerin niteliği, sahip olunan problem tipleri ve sıklığı, iş ortamındaki iletişim örüntüsü, yetersiz görevli, yetersiz araç, bozuk tanımlanmış hiyerarşi, ailesel, ekonomik ve toplumsal etkenler.⁹⁸

⁹⁵ Deniz Zeynep Sönmez, *Acil Servislerde Çalışan Hemşirelerin Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesi*, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2006, s.13, (Yüksek Lisans Tezi)

⁹⁶ Dilek Erdemoğlu Şahin, *Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri (Ankara İli İlköğretim ve Ortaöğretim Okulları Örneği)*, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2007, s.19, (Yüksek Lisans Tezi)

⁹⁷ Mesut Çimen, *Türk Silahlı Kuvvetleri Sağlık Personelinin Tükenmişlik, İş Doyumu, Kuruma Bağlılık Ve İşten Ayrılma Niyetlerine İlişkin Bir Alan Araştırması*, Genel Kurmay Başkanlığı Gülhane Askeri Tıp Akademisi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2000, s.11, (Doktora Tezi)

⁹⁸ Özdoğan, a.g.e., s.25

1.4.5.Tükenmişlik Belirtileri

Kişiler duygusal çatışmaların çukurunda erir, işle arasında bir mesafe koyar, yaptığı işin bir parçası olmaktan kaçınır, kendi yaklaşımları ve tutumları sonucunda ortaya çıkan tatsız durumlara nesnel açıklamalar bulmaya çalışır. Tükenmişlik zamana yayılan bir süreçtir. Art arda oluşan aşırı stresler kişiyi sürekli olarak sarması sonucu enerjinin, sevincin, coşkunun, ideallerin, amaçların kaybı noktasıdır. Kişi işinin baş döndürücü hızı, heyecan, başarıları, başarısızlıkları, güzel günleri ve kötü günleri içerisinde birden bire kendisini hiçbir yere hareket edemediği o en kötü noktada tükenmişlik noktasında buluverir.⁹⁹

Tükenmişlik yaşayan bireylerde öncelikle çalıştığı kuruma, öğrencilerine ve velilere karşı tutumlarında olumsuz tavırları bulunmaktadır. Bireyin tükenmişlik yaşamadaki belirtiler: fiziksel, davranışsal ve psikolojik- duygusal belirtiler olarak gösterilmektedir.¹⁰⁰

1.4.5.1.Fiziksel Belirtiler

- ✓ Yorgunluk ve bitkinlik hissi
- ✓ Sık sık baş ağrısı
- ✓ Uykusuzluk
- ✓ Solunum güçlüğü
- ✓ Uyuşukluk
- ✓ Kilo kaybı
- ✓ Genel ağrı ve sızılar
- ✓ Yüksek kolesterol
- ✓ Çok sık görülen soğuk algınlığı ve gripler

1.4.5.2.Davranışsal Belirtiler

- ✓ Çabuk öfkelenme
- ✓ İşe gitmek istemeyiş hatta nefret etme
- ✓ Birçok konuyu şüphe ve endişe ile karşılama
- ✓ Alınganlık, takdir edilmediğini düşünme
- ✓ İş doyumsuzluğu, işe geç gelmeler
- ✓ İlaç, alkol, tütün vb. alma eğilimi ya da alınımda artma
- ✓ Öz-saygısı ve öz-güvende azalma
- ✓ Unutkanlık, hareketli olmayış

⁹⁹Polat, a.g.e., s.25

¹⁰⁰Anıl Çabuk, *Özel Eğitim Alanında Çalışan Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015, s.14, (Yüksek lisans Tezi)

- ✓ Yansıtma
- ✓ Kendi kendine zihinsel uğraş içinde olma
- ✓ Örgütlemeye yetersizlik
- ✓ Rol çatışması, görev ve kurallarla ilgili karışıklık
- ✓ Kuruma yönelik ilginin kaybı
- ✓ Başarısızlık hissi
- ✓ Çalışmaya yönelmede direniş

1.4.5.3.Psikolojik Belirtiler

- ✓ Aile sorunları
- ✓ Uyku düzensizliği
- ✓ Depresyon
- ✓ Psikolojik hastalıklar

Aile sorunları biçiminde ortaya çıkan belirtileri ise; belli olmayan nedenlerle evde bulunmama, eşini ve çocuklarını suiistimal etme, cinsel fonksiyonlarda anormallikler, aile üyeleri tarafından dışlanmışlık hissi yaşama olarak ifade edilebilir.¹⁰¹

1.4.6.Tükenmişliğin Sonuçları

Tükenmişliğe maruz kalan bireylerde yorgunluk, uykusuzluk, iştahsızlık, baş ağrısı sindirim güçlükleri gibi fiziksel sorunlar ve depresyon, kaygı, çaresizlik, özsaygının azalması, alınganlık gibi duygusal sorunlar sıklıkla görülmektedir.¹⁰²

Tükenmişliğin fiziksel ve duygusal sonuçları; yorgun olma hali, bitkin olma hali, uyku bozukluğu, baş ağrısı, uyuşukluk, nefes alıp vermede güçlük, deri hastalıkları, sindirime dayalı güçlük ve strese bağlı hastalıklar (ülser, kanser, şeker vb.) özetlenebilir. Ayrıca duygu yönünden tükenme, öfkelenme, içe kapanma, alay konusu olma, negatif duygu trendleri, alınganlık ve benzeri tükenmiş olma duygusallık halleri görülmektedir.¹⁰³

Tükenmişlik sendromu yaşayan kişiler sıkıntılarını azaltabilmek umuduyla içki, sigara, uyuşturucu, sakinleştirici tüketimini arttırmakta ve zamanla bu maddelere bağımlı hale gelmektedir. İşe devamsızlık, işten ayrılma, performans miktarı ve kalitesin düşme ise sendromun örgüt ortamındaki zararlı sonuçlarıdır.¹⁰⁴

¹⁰¹ İzgar, a.g.e., s.9

¹⁰² Çimen, a.g.e., s.16

¹⁰³ Uğur Ayvaz, *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (İstanbul İli Kadıköy ve Ataşehir İlçeleri Örneği)*, Yeditepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2015, s.23, (Yüksek Lisans Tezi)

¹⁰⁴ Bülent Dilsiz, *Konya İlindeki Ortaöğretim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Tükenmişlik ve İş Doyumu Düzeylerinin Bölgelere Göre Değerlendirilmesinin Çok Değişkenli İstatistiksel Analizi*, Selçuk Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Konya, 2006, s.18, (Yüksek Lisans Tezi)

Tükenmişliğin davranışsal sonuçları çalışanın psikolojik tatminsizlik durumunda önüne çıkan engelleri kaldırabilmek için zor kullanma yolunu seçmesi ile açıklanabilir. Çalışanın, başkalarının arkasından olumsuz sözler sarf etmesi, dedikodu yapması, başkaları ile alay etmesi, başkalarını beğenmemesi, hep geçmişe dönmesi, saldırganlık gösteresi gibi davranışlar sergilemesi psikolojik tatminsizlik yaşayan kimsenin davranışlarına örnek olabilir.¹⁰⁵

1.4.7. Tükenmişlikle Baş Etme Yolları

Çalışanların baş etme becerilerinin geliştirilmesi, politik, idari meslekler arası işbirliği, ekip çalışması ve bireysel gelişim düzeyinde alınacak önlemlere bağlıdır. Siyasi liderlerden, örgütlerdeki hiyerarşik düzeni daha dikkatli gözden geçirmeleri ve yetersizlikleri çözmeleri beklenir.¹⁰⁶

Risk altındaki kişilerin, tükenmişlik durumlarının farkında olmaları ve bu durumunun üstesinden nasıl geleceklerini bilmeleri gerekir. Kişiler genellikle tükenmişliğin başlangıç aşamasında herhangi bir tedbir almayı düşünmezler. Engelleme aşamasında enerji ve motivasyon düşüklüğü yaşamaya başlarlar. Tükenmişliği önlemenin en etkili yöntemlerinden biri, kişinin amaçları doğrultusunda tutarlılık sağlaması, ciddi bir tutum ve davranış sergilemesidir. Bireyin çalışma kapasitesi ele alınarak çalışma şartlarının kolaylaştırılması ve bu konularda alınacak kararların dikkatlice seçilmesi tükenmişliği önlemede etkili bir yöntemdir.¹⁰⁷

Tükenmişlik sendromunun hem bireyler hem de kurumlar üzerinde farklı sonuçları vardır. Tükenmişlik sendromunun sonuçları göz önüne alındığında tükenmişlik sendromuna karşı önleme çalışmaları ve tükenmişlik sendromuyla başa çıkma programlarının oluşturulması gerekmektedir. Bireysel düzeyde; bir kurumda çalışan bir kişinin karar verme becerileri ve problem çözme kapasitesi ile olayları yorumlama biçimlerinin farkında olması gerekir. Bakmak ve görmek arasındaki ince çizgi bireyin problem çözme ve olaylar karşısında karar verme becerilerini doğrudan etkiler. Kurumsal düzeyde tükenmişlik ile ilgili çalışmalara bakıldığında, bireylerin görev ve rol yapılarında değişime gitmek tükenmişliği önleme yollarından biridir.¹⁰⁸

¹⁰⁵ Levent Mumcu, *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin İş Doyumu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon, 2014, s.43, (Yüksek Lisans Tezi)

¹⁰⁶ Özden Taşkın, *Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Merkez ve Taşra Örgütü Yöneticilerinin Tükenmişlik Düzeylerinin İş Doyum Düzeylerine Etkisi*, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2004, s.60, (Doktora Tezi)

¹⁰⁷ Mehmet Tatlıcı, *Atletizm Antrenörlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi*, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, 2006, s.11, (Yüksek Lisans Tezi)

¹⁰⁸ Göktepe, a.g.e. , S.99-100

1.4.8.Mesleki Tükenmişlik

İş stresi ve tükenmişlik sendromunun yedi farklı faktörle ilişkili olabileceği düşünülür. Bu faktörler;

- ✓ Sosyal hizmet sektörünün doğuşu,
- ✓ Etiketleme,
- ✓ Bireyselleşme,
- ✓ Zihinsel ve duygusal iş yükünün artışı,
- ✓ Profesyonel otoriterin zayıflaması,
- ✓ Profesyonellere karşı gerçekçi olmayan beklentiler içerisinde olma,
- ✓ Psikolojik mukavelenin değişmesidir.¹⁰⁹

Mesleki tükenmişlik, başarı konusunda hedefleri yüksek olan kişilerde, onları engelleyen örgütsel ve çevresel baskılarla karşılaştıklarında ortaya çıkabilmektedir. Hem kendi kişisel hedeflerini hem de örgütsel beklentileri yerine getirebilmek için çok çalışan kişiler, başarısız oldukları durumlarda yorgunluk ve çaresizlik hissederler. Kendilerine olan güvenleri kaybolur ve sonuçta zihinsel ve bedensel olarak tükenmişlik hissederler.¹¹⁰

1.4.9.Antrenörlerde Mesleki Tükenmişlik

Her mesleğin çalışma koşulları farklı olduğundan her mesleğin elemanlarının da farklı kaygılar duymaları, stres ve mesleki tükenmişlik yaşamaları da normaldir. Antrenörler, çocukların duygusal ve sosyal gelişimlerinde ve davranışlarını şekillendirmelerinde çok önemli kişilerdir. Bir sporcunun en çok model aldığı kişi antrenörüdür. Bu nedenle, sporcuların kişiliğinin gelişiminde ve biçimlenmesinde en önemli rol oynayan kişiler olarak antrenörlerin sağlam ve dengeli bir kişiliğe sahip olmaları büyük önem taşımaktadır.¹¹¹

¹⁰⁹Göktepe, a.g.e. , S.51

¹¹⁰Cihan Güneş, *Engelli Sporcularla Çalışan Antrenörlerin Mesleki Yeterliliklerinin Tükenmişlik ve İş Doyumu Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi*, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş, 2016, s.36, (Yüksek Lisans Tezi)

¹¹¹Güneş, a.g.e., s.37

İKİNCİ BÖLÜM

GEREÇ VE YÖNTEM

Bu çalışmanın amacı Türkiye şampiyonasına katılan güreş antrenörlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerinin seçilmiş değişkenlere göre değerlendirilmesidir.

Bu amaç doğrultusunda çalışmanın evrenini 2016-2017 Türkiye şampiyonasına katılan antrenörler, örneklemini ise tesadüfi yöntemle belirlenen 83 gönüllü katılımcı oluşturmaktadır.

Katılımcılardan kişisel bilgi formu (yaş, öğrenim durumu, antrenörlüğe başlama yaşı, antrenörlük süresi, antrenörlük belgesi, cinsiyet, medeni durum, aylık gelir, daha önce güreş yaptınız mı) ve mesleki tükenmişlik düzeylerini belirlemek için mesleki tükenmişlik ölçeğini cevaplamaları istenmiştir.

Maslach ve Jackson (1981), tarafından geliştirilen Ergin tarafından 1992 yılında Türkçeye uyarlanan mesleki tükenmişlik ölçeği kullanılmıştır. Ölçek üç alt boyut duygusal tükenme (9 madde), duyarsızlaşma (5 madde) ve kişisel başarı hissi (8 madde) olmak üzere 22 maddeden oluşmaktadır. Cronbach alfa kat sayıları; Duygusal Tükenme. 83, Duyarsızlaşma. 65, Kişisel Başarı. 72'dir. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin tekrar test tekrar güvenirlik kat sayıları ise Duygusal Tükenme. 83, Duyarsızlaşma. 72, Kişisel Başarı. 67'dir. Çam (1992), yapmış olduğu güvenirlik çalışmasında Duygusal Tükenme. 89, Duyarsızlaşma. 71, Kişisel Başarı. 72 olarak bulmuştur. Duygusal tükenmişlik (1.2.3.6.8.13.14.16.20.sorular), duyarsızlaşma (5.10.11.15.22.sorular) ve kişisel başarı (4.7.9.12.17.18.19.21.sorular) oluşmaktadır. Ölçek 5'li Likert Tip derecelendirme formundadır. Duygusal tükenme 18 ve üzeri (yüksek), 12-17 (orta), 0-11 (düşük). Duyarsızlaşma 10 ve üzeri (yüksek), 6-9 (orta), 0-5 (düşük). Kişisel başarı 0-21 (yüksek), 22-25 (orta), 26 ve üzeri (düşük).^{112,113,114}

Elde edilen veriler IBM SPSS 22 adlı paket program ile kayıt edilmiştir. Elde edilen verilerin istatistikî analizleri için istatistik uzmanlarından yardım alınmıştır. Katılımcılara ilişkin kişisel bilgiler veren envanter toplam puanları, frekans (f) ve yüzde (%) değerleri tespit edilerek verilmiştir. Puanların parametrik ve nonparametrik dağılım durumlarına; parametrik ve nonparametrik dağılım eğrileri, çarpıklık-basıklık (skewness-kurtosis) değerleri, histogramlar aracılığı ile parametrik ve nonparametrik dağılım eğrileri ve grup büyüklüğünün 50'den büyük olduğu durumlarda kullanılan Kolmogorov-Smirnov(K-S) ve Shapiro- Wilk testi değerleri

¹¹²Maslach C. "Burnout: A Social Psychological Analysis, The Burnout Syndrome: Current Research, Theory and Interventions", 1981, Park Ridge, Ill, London House Management.

¹¹³Canan Ergin, Doktor ve Hemşirelerde Tükenmişlik ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin Uygulanması, 7. Ulusal Psikoloji Kongresi Sunulan Bildiri, Ankara, 1992, Cilt.22, s.25

¹¹⁴Olca Çam, 'Maslach Tükenmişlik Envanterinin Geçerlik ve Güvenirliğinin Araştırılması'. 7. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmalar, 1993, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

incelenerek bakılmıştır. Veriler nonparametrik dağılım göstermektedir. İstatistiki işlem olarak Mann Whitney U, Kruskal Wallis Analizi uygulanmıştır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1.Tablo Katılımcıların Sosyo- Demografik Özellikleri

		N	Yüzde
Yaş	26-30	23	27,7
	31-35	24	28,9
	36-40	17	20,5
	41ve üzeri	19	22,9
	Toplam	83	100,0
Öğrenim Durumu	Lise	22	26,5
	Lisans	56	67,5
	Yüksek Lisans	5	6,0
	Toplam	83	100,0
Antrenörlük Deneyim	1-4	27	32,5
	5-8	25	30,1
	9-12	9	10,8
	13-16	13	15,7
	17ve üzeri	9	10,8
	Toplam	83	100,0
Antrenörlük Belge	2.Kademe	44	53,0
	3,Kademe	28	33,7
	4.Kademe ve üzeri	11	13,3
	Toplam	83	100,0
Medeni Durum	Evli	63	75,9
	Bekâr	20	24,1
	Toplam	83	100,0
Gelir Düzeyi	1301-2000 TL	20	24,1
	2001-3000 TL	33	39,8
	3001-4000TL	19	22,9
	4001 ve üzeri TL	11	13,3
	Toplam	83	100,0

Tablo 1 incelendiğinde, araştırma kapsamına alınan katılımcıların %27,7'sinin 26-30, %28,9'unun 31-35, %20,5'inin 36-40 ve %22,9'unun 41 ve üzeri yaş aralığında olduğu, %26,5'inin Lise, %67,5'inin Lisans, %6,0'ının Yüksek Lisans mezunu olduğu %32,5'inin 1-4 yıl, %30,1'inin 5-8 yıl, %10,8'inin 9-12 yıl, %15,7'sinin 13-16 yıl, %10,8'inin 17ve üzeri yıl antrenörlük deneyimi sahip olduğu, %53,0'ının 2. Kademe, %33,7'sinin 3. Kademe, %13,3'ünün 4. Kademe ve üzeri antrenörlük belgesine sahip olduğu, %75,9'unun evli, %24,1'inin bekar olduğu, %24,1'inin 1300-2000 TL arasında, %39,8'inin 2001-3000 TL arasında, %22,9'unun 3001-4000 TL arasında, %13,3'ünün 4001 ve üzeri gelir düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir.

3.2.Tablo Puanların Çarpıklık-Basıklık Değerleri ve Kolmogorov-Smirnov Testi Anlamlılık Düzeyi Sonuçları

	N	Çarpıklık	Basıklık	P
Duygusal Tükenmişlik	83	,347	-,770	,199
Duyarsızlaşma	83	,364	-,429	,200
Kişisel Başarı	83	-,446	-,717	,006
Toplam	83	-,383	,865	200

Tablo 2’de K-S testi sonuçlarına bakıldığında, mesleki tükenmişlik alt boyutları puanlarında normallikten sapmaların olmadığı gözlemlenmektedir. Ayrıca çarpıklık ve basıklık katsayıları dikkate alındığında, bütün puanların ± 3 aralığında yer aldıkları tespit edilmiştir. Cooper-Cutting çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 aralığında olmasını normallik açısından uygun bir durum olarak açıklarken, Büyüköztürk ise bu değerlerin ± 1 aralığında yer almasının normallikten aşırı sapmalar olmaması şeklinde yorumlamaktadır. Puanların çarpıklık- basıklık değerlerinin orta düzeyde olduğu ve normal dağılım eğrilerinde sapmalar olmadığı görüldüğü için parametrik istatistik tekniklerinin kullanılmasına karar verilmiştir.¹¹⁵¹¹⁶

3.3.Tablo Katılımcıların Ölçeklere Verdiği Cevapların Betimsel İstatistikleri

		N	Min	Max	X $\pm$ Sd
Mesleki Tükenmişlik	Duygusal Tükenmişlik	83	11,00	33,00	20,71 $\pm$ 5,90
	Duyarsızlaşma	83	4,00	15,00	7,89 $\pm$ 3,08
	Kişisel Başarı	83	11,00	40,00	29,60 $\pm$ 6,67
	Toplam	83	31,00	77,00	60,55 $\pm$ 8,11

Tablo 3 incelendiğinde; çalışmaya katılan gönüllülerin mesleki tükenmişlik ölçeği duygusal tükenmişlik alt boyutu skorunun 20,71 $\pm$ 5,90, duyarsızlaşma alt boyutu skorunun 7,89 $\pm$ 3,08, kişisel başarı alt boyutu skorunun 29,60 $\pm$ 6,67 ve mesleki tükenmişlik toplam skorunun 60,55 $\pm$ 8,11 olduğu, tespit edilmiştir.

¹¹⁵Cooper Cutting, J. (April, 2010). SPSS: Descriptive Statistics. Web: <http://psychology.illinoisstate.edu/jccutti/> Erişim Tarihi 05-04-2015

¹¹⁶Şener Büyüköztürk, Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı. (7. Basım), Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara, 2007, s.40

3.4.Tablo Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Mesleki Tükenmişlik Düzeyi Analizi

	Medeni Durum	N	X± Sd	t	p
Duygusal Tükenmişlik	Evli	60	20,72±5,86	0,01	0,99
	Bekâr	23	20,70±6,14		
Duyarsızlaşma	Evli	60	7,78±3,03	- 0,50	0,62
	Bekâr	23	8,17±3,24		
Kişisel Başarı	Evli	60	30,28±6,52	1,48	0,15
	Bekâr	23	27,83± 6,87		
Mesleki Tükenmişlik Toplam	Evli	60	61,08±7,81	0,91	0,37
	Bekâr	23	59,17±8,86		

Tablo 4 incelendiğinde, evlilerin duygusal tükenmişlik boyutu skorunun 20,72±5,86, bekarların ise 20,70±6,14 olduğu görülmektedir. Duyarsızlaşma boyutunda evlilerin skoru 7,78±3,03, bekârların ise 8,17±3,24 olduğu görülmektedir. Kişisel Başarı skorunda evlilerin skoru 30,28±6,52 olduğu, bekârların skoru 27,83± 6,87 olduğu mesleki tükenmişlik toplam skorunda evlilerin skoru 61,08±7,81 ve bekârların skoru 59,17±8,86 olduğu tespit edilmiştir. Yapılan istatistikî analizler sonucunda medeni durumlarına göre kişisel başarı alt boyutu ve mesleki tükenmişlik toplam skorunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

3.5.Tablo Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Mesleki Tükenmişlik Düzeyi Analizi

	Yaş	N	X± Sd	f	p	Tukey HSD
Duygusal Tükenmişlik	26-30 ¹	23	19,48±6,10	,713	,547	-
	31-35 ²	24	21,63±5,62			
	36-40 ³	17	20,12±5,97			
	41veüzeri ⁴	19	21,58± 6,08			
Duyarsızlaşma	26-30 ¹	23	8,35±2,46	2,700	,051	-
	31-35 ²	24	8,96±3,21			
	36-40 ³	17	7,24±3,56			
	41veüzeri ⁴	19	6,58±2,69			
Kişisel Başarı	26-30 ¹	23	27,04±7,20	4,676	,005	1-4 2-4
	31-35 ²	24	27,67±6,14			
	36-40 ³	17	32,29±5,46			
	41veüzeri ⁴	19	32,74±5,85			
Mesleki Tükenmişlik Toplam	26-30 ¹	23	57,78±10,56	1,537	,212	-
	31-35 ²	24	60,54±7,78			
	36-40 ³	17	61,88± 7,00			
	41veüzeri ⁴	19	62,74±5,09			

Tablo 5’de, katılımcıların yaş değişkenine göre mesleki tükenmişlik düzeyleri incelendiğinde; duygusal tükenmişlik boyutunda en yüksek skorun 21,63±5,62 ile 31-35 yaş grubuna, en düşük skorun ise 19,48±6,10 ile 26-30 yaş grubuna ait olduğu görülmektedir. Duyarsızlaşma boyutu incelendiğinde, en yüksek skorun 8,96±3,21 ile 31-35 yaş grubuna, en düşük skorun ise 6,58±2,69 ile 41 ve üzeri yaş grubuna ait olduğu görülmektedir. Kişisel başarı boyutunda en yüksek skorun 32,74±5,85 ile 41 ve üzeri yaş grubuna en düşük skorun ise 27,04±7,20 ile 26-30 yaş grubuna ait olduğu, mesleki tükenmişlik toplam skorunda ise, en yüksek skorun 62,74±5,09 ile 41 ve üzeri yaş grubuna, en düşük skorun ise 57,78±10,56 26-30 yaş grubuna ait olduğu görülmektedir. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda kişisel başarı boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

3.6.Tablo Katılımcıların Eğitim Düzeyine Göre Mesleki Tükenmişlik Düzeyi Analizi

	Eğitim Düzeyi	N	X± Sd	f	p	Tukey HSD
Duygusal Tükenmişlik	Lise ¹	22	20,41±5,70	2,381	,099	-
	Lisans ²	56	20,34±5,84			
	Yüksek	5	26,20±5,81			
	Lisans ³					
Duyarsızlaşma	Lise ¹	22	9,18±3,47	3,554	,033	1-2
	Lisans ²	56	7,29±2,73			
	Yüksek	5	9,00±3,54			
	Lisans ³					
Kişisel Başarı	Lise ¹	22	28,86±6,72	,249	,005	1-2
	Lisans ²	56	29,96±6,69			
	Yüksek	5	28,80±7,36			1-3
	Lisans ³					
Mesleki Tükenmişlik Toplam	Lise ¹	22	60,64 8,49	1,159	,319	-
	Lisans ²	56	60,05±7,97			
	Yüksek	5	65,80±7,60			
	Lisans ³					

Tablo 6'da, katılımcıların eğitim düzeyine göre mesleki tükenmişlik düzeyleri incelendiğinde duygusal tükenmişlik boyutunda en yüksek skorun 26,20±5,81 ile yüksek lisans, en düşük skorun ise 20,34±5,84 ile lisans mezunlarına ait olduğu görülmektedir. Duyarsızlaşma boyutu incelendiğinde, en yüksek skorun 9,18±3,47 ile 27-29 lise, en düşük skorun ise 7,29±2,73 ile lisans mezunlarına ait olduğu görülmektedir. Kişisel başarı boyutu incelendiğinde en yüksek skorun 29,96±6,69 ile lisans, en düşük skorun ise 28,80±7,36 ile yüksek lisans mezunlarına ait olduğu, mesleki tükenmişlik toplam skorunda ise en yüksek skorun 65,80±7,60 ile yüksek lisans, en düşük skorun ise 60,05±7,97 lisans mezunlarına ait olduğu görülmektedir. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda duyarsızlaşma boyutunda ve kişisel başarı boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

3.7.Tablo Katılımcıların Gelir Düzeyine Göre Mesleki Tükenmişlik Düzeyi Analizi

	Gelir Düzeyi	N	X± Sd	f	p	Tukey HSD
Duygusal Tükenmişlik	1301-2000 ¹	13	16,92±3,07	4,100	,009	1-4
	2001-3000 ²	40	20,90±6,33			
	3001-4000 ³	19	19,95±6,53			
	4001 ve üzeri ⁴	11	25,27±5,50			
Duyarsızlaşma	1301-2000 ¹	13	8,69 ±3,66	,924	,433	-
	2001-3000 ²	40	8,55±3,91			
	3001-4000 ³	19	7,79± 3,21			
	4001 ve üzeri ⁴	11	6,73±2,33			
Kişisel Başarı	1301-2000 ¹	13	27,62±7,12	1,594	,197	-
	2001-3000 ²	40	27,38± 7,31			
	3001-4000 ³	19	30,42±7,71			
	4001 ve üzeri ⁴	11	31,82±5,88			
Mesleki Tükenmişlik Toplam	1301-2000 ¹	13	62,85±4,43	1,374	,257	-
	2001-3000 ²	40	63,65±5,69			
	3001-4000 ³	19	62,58±5,12			
	4001 ve üzeri ⁴	11	66,55± 6,14			

Tablo 7’de, katılımcıların gelir düzeyine göre mesleki tükenmişlik düzeyleri incelendiğinde duygusal tükenmişlik boyutunda en yüksek skorun 25,27±5,50 ile 4001 tl ve üzeri, en düşük skorun ise 16,92±3,07 ile 1301-2000 tl gelir düzeyine ait olduğu görülmektedir. Duyarsızlaşma boyutu incelendiğinde, en yüksek skorun 8,69 ±3,66 ile 1301-2000 tl, en düşük skorun ise 6,73±2,33 ile 4001 tl ve üzeri gelir düzeyine ait olduğu görülmektedir. Kişisel başarı boyutu incelendiğinde en yüksek skorun 31,82±5,88 ile 4001 tl ve üzeri, en düşük skorun ise 27,38± 7,31 ile 2001-3000 tl gelir düzeyine ait olduğu, Mesleki tükenmişlik toplam skorunda ise, en yüksek skorun 66,55± 6,14 ile 4001 ve üzeri, en düşük skorun ise 62,58±5,12 ile 3001-4000 tl gelir düzeyine ait olduğu görülmektedir. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda duygusal tükenmişlik boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

3.8.Tablo Katılımcıların Antrenörlük Deneyimine Göre Mesleki Tükenmişlik Düzeyi Analizi

	Antrenörlük Deneyimi	N	X± Sd	f	p	Tukey HSD
Duygusal Tükenmişlik	1-4 ¹	27	19,59±6,39	,493	,741	-
	5-8 ²	25	21,20±5,26			
	9-12 ³	9	20,78±7,41			
	13-16 ⁴	13	22,23±5,34			
	17 ve üzeri ⁵	9	20,44±5,88			
Duyarsızlaşma	1-4 ¹	27	8,52±3,00	1,995	,104	-
	5-8 ²	25	8,04±3,02			
	9-12 ³	9	8,33±3,28			
	13-16 ⁴	13	7,77 ±3,14			
	17 ve üzeri ⁵	9	5,33± 2,40			
Kişisel Başarı	1-4 ¹	27	26,85±7,21	3,237	,016	1-5
	5-8 ²	25	29,32±5,70			
	9-12 ³	9	29,56±7,02			
	13-16 ⁴	13	32,77± 6,14			
	17 ve üzeri ⁵	9	34,11±4,34			
Mesleki Tükenmişlik Toplam	1-4 ¹	27	57,63±10,38	2,161	,081	-
	5-8 ²	25	60,84±6,33			
	9-12 ³	9	60,56± 7,42			
	13-16 ⁴	13	65,31±5,69			
	17 ve üzeri ⁵	9	61,67± 5,72			

Tablo 8'de, katılımcıların antrenörlük deneyimine göre mesleki tükenmişlik düzeyleri incelendiğinde; duygusal tükenmişlik boyutunda en yüksek skorun 22,23±5,34 ile 13-16 yıl grubuna, en düşük skorun ise 19,59±6,39 ile 1-4 yıl grubuna ait olduğu görülmektedir. Duyarsızlaşma boyutu incelendiğinde; en yüksek skorun 8,52±3,00 ile 1-4 yıl grubuna, en düşük skorun ise 5,33± 2,40 ile 17 ve üzeri yıl grubuna ait olduğu görülmektedir. Kişisel başarı boyutu incelendiğinde; en yüksek skorun 34,11±4,34 ile 17 ve üzeri yıl grubuna, en düşük skorun ise 26,85±7,21 ile 1-4 yıl grubuna ait olduğu, mesleki tükenmişlik toplam skorunda ise en yüksek skorun 65,31±5,69 ile 13-16 yıl grubuna, en düşük skorun ise 57,63±10,38 ile 1-4 yıl grubuna ait olduğu görülmektedir. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda kişisel başarı boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

3.9.Tablo Katılımcıların Antrenörlük Belge Türlerine Göre Mesleki Tükenmişlik Düzeyi Analizi

	Antrenörlük Belge	N	X± Sd	f	p	Tukey HSD
Duygusal Tükenmişlik	2.Kademe ¹	44	22,18±6,14	3,510	,035	1-2
	3.Kademe ²	28	18,32±5,51			
	4.Kademe ve Üzeri ³	11	20,36±6,92			
Duyarsızlaşma	2.Kademe ¹	44	8,89±3,60	4,012	,022	1-3
	3.Kademe ²	28	8,00±3,54			
	4.Kademe ve Üzeri ³	11	5,64±2,06			
Kişisel Başarı	2.Kademe ¹	44	26,77±7,46	4,165	,019	1-3
	3.Kademe ²	28	30,07±6,61			
	4.Kademe ve Üzeri ³	11	32,91±6,12			
Mesleki Tükenmişlik	2.Kademe ¹	44	62,25±5,82	3,819	,026	1-3
	3.Kademe ²	28	64,36±4,59			
	4.Kademe ve Üzeri ³	11	59,55±4,78			2-3
Toplam						

Tablo 9'da, katılımcıların antrenörlük belge türlerine göre mesleki tükenmişlik düzeyleri incelendiğinde; duygusal tükenmişlik boyutunda en yüksek skorun 22,18±6,14 ile 2. kademe grubuna, en düşük skorun ise 18,32±5,51 ile 3. kademe grubuna ait olduğu görülmektedir. Duyarsızlaşma boyutu incelendiğinde, en yüksek skorun 8,89±3,60 ile 2. kademe grubuna, en düşük skorun ise 5,64±2,06 ile 4.kademe ve üzeri grubuna ait olduğu görülmektedir. Kişisel başarı boyutunda en yüksek skorun 32,91±6,12 ile 4.kademe ve üzeri grubuna en düşük skorun ise 26,77±7,46 ile 2. kademe grubuna ait olduğu ve mesleki tükenmişlik toplam skorunda en yüksek skorun 64,36±4,59 ile 3. kademe grubuna, en düşük skorun ise 59,55±4,78 ile 4. kademe ve üzeri gruba ait olduğu görülmektedir. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda duygusal tükenmişlik boyutu, duyarsızlaşma boyutu, kişisel başarı boyutu ve mesleki tükenmişlik toplam skorunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER

4.1.Tartışma

Çalışmaya katılan gönüllülerin mesleki tükenmişlik ölçeği duygusal tükenmişlik alt boyutu skorunun $20,71 \pm 5,90$, duyarsızlaşma alt boyutu skorunun $7,89 \pm 3,08$, kişisel başarı alt boyutu skorunun $29,60 \pm 6,67$ ve mesleki tükenmişlik toplam skorunun $60,55 \pm 8,11$ olduğu, tespit edilmiştir. Antrenörlerin mesleki tükenmişlik alt boyutlarından duygusal tükenme boyutu skorun yüksek, duyarsızlaşma boyutu skorunun orta düzeyde ve kişisel başarı boyunun skorunun düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde Biber (2008) tarafından futbol antrenörlerine yapılan çalışmada Araştırmaya katılan futbol antrenörlerinin, tükenmişlik düzeyi alt ölçeklerinden Duygusal Tükenme ($9,75 \pm 5,690$), Duyarsızlaşma ($3,66 \pm 3,326$) puanlarının düşük olduğu ve Kişisel Başarı ($10,45 \pm 5,342$) puanlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışma bizim bulgularımızla paralellik göstermemektedir.¹¹⁷

Katılımcıların medeni durumlarına göre mesleki tükenmişlik düzeylerinin değerlendirilmesinde; evlilerin duygusal tükenmişlik boyutu skorunun $20,72 \pm 5,86$, bekârların ise $20,70 \pm 6,14$ olduğu görülmektedir. Duyarsızlaşma boyutunda evlilerin skoru $7,78 \pm 3,03$, bekârların ise $8,17 \pm 3,24$ olduğu görülmektedir. Kişisel Başarı skorunda evlilerin skoru $30,28 \pm 6,52$ olduğu, bekârların skoru $27,83 \pm 6,87$ olduğu mesleki tükenmişlik toplam skorunda evlilerin skoru $61,08 \pm 7,81$ ve bekârların skoru $59,17 \pm 8,86$ olduğu tespit edilmiştir. Yapılan istatistikî analizler sonucunda medeni durumlarına göre kişisel başarı alt boyutu ve mesleki tükenmişlik toplam skorunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Mesleki tükenmişlik toplam skorunun evlilerin bekârlara göre yüksek olduğu görülmektedir. Bu alanda yapılan çalışmalara bakıldığında Biber (2008) tarafından futbol antrenörlerine yapılan çalışmada futbol antrenörlerinin medeni durumları ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Evli antrenörlerin Duygusal Tükenmişlik ($9,78 \pm 5,757$) ve Duyarsızlaşma ($3,60 \pm 3,288$) düzeyleri ile Bekâr antrenörlerin Duygusal Tükenmişlik ($9,21 \pm 5,123$) ve Duyarsızlaşma ($3,67 \pm 3,338$) düzeyleri düşük çıkarken, Boşanmış antrenörlerin Duygusal Tükenmişlik ($14,80 \pm 3,994$) ve Duyarsızlaşma ($9,0 \pm 2,582$) düzeyleri yüksek bulunmuştur. Erdemoğlu (2007), Tümkaya, (2000), Kırılmaz, (2003) ve Izgar, (2001)'in yaptığı çalışmalarda da medeni durum ile tükenmişlik ilişkili bulunmuştur.¹¹⁸¹¹⁹¹²⁰¹²¹¹²²

¹¹⁷ Eyüp Biber, *Futbol Antrenörlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin Değerlendirilmesi*, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya, 2008, s.59, (Yüksek lisans Tezi)

¹¹⁸ Biber, a.g.e., s.63

Katılımcıların yaş değişkenine göre mesleki tükenmişlik düzeyleri incelendiğinde; duygusal tükenmişlik boyutunda en yüksek skorun $21,63 \pm 5,62$ ile 31-35 yaş grubuna, en düşük skorun ise $19,48 \pm 6,10$ ile 26-30 yaş grubuna ait olduğu görülmektedir. Duyarsızlaşma boyutu incelendiğinde, en yüksek skorun $8,96 \pm 3,21$ ile 31-35 yaş grubuna, en düşük skorun ise $6,58 \pm 2,69$ ile 41 ve üzeri yaş grubuna ait olduğu görülmektedir. Kişisel başarı boyutunda en yüksek skorun $32,74 \pm 5,85$ ile 41 ve üzeri yaş grubuna en düşük skorun ise $27,04 \pm 7,20$ ile 26-30 yaş grubuna ait olduğu, mesleki tükenmişlik toplam skorunda ise, en yüksek skorun $62,74 \pm 5,09$ ile 41 ve üzeri yaş grubuna, en düşük skorun ise $57,78 \pm 10,56$ 26-30 yaş grubuna ait olduğu görülmektedir. Mesleki tükenmişlik toplam skorunda 41 ve üzeri yaş grubunun 26-30 yaş grubuna göre yüksek olduğu görülmüştür. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda kişisel başarı boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu alanda yapılan çalışmalara bakıldığında Taşğın (2004) yaptığı çalışmada yaşlara göre mesleki tükenmişlik alt boyutlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Dilek Erdemoğlu Şahin'in (2007) yaptığı bir başka çalışmada Öğretmenlerin yaşının Kişisel Başarı düzeylerini etkilemediği belirlenmiştir. Öğretmenlerin Duygusal Tükenmeleri ve Duyarsızlaşmaları 51 ve üzeri yaş grubunda daha yüksek bulunmuştur. Buna göre öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Torun (1995), Tümkaya (1996), Sucuoğlu ve Kuloğlu-Aksaz (1996), Tuğrul ve Çelik'in (2002) yaptıkları çalışmalarda da yaşın tükenmişliği etkileyen bir faktör olduğunu ortaya koymuşlardır.¹²³¹²⁴¹²⁵¹²⁶¹²⁷¹²⁸

Katılımcıların eğitim düzeyine göre mesleki tükenmişlik düzeyleri incelendiğinde duygusal tükenmişlik boyutunda en yüksek skorun $26,20 \pm 5,81$ ile yüksek lisans, en düşük skorun ise $20,34 \pm 5,84$ ile lisans mezunlarına ait olduğu görülmektedir. Duyarsızlaşma boyutu incelendiğinde, en yüksek skorun $9,18 \pm 3,47$

¹¹⁹ Şahin, a.g.e., s.108

¹²⁰ Songül Tümkaya, "Akademik Tükenmişlik Ölçeğinin Geliştirilmesi", *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, cilt.19, Ankara, 2000, 128-133, s.131

¹²¹ Ayşe Yıldız Kırılmaz vd, "İlköğretimde Çalışan Bir Öğretmen Grubunda Tükenmişlik Durumu Araştırması", Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Ankara, 2003, İlköğretim-Online 2-9 (<http://www.ilkogretim-online.org.tr>)

¹²² İzgar, a.g.e., s.220

¹²³ Taşğın, a.g.e., s.120

¹²⁴ Şahin, a.g.e., s.110

¹²⁵ Alev Torun, Tükenmişlik, Aile Yapısı ve Sosyal Destek ilişkileri Üzerine Bir inceleme, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 1995, s.160, (Yayımlanmamış Doktora Tezi)

¹²⁶ Belma Tuğrul ve Eylem Çelik, Normal Çocuklarla Çalışan Anaokulu Öğretmenlerinde Tükenmişlik, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2002, cilt.2, s.12.

¹²⁷ Songül Tümkaya, Öğretmenlerdeki Tükenmişlik Görülen Psikolojik Belirtiler ve Basağıkma Davranışları, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana, 1996, s.95 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)

¹²⁸ Bülbin Sucuoğlu ve Neslihan Kuloğlu Aksaz, Özürlü Çocuklarla Çalışan Öğretmenlerde Tükenmişliğin Değerlendirilmesi, *Türk Psikoloji Dergisi*, a996, Cilt.10 (44-60), s.55

ile 27-29 lise, en düşük skorun ise $7,29 \pm 2,73$ ile lisans mezunlarına ait olduğu görülmektedir. Kişisel başarı boyutu incelendiğinde en yüksek skorun $29,96 \pm 6,69$ ile lisans, en düşük skorun ise $28,80 \pm 7,36$ ile yüksek lisans mezunlarına ait olduğu, mesleki tükenmişlik toplam skorunda ise en yüksek skorun $65,80 \pm 7,60$ ile yüksek lisans, en düşük skorun ise $60,05 \pm 7,97$ lisans mezunlarına ait olduğu görülmektedir. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda duyarsızlaşma boyutunda ve kişisel başarı boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu alanda yapılan çalışmalara bakıldığında Sezgin'in (2010) üniversite hastanelerinde çalışan başmüdür ve müdürlere yapmış olduğu çalışmada duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı bakımından eğitim durumuna göre karşılaştırıldığında istatistiksel yönden anlamlı bir fark yoktur. Ancak, eğitim düzeyi yükseldikçe duygusal tükenme ve duyarsızlaşmanın azaldığı görülmektedir. Kişisel başarı puanlarına bakıldığında en düşük puan lisans mezunlarında sonra doktora yapanlarda, en yüksek puanın yüksek lisans mezunlarında olduğu görülmektedir. Yılmaz'ın (2013) beden eğitimi öğretmenlerine yapmış olduğu çalışmada tükenmişlik ile eğitim durumu değişkenine ait bulgular incelendiğinde; "duygusal tükenme", "duyarsızlaşma" ve "kişisel başarı" alt boyutlarında anlamlı bir farklılık elde edilmemiştir. Cihan (2011) eğitim durumlarına bağlı olarak "duygusal tükenme", "duyarsızlaşma" ve "kişisel başarı" alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmediğini belirtmiştir.¹²⁹¹³⁰¹³¹

Katılımcıların gelir düzeyine göre mesleki tükenmişlik düzeyleri incelendiğinde duygusal tükenmişlik boyutunda en yüksek skorun $25,27 \pm 5,50$ ile 4001 TL ve üzeri, en düşük skorun ise $16,92 \pm 3,07$ ile 1301-2000 TL gelir düzeyine ait olduğu görülmektedir. Duyarsızlaşma boyutu incelendiğinde, en yüksek skorun $8,69 \pm 3,66$ ile 1301-2000 TL, en düşük skorun ise $6,73 \pm 2,33$ ile 4001 TL ve üzeri gelir düzeyine ait olduğu görülmektedir. Kişisel başarı boyutu incelendiğinde en yüksek skorun $31,82 \pm 5,88$ ile 4001 TL ve üzeri, en düşük skorun ise $27,38 \pm 7,31$ ile 2001-3000 TL gelir düzeyine ait olduğu, Mesleki tükenmişlik toplam skorunda ise, en yüksek skorun $66,55 \pm 6,14$ ile 4001 ve üzeri, en düşük skorun ise $62,58 \pm 5,12$ ile 3001-4000 TL gelir düzeyine ait olduğu görülmektedir. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda duygusal tükenmişlik boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu alanda yapılan çalışmalara bakıldığında Kargün'ün (2011) futbol hakemlerine yapmış olduğu çalışmada aylık gelir düzeyine göre tükenmişlik alt boyutlarına bakıldığında 2001-

¹²⁹Sezgin, a.g.e., s.120

¹³⁰Bekir Barış Cihan, *Farklı İllerde Çalışan İlköğretim Okullarında Görevli Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi ve Karşılaştırılması*, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2011, s.60, (Yüksek Lisans Tezi)

¹³¹Timur Yılmaz, *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeyleri (Ordu İli Uygulaması)*, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2013, s.54(Yüksek Lisans Tezi)

3000TL arası geliri olanların skorunun ($X=27,76$) en yüksek olanı Duygusalılık boyutunda olduğu görülmüş ancak gruplar arasında yapılan istatistikî işlem sonucunda anlamlı bir fark ($p>0,05$) bulunamamıştır. 2001- 3000TL arası geliri olanların skorunun ($X=15,24$) en yüksek olanı duyarsızlaşma boyutunda olduğu görülmüş ancak gruplar arasında yapılan istatistikî işlem sonucunda anlamlı bir fark ($p>0,05$) bulunamamıştır. 2001-3000TL arası geliri olanların skorunun ($X=26,62$) en yüksek olanı kişisel başarı boyutunda olduğu görülmüş ancak gruplar arası yapılan istatistikî işlem sonucunda anlamlı bir fark ($p>0,05$) bulunamamıştır. Yapılan istatistiksel işlemler sonucunda çalışmaya katılan futbol hakemlerin mesleki tükenmişlik alt boyutlarından elde edilen skorların hakemlerin aylık gelir düzeyine göre karşılaştırılmasında aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.¹³²

Metin ve Özer'in yapmış oldukları çalışmada Hemşirelerin aldığı ücret konusundaki düşünceleri ile tükenmişlik düzeyleri incelendiğinde, duyarsızlaşma alt boyutunda, aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Aldığı ücreti yetersiz bulan hemşireler duyarsızlaşma alt boyutunda daha fazla tükenmişlik yaşamaktadırlar.¹³³

Katılımcıların antrenörlük deneyimine göre mesleki tükenmişlik düzeyleri incelendiğinde; duygusal tükenmişlik boyutunda en yüksek skorun $22,23\pm5,34$ ile 13-16 yıl grubuna, en düşük skorun ise $19,59\pm6,39$ ile 1-4 yıl grubuna ait olduğu görülmektedir. Duyarsızlaşma boyutu incelendiğinde; en yüksek skorun $8,52\pm3,00$ ile 1-4 yıl grubuna, en düşük skorun ise $5,33\pm 2,40$ ile 17 ve üzeri yıl grubuna ait olduğu görülmektedir. Kişisel başarı boyutu incelendiğinde; en yüksek skorun $34,11\pm4,34$ ile 17 ve üzeri yıl grubuna, en düşük skorun ise $26,85\pm7,21$ ile 1-4 yıl grubuna ait olduğu, mesleki tükenmişlik toplam skorunda ise en yüksek skorun $65,31\pm5,69$ ile 13-16 yıl grubuna, en düşük skorun ise $57,63\pm10,38$ ile 1-4 yıl grubuna ait olduğu görülmektedir. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda kişisel boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu alanda yapılan çalışmalara bakıldığında Erdemoğlu Şahin (2007) Ankara ili ilköğretim ve Ortaöğretim Okulları öğretmenlerine yaptığı çalışmada duygusal tükenmişlik düzeyi en fazla 26 yıl ve üzeri mesleki kıdemi ($X=17,90$) olanlarda görülmektedir. Duygusal tükenmişlik düzeyinin en düşük olduğu kıdem grubu ise 21–25 yıl arası kıdemi ($X=13,88$) olanlardır. Duyarsızlaşma düzeyi en fazla 26 yıl ve üzeri mesleki kıdemi ($X=6,80$)

¹³² Mehmet Kargün, *Futbol Hakemlerinin İş Tatmini ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Çeşitli Faktörler Açısından İncelenmesi*, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya, 2011, s.70, (Yüksek Lisans Tezi)

¹³³ Özgür Metin, Fadime Gök Özer, hemşirelerin tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi, *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2007, cilt:10, s.10

olanlarda görülmektedir. Duyarsızlaşma düzeyinin en düşük olduğu kıdem grubu ise 6–10 yıl arası kıdemi ($X = 4,60$) olanlardır. Kişisel başarı düzeyi en fazla 26 yıl ve üzeri mesleki kıdemi ($X = 11,20$) olanlarda görülmektedir. Kişisel başarı düzeyinin en düşük olduğu kıdem grubu ise 21–25 yıl arası kıdemi ($X = 8,88$) olanlardır. Araştırmanın bulguları öğretmenlerin mesleki kıdemleri ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Ergin (1992), Torun (1995), Tümkaya (1996), Sucuoğlu ve Kuloğlu (1996) ve Tuğrul ve Çelik (2002) yapmış oldukları çalışmalarda tükenmişlik ile mesleki deneyim ilişkili bulunmuştur.¹³⁴¹³⁵¹³⁶¹³⁷¹³⁸¹³⁹

Katılımcıların antrenörlük belge türlerine göre mesleki tükenmişlik düzeyleri incelendiğinde; duygusal tükenmişlik boyutunda en yüksek skorun $22,18 \pm 6,14$ ile 2. kademe grubuna, en düşük skorun ise $18,32 \pm 5,51$ ile 3. kademe grubuna ait olduğu görülmektedir. Duyarsızlaşma boyutu incelendiğinde, en yüksek skorun $8,89 \pm 3,60$ ile 2. kademe grubuna, en düşük skorun ise $5,64 \pm 2,06$ ile 4. kademe ve üzeri grubuna ait olduğu görülmektedir. Kişisel başarı boyutunda en yüksek skorun $32,91 \pm 6,12$ ile 4. kademe ve üzeri grubuna en düşük skorun ise $26,77 \pm 7,46$ ile 2. kademe grubuna ait olduğu ve mesleki tükenmişlik toplam skorunda en yüksek skorun $64,36 \pm 4,59$ ile 3. kademe grubuna, en düşük skorun ise $59,55 \pm 4,78$ ile 4. kademe ve üzeri gruba ait olduğu görülmektedir. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda duygusal tükenmişlik boyutu, duyarsızlaşma boyutu, kişisel başarı boyutu ve mesleki tükenmişlik toplam skorunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde antrenörlerin, antrenörlük belge türlerine göre mesleki tükenmişlik düzeylerini arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

¹³⁴Şahin, a.g.e., s.111

¹³⁵Ergin, a.g.e., s.30

¹³⁶Torun, a.g.e., s.162

¹³⁷Tümkaya, a.g.e., s.97

¹³⁸Sucuoğlu Kuloğlu Aksaz, a.g.e., s.57

¹³⁹Tuğrul ve Çelik, a.g.e., s.12

4.2.Sonuç

Antrenörlerin medeni durumları ile tükenmişlik düzeyleri arasında yapılan istatistiki analiz sonucunda kişisel başarı alt boyutunda ve mesleki tükenmişlik toplam skorunda anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Evli olan antrenörlerin tükenmişlik düzeyleri bekâr olanlara göre yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırmaya katılan antrenörlerin yaş değişkenleri ile tükenmişlik düzeyleri alt boyutları arasında yapılan istatistiki analiz sonucunda kişisel başarı alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur. Ancak duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Araştırmaya katılan antrenörlerden 31-35 yaş grubunun tükenmişlik düzeylerinin duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutlarında diğer yaşlara göre yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırmaya katılan antrenörlerin eğitim düzeyleri ile tükenmişlik düzeyleri alt boyutları arasında yapılan istatistiksel analiz sonucunda duyarsızlaşma boyutu ve kişisel başarı boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur. Ancak duygusal tükenmişlik boyutunda anlamlı farklılık bulunamamıştır. Mesleki tükenmişlik toplam skorunda eğitim düzeyi yüksek lisans olanların toplam skorunun diğerlerine göre yüksek olduğu bulunmuştur.

Antrenörlerin gelir düzeyleri ile tükenmişlik düzeyleri alt boyutları arasında yapılan istatistiksel analiz sonucunda duygusal tükenmişlik boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur. Duyarsızlaşma ve kişisel başarı boyutlarında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Araştırmaya katılan antrenörlerden 1301-2000 arası gelir düzeyine sahip olanların duygusal tükenmişlik düzeylerinin diğerlerine göre yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırmaya katılan antrenörlerin, antrenörlük deneyimleri ile tükenmişlik düzeyleri alt boyutları arasında yapılan istatistiki analiz sonucu kişisel başarı boyutunda anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Duygusal tükenme ve duyarsızlaşma boyutlarında anlamlı farklılık bulunamamıştır. 1-4 yıl arasında olan antrenörlerin mesleki tükenmişlik düzeyleri diğerlerine göre yüksek bulunmuştur.

Antrenörlerin, antrenörlük belge türleri ile tükenmişlik düzeyleri alt boyutları arasında yapılan istatistiksel analiz sonucu duygusal tükenme, duyarsızlaşma, kişisel başarı boyutu ve mesleki tükenmişlik toplam skorunda anlamlı farklılık bulunmuştur.

Sonuç olarak; yapılan araştırmaya göre Türkiye şampiyonasına sporcu getiren güreş antrenörlerinin belge türleri ile tükenmişliğin üç alt boyutu arasındaki farkın anlamlı olduğu bulunurken, antrenörlerin eğitim düzeyleri ile tükenmişlik düzeyleri arasında duyarsızlaşma ve kişisel başarı boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur. Antrenörlerin deneyimi, yaşları, medeni durumları ile tükenmişlik düzeyleri arasında

sadece kişisel başarı boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur. Antrenörlerin gelir düzeyleri ile tükenmişlik düzeyleri arasında da sadece duygusal tükenme boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur.

Bu durumun antrenörlerin kazanımları, yaşam standartları, tecrübeler ve sahip oldukları sorumluluklardan kaynaklandığı düşünülebilir.



4.3.Öneriler

Antrenörler için düzenlenen seminer ve kursların sayısı arttırılmalı bu seminer ve kurslarda tükenmişlik, stres ve bunları önleme konularına ağırlık verilmelidir.

Antrenörlerden daha fazla verim alabilmek için birçok konuda iyileştirmeler yapılmalıdır. Uygun iş ortamı sağlanmalı ve tükenmişliği önleyici önlemler alınmalıdır.

Yöneticiler tarafından takdir edilmeli ve motive edilmelidirler. Ekonomik imkânlar sağlanıp antrenörlük cazip hale getirilmelidir.

Antrenörlük kurslarında, ilgili fakülte ve yüksekokullarda yürütülen güreş uzmanlık derslerinde tükenmişlik ve kaygı düzeylerinin asgari seviyeye indirilmesi yönünde eğitimler verilmelidir.

Antrenörlüğe yeni başlayan kişilerin tükenmişlik düzeyi daha yüksek olduğu görülmektedir. Genç antrenörler eğitim gördükleri kurumlarca takım yönetimi ve liderlik konularında iyi eğitilmelidir.

Farklı spor branşlarındaki antrenörlerin tükenmişlik düzeylerinin tespit edilerek güreş antrenörlerinin tükenmişlik düzeyleri ile karşılaştırılabilir.

Güreş antrenörlerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile genel öz yeterlilik düzeyleri arasındaki ilişki değerlendirilebilir.

Yazılı ve görsel materyaller hem üniversitelerde verilen güreş uzmanlık derslerinde hem de federasyon tarafından yürütülen kurs ve seminerlerde kullanılmalıdır.

KAYNAKÇA

KİTAPLAR

- ARIĞ Veli Necdet, Asil Spor Güreş, Damla Matbaacılık, Ankara, 1993
- BASIM Nejat ve ARGAN Metin, Spor Yönetimi, Detay Yayıncılık, Ankara, 2009
- BÜYÜKÖZTÜRK Şener, Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı. (7. Basım), Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara, 2007
- DOLAŞIR Semiyha, Antrenörlük Etiği ve İlkeleri, Gazi Kitapevi, Ankara, 2006
- ERYİĞİT Günay, Türk ve Dünya Güreşi (1896-1996), Türk Güreş Vakfı Yayını, Ankara, 1997
- GÖKDEMİR Kadir, Güreş Antrenmanının Bilimsel Temelleri, Poyraz Ofset Yayınevi, Ankara, 2000
- GÖKTEPE Ayşe Kaya, Tükenmişlik Sendromu, Nesil Yayın Grubu, İstanbul, 2016
- GÜMÜŞ Ali, Güreş Tarihi, Türk Spor Vakfı Yayın Evi, Ankara, 1988
- GÜVEN Ömer, Türklerde Spor Kültürü, Atatürk Kültür Merkezi Yayınları, Ankara, 1999
- HİÇYILMAZ Ergun, Türkiye'de Spor, Yeni Yüzyıl Kitaplığı, Türkiye'nin Sorunları Dizisi-11
- IZGAR Hüseyin, Okul Yöneticilerinde, Tükenmişlik, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2001
- İNAL Ali Niyazi, Beden Eğitimi Ve Spor Bilimi, Nobel Yayıncılık, Güncellenmiş 5. Basım, 2015
- KAYA GÖKTEPE Ayşe, Tükenmişlik Sendromu, Nesil Yayın Grubu, İstanbul, 2016
- KONTER Erku, Bir Lider Olarak Antrenör, Alfa Yayıncılık, İstanbul, 1996
- Milliyet, Spor Ansiklopedisi, Milliyet Yayın Evi, 1991
- SEVİM Yaşar, Antrenör Eğitim İlkeleri, Nobel basımevi, Ankara, 2006
- YALÇIN Halil Fehmi, Beden Eğitimi Öğretmeni El Kitabı, Gazi Eğitim Fakültesi yayıncılık, Ankara, 1995

MAKALELER

- AKYÜZ Murat, vd. Türkiye Güreş Milli Takımında Yer Alan Genç Sporcuların Bazı Fiziksel Uygunluk ve Somatotip Özelliklerinin İncelenmesi, Atabe Spor Bilimleri Dergisi, 2010, Cilt.12, 41-47
- BALTAŞ Zuhal, Tükenmenin Ardındaki Çıkmaz, Kaynak Dergisi, Baltaş Bilgievi Yayını, Cilt.11, İstanbul, 2002
- BAYRAKTAR Gökhan ve TOZOĞLU Erdoğan, Güreş Sporuna Küreselleşme Sürecinin Etkileri, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2015, Cilt.1, 72-92

CHERNİSS, C. "Staff Burnout: Too Much Stress or Little Cmmitment" (Paper) Lake Wilderness Conference On The Impact of Residential Environments On Retarded Persons and Their Care Providers, August, 1982, 28- 31.

ÇAM Olcay, 'Maslach Tükenmişlik Envanterinin Geçerlik ve Güvenilirliğinin Araştırılması'. 7. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmalar, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1993

EDELWİCH J, BRODSKY A. Burnout (Stages of Disillusionment in the Helping Professions, New York: Human Science Press, 1980

ERGİN Canan, Doktor ve Hemşirelerde Tükenmişlik ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin Uygulanması, 7. Ulusal Psikoloji Kongresi Sunulan Bildiri, Ankara, 1992

KÜRKÇÜ Recep, vd., Güreşçilere Uygulanan 12 Haftalık Antrenman Programının Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Özellikler Üzerine Etkisi, E-journal of New World Sciences Academy Sports Sciences , 4, 2009

MASLACH, C. JACKSON, S. E. "Maslach Burnout Inventory Manual". (2.Ed.), Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1986.

METİN Özgür, GÖK ÖZER Fadime, hemşirelerin tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi, Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, cilt:10, 2007

PEKER Reşat, İlköğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişliklerine Etki Eden Bazı Faktörler, Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2002, Cilt.15, Sayı.1, 305-318

PİNES, A.M., ARANSON, E., Career Burnout (Causes and Cures), New York: The Free Press, 1988.

SUCUOĞLU Bülbin ve KULOĞLU AKNAZ Neslihan, Özürlü Çocuklarla Çalışan Öğretmenlerde Tükenmişliğin Değerlendirilmesi, Türk Psikoloji Dergisi, Cilt: 10, (44-60), 1996

SUNAY Hakan ve İMAMOĞLU A. Faik, Türkiye’de Antrenör Eğitimi Programlarının Etkinliği, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Ankara, 2006, Cilt 1, 66-84

TGSDF (Türkiye Geleneksel Spor Dalları Federasyonu), 2008 Faaliyet Programı, Ankara

TUĞRUL Belma ve ÇELİK Eylem, Normal Çocuklarla Çalışan Anaokulu Öğretmenlerinde Tükenmişlik, Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt.2

TÜMKAYA Songül, "Akademik Tükenmişlik Ölçeğinin Geliştirilmesi", Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt.19, Ankara, 2000.

TÜRKMEN Mehmet, KAHRAMANMARAŞ ŞALVAR GÜREŞİ VE TÜRK DÜNYASIYLA BENZERLERİNİN KIYASLANMASI, Uluslararası Karakucak Ve Kısa Şalvar Güreş Sempozyumu, Kahramanmaraş, 2011

YAZICI Ahmet Gökhan, Toplumsal Dinamizm Ve Spor, Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi, 2014, Cilt.3

ZİYAGİL Mehmet Akif ve SEVİMLİ Dilek, “Avrupa Birliği İle Uyum Sürecinde Yükseköğretimde Antrenörlük Eğitiminin Yeniden Yapılanması” Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2013, cilt 15

TEZLER

ALABACAK Fatih Sultan Mehmet, Greko–Romen ve Serbest Güreşte Sakatlanma Bölgeleri ve Sebeplerinin Araştırılması (İstanbul İli Örneği), Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde, 2009, **(Yüksek Lisans Tezi)**

ASLAN Hakan, Antrenörlerin Liderlik Davranış Tiplerine Göre Eleştirel Düşünme Eğilimlerinin İncelenmesi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri, 2015, **(Yüksek Lisans Tezi)**

ASLANKOÇ Tunsel, Yıldız Erkek Grekoromen Ve Serbest Güreşçilerin Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması, Ondokuzmayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2014, **(Yüksek lisans Tezi)**

AYVAZ Uğur, Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (İstanbul İli Kadıköy ve Ataşehir İlçeleri Örneği), Yeditepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2015, **(Yüksek Lisans Tezi)**

BİBER Eyüp, Futbol Antrenörlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin Değerlendirilmesi, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya, 2008, **(Yüksek lisans Tezi)**

CİHAN Bekir Barış, Farklı İllerde Çalışan İlköğretim Okullarında Görevli Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi ve Karşılaştırılması, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2011, **(Yüksek Lisans Tezi)**

ÇABUK Anıl, Özel Eğitim Alanında Çalışan Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015, **(Yüksek lisans Tezi)**

ÇİMEN Mesut, Türk Silahlı Kuvvetleri Sağlık Personelinin Tükenmişlik, İş Doyumu, Kuruma Bağlılık Ve İşten Ayrılma Niyetlerine İlişkin Bir Alan Araştırması, Genel Kurmay Başkanlığı Gülhane Askeri Tıp Akademisi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2000, **(Doktora Tezi)**

DERVİŞOĞLU Mehmet, Kırkpınar Güreşleri'nin Halkbilimsel Açidan İncelenmesi, Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne, 2012, **(Yüksek lisans Tezi)**

ELMAS Şölende, Türkiye’de Antrenör Yetiştirme Politikaları ve Farklı Ülkelerle Karşılaştırılması, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya, 2001, **(Yüksek Lisans Tezi)**

ERDEMOĞLU ŞAHİN Dilek, Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri (Ankara İli İlköğretim ve Ortaöğretim Okulları Örneği), Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2007, **(Yüksek Lisans Tezi)**

ERDOĞAN Barbaros Serdar, Türkiye’deki Antrenör Eğitiminin İlkesel ve Yapısal Problemlerinin İncelenmesi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2011, **(Yüksek Lisans Tezi)**

GASİM Zaid K, Greko–Romen ve Serbest Güreşte Sakatlanma Bölgeleri ve Sebeplerinin Araştırılması (Ankara İli Örneği), Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2008 , **(yüksek lisans tezi)**

GÜL Mehmet, Türkiye'deki Güreş Antrenörlerinin Sporcularına Karşı Davranış Tarzlarının Analizi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun, 2015, **(Doktora Tezi)**

GÜMÜŞ İbrahim Alper, 3.Bölgede Görev Yapan Futbol Hakemlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya, 2009, **(Yüksek Lisans Tezi)**

GÜN Ahmet, Türkiye'de Tff'nin Antrenörlük Kurslarında Eğitim Alan Antrenör Adaylarının Antrenörlük Kurslarındaki Tesisler, Kullanılan Malzemeler, İdari Personel Ve Eğitmciler Hakkındaki Görüşlerinin İncelenmesi, Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2014, **(Yüksek Lisans Tezi)**

GÜNEŞ Cihan, Engelli Sporcularla Çalışan Antrenörlerin Mesleki Yeterliliklerinin Tükenmişlik ve İş Doyumu Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş, 2016, **(Yüksek Lisans Tezi)**

KARGÜN Mehmet, Futbol Hakemlerinin İş Tatmini ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Çeşitli Faktörler Açısından İncelenmesi, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya, 2011, **(Yüksek Lisans Tezi)**

KATRA Haşim, Futbol Antrenörleri Kaygı Düzeylerinin Problem Çözme Becerileri Üzerine Etkisi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale, 2016, **(Yüksek Lisans Tezi)**

KAVLA İlkay, Hemşirelerde İş Doyumu ile Tükenmişlik İlişkisi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 1998, **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

KAYNAR Ömer, Elit Güreşçilerde Antrenmanın Hipofiz Bezi Hormonları ve Karaciğer Enzimleri Üzerine Etkisi, Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum, 2014, **(Doktora Tezi)**

KONAR Nurettin, Güreş Antrenman ve Müsabaka Alanlarındaki Hijyenik Şartlar (Güreş Salonları ve Güreş Eğitim Merkezleri Üzerine Bir Araştırma), Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 1994, **(Yüksek lisans Tezi)**

KORKUT Çiğdem, Karate Antrenörlerinin Kişilik Özelliklerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2013, **(Yüksek Lisans Tezi)**

MASLACH C. "Burnout: A Social Psychological Analysis, The Burnout Syndrome: Current Research, Theory and Interventions", 1981, Park Ridge, Ill, London House Management.

MUMCU Levent, Beden Eğitimi Öğretmenlerinin İş Doyumu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon, 2014, **(Yüksek Lisans Tezi)**

ÖZDOĞAN Halil, Beden Eğitimi Öğretmenlerinde Mesleki Tükenmişlik, Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas, 2008, **(Yüksek Lisans Tezi)**

ÖZİPEK Aysun, Orta Öğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerde Mesleki Tükenmişlik Düzeyi ve Nedenleri, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne, 2006, **(Yüksek Lisans Tezi)**

PEPE Şirin, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, 2008, **(Yüksek Lisans Tezi)**

POLAT Serhat, Spor İşletmeleri Çalışanlarında Tükenmişlik Durumu Araştırması, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ, 2006, **(Yüksek Lisans Tezi)**

SEZGİN Ahmet, Üniversite Hastanelerinde Çalışan Başmüdür ve Müdürlerin İş Doyumu İle Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesine Yönelik Bir Araştırma, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2010, **(Yüksek Lisans Tezi)**

SÖNMEZ Deniz Zeynep, Acil Servislerde Çalışan Hemşirelerin Tükenmişlik Düzeylerin Belirlenmesi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2006, **(Yüksek Lisans Tezi)**

ŞAHİN Süleyman, Sosyal Değişme Sürecinde Türkiye’de Güreş Sporunun Toplumsal Dinamikleri, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2006, **(Doktora Tezi)**

ŞEKER Mahir, Güreş Eğitim Merkezlerindeki Güreşçilerin Depresyon, Kaygı Ve Stres Düzeylerinin İncelenmesi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla, 2014, **(Yüksek lisans Tezi)**

TAŞĞIN Özden, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Merkez ve Taşra Örgütü Yöneticilerinin Tükenmişlik Düzeylerinin İş Doyum Düzeylerine Etkisi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2004, **(Doktora Tezi)**

TATLICI Mehmet, Atletizm Antrenörlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, 2006, **(Yüksek Lisans Tezi)**

TEMEL Veysel, Konya İline Ait Bireysel Ve Takım Spor Antrenörlüğü Yapan Bireylerin Liderlik Tarzlarının Karşılaştırılması, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman, 2010, **(Yüksek Lisans Tezi)**

TORUN Alev, Tükenmişlik, Aile Yapısı ve Sosyal Destek ilişkileri Üzerine Bir inceleme, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 1995, **(Yayınlanmamış Doktora Tezi)**

TÜMKAYA Songül, Öğretmenlerdeki Tükenmişlik Görülen Psikolojik Belirtiler ve Başa çıkma Davranışları, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana, 1996, **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

YAĞMUR Rıfat, Güreş Milli Takım Sporcularında Kan Gruplarının Ve Beslenme Alışkanlıklarının Başarılarındaki Rolünün Araştırılması, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyonkarahisar, 2011, **(Doktora Tezi)**

YAVUZ Alişan, Elit Güreşçilerde Laktik Asit Eliminasyon Antrenmanının Etkinliği, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta, 2012, **(Yüksek Lisans Tezi)**

YILMAZ İdris, Sporcu Algıları Çerçevesinde Farklı Spor Branşlarındaki Antrenörlerin Liderlik Davranış Analizleri Ve İletişim Becerileri Düzeyleri, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2008, **(Doktora Tezi)**

YILMAZ Timur, Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeyleri (Ordu İli Uygulaması), Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2013, (**Yüksek Lisans Tezi**)

YÜCEL Mehmet Gürhan, Antrenör Sporcu İlişkisini Etkileyen Faktörler (Güreş Örneği), Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2010, (**Yüksek lisans Tezi**)

İNTERNET

Cooper Cutting, J. (April, 2010). SPSS: Descriptive Statistics. Web: <http://psychology.illinoisstate.edu/jccutti/> Erişim Tarihi 05-04-2015

KIRILMAZ Ayşe Yıldız vd. "İlköğretimde Çalışan Bir Öğretmen Grubunda Tükenmişlik Durumu Araştırması", Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Ankara, 2003, İlköğretim-Online 2-9 (<http://www.ilkogretim-online.org.tr>) Erişim Tarihi 10-04-2017

EKLER

ANKET FORMU

Sayın Güreş Antrenörü

Aşağıda yer alan anketten elde edilecek veriler **sadece**, İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ Sağlık Bilimleri Enstitüsü **Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalında** yürütülecek bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Zahmetleriniz için şimdiden teşekkür ederiz.

Mehmet Akif TÜRKMAN

YAŞ	ÖĞRENİM DURUMU	ANTRENÖRLÜĞE BAŞLAMA YAŞI	ANTRENÖRLÜK SÜRESİ	ANTRENÖRLÜK BELGESİ
☐ 21-25	☐ Lise	☐ 21-24	☐ 1-4	☐ 1.Kademe
☐ 26-30	☐ Lisans	☐ 25-28	☐ 5-8	☐ 2.Kademe
☐ 31-35	☐ Y.Lisans	☐ 29-32	☐ 9-12	☐ 3.Kademe
☐ 36-40	☐ Doktora	☐ 33-35	☐ 13-16	☐ 4.Kademe
☐ 41 ve üstü	☐ Diğer	☐ 36 ve üstü	☐ 17 ve üstü	☐ 5.Kademe
Cinsiyetiniz				
☐ Erkek	☐ Bayan			
Medeni Durumunuz		☐ Evli	☐ Bekar	☐ Boşanmış
Aylık Geliriniz				
☐ 1300 TL ve altı	☐ 1301-2000 TL	☐ 2001-3000 TL	☐ 3001-4000 TL	☐ 4001 TL ve üstü
Daha Önce Güreş Yaptınız mı?				
☐ Evet	☐ Hayır			

ANTRENÖRLERİN TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ		Hiçbir zaman	Çok Nadir	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman
1	İşimden soğuduğumu hissediyorum	()	()	()	()	()
2	İş dönüşü kendimi tükenmiş hissediyorum	()	()	()	()	()
3	Sabah kalktığımda bir gün daha bu işi kaldıramayacağımı hissediyorum	()	()	()	()	()
4	İşim gereği karşılaştığım insanların ne hissettiğini hemen anlarım	()	()	()	()	()
5	İşim gereği karşılaştığım bazı kimselere sanki insan değilmiş gibi davrandığımı fark ediyorum	()	()	()	()	()
6	Bütün gün insanlarla uğraşmak benim için gerçekten çok yıpratıcı	()	()	()	()	()
7	İşim gereği karşılaştığım insanların sorunlarına en uygun çözüm yollarını bulurum	()	()	()	()	()
8	Yaptığım işten yıldığımı hissediyorum	()	()	()	()	()
9	Yaptığım iş sayesinde insanların yaşamına katkıda bulunduğuma inanıyorum	()	()	()	()	()
10	Bu işte çalışmaya başladığımdan beri insanlara karşı değiştim	()	()	()	()	()
11	Bu işin beni giderek katılaştırmasından korkuyorum	()	()	()	()	()
12	Çok şeyler yapabilecek güçteyim	()	()	()	()	()
13	İşimin beni kısıtladığını biliyorum	()	()	()	()	()
14	İşimde çok fazla çalıştığımı hissediyorum	()	()	()	()	()
15	İşim gereği karşılaştığım insanlara ne olduğu umurumda değil	()	()	()	()	()
16	Doğrudan doğruya insanlarla çalışmak bende çok stres yaratıyor	()	()	()	()	()
17	İşim gereği karşılaştığım insanlarla aramda rahat bir hava yaratıyorum	()	()	()	()	()
18	İnsanlarla yakın bir çalışmadan sonra kendimi canlanmış hissediyorum	()	()	()	()	()
19	Bu işte kayda değer bir çok başarı elde ettim	()	()	()	()	()
20	Yolun sonuna geldiğimi hissediyorum	()	()	()	()	()
21	İşimdeki duygusal sorunlara serinkanlılıkla yaklaşırım	()	()	()	()	()
22	İşim gereği karşılaştığım insanların bazı problemlerini sanki ben yaratmışım gibi davrandıklarını hissediyorum	()	()	()	()	()

