



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**PROFESYONEL SPORCULARDA TÜKENMİŞLİK SENDROMU VE
DEPRESYON HAKKINDA BİR DERLEME ÇALIŞMASI**

DÖNEM PROJESİ

DUYGU ÖZDEMİR

İSTANBUL, 2023



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**PROFESYONEL SPORCULARDA TÜKENMİŞLİK SENDROMU VE
DEPRESYON HAKKINDA BİR DERLEME ÇALIŞMASI**

DÖNEM PROJESİ

**DUYGU ÖZDEMİR
(220134001)**

**DANIŞMAN
(Doç. Dr. İtir Tarı Cömert)**

İSTANBUL, 2023

ETİK BİLDİRİM

Bu bitirme projesinin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bağlı olduğum üniversite veya bir başka üniversitedeki başka bir çalışma olarak sunulmadığını beyan ederim.

Duygu Özdemir

TEŞEKKÜR

Klinik Psikoloji Yüksek lisans bitirme projesi konumu seçerken eski bir milli sporcu olarak profesyonel sporcuları konu almak istedim. Benim sporculuk hayatımda pek çok kişide gözlemlediğim, şahit olduğum benim de biraz da olsa deneyimlediğim tükenmişlik sendromunu çalışmak ve psikopatoloji kapsamında da depresyon konularını seçmek istedim. Dilerim sporcu psikolojisine katkı sağlayan bir çalışma olacaktır.

Klinik Psikoloji yüksek lisansım boyunca derslerinden oldukça verim aldığım, proje danışmanım Doç.Dr İtir Tarı CÖMERT'e teşekkür ederim.

En büyük teşekkürümü ise yıllardır hem spor hayatım hem akademik hayatımda hiçbir zaman benden desteğini esirgemeyen, daima tam motivasyonla çalışmamı sağlayan, bugün olduğum kişiye katkılarını sunan canım babam Selçuk Özdemir, annem Yasemin Özdemir ve kız kardeşim Damla Pınar Özdemir'e teşekkürü bir borç bilirim.

Ayrıca son 2 yıldır hayatımı güzelleştiren, yorulduğum anlarda desteğini hiç eksik etmeyen özellikle bitirme projesi konusunda desteğine ve motivasyonundan güç aldığım erkek arkadaşım Emir Karakuş'a sonsuz teşekkürlerimle...

Temmuz.2023

Duygu Özdemir

PROFESYONEL SPORCULARDA TÜKENMİŞLİK SENDROMU VE DEPRESYON HAKKINDA BİR DERLEME ÇALIŞMASI

Duygu Özdemir

ÖZET

Bu geleneksel derleme çalışmasında profesyonel sporcuların yaşadığı tükenmişlik sendromu ve depresyon hakkında bir geleneksel derleme yapılmıştır. Derleme makalemde, çoğunlukla Türkiye’de yapılan Türkçe çalışmalar olmak üzere yurtdışı kaynaklı bazı çalışmalara da yer verilmiştir. Bu derleme çalışmasında, tükenmişlik sendromu ve profesyonel sporcularda yaşanan tükenmişlik hakkında kavramsal bilgilere yer verilmiştir. Tükenmişlik sendromunun ölçümlenmesi ve çözüm için önerilere yer verilmiştir. Depresyon hakkında da kavramsal bilgi ve tanımlamalar yer verilmiştir. Depresyonun etiyolojisi, epidemiyolojisi kurumsal temeller ve tedavi hakkında da bilgilere yer verilmiştir. Son bölümde ise tükenmişlik sendromu ve depresyon hakkında önerilere yer verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Tükenmişlik Sendromu, Depresyon, Profesyonel Sporcular

PROFESYONEL SPORCULARDA TÜKENMİŞLİK SENDROMU VE DEPRESYON HAKKINDA BİR DERLEME ÇALIŞMASI

Duygu Özdemir

ABSTRACT

In this review study, a review was made about burnout syndrome and depression experienced by professional athletes. In my review article, some studies from abroad, mostly Turkish studies conducted in Türkiye, are also included. In this review, conceptual information about burnout syndrome and burnout in Professional athletes is given. Suggestions for the measurement and solution of the burnout syndrome are included. Conceptual information and definitions about depression are also included. Information about the etiology, epidemiology, institutional basis and treatment of depression is also included. In the last section, suggestions about burnout syndrome and depression are given.

Keywords: Burnout Syndrome, Depression, Professional Athletes

ÖNSÖZ

Çalışmada profesyonel sporculardan ve profesyonel sporcuların yaşadığı psikolojik problemlerden bahsedilmiştir. Bahsedilen psikolojik problemler; tükenmişlik sendromu ve depresyondur. Bu çalışmanın en büyük amacı klinik psikoloji bilimine ve Türk sporuna katkı sağlamaktır. Bu projeyi yazma aşamasında çalışmama kaynak teşkil eden bilime ve çalışmama destek olan tüm bilim insanlarına ve bilime katkı sağlayan tüm sporculara sonsuz teşekkür ederim.

Temmuz, 2023

Duygu Özdemir

İçindekiler

ETİK BİLDİRİM	I
TEŞEKKÜR.....	I
ÖZET	v
ABSTRACT.....	vi
ÖNSÖZ	vii
İçindekiler	viii
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM	3
1. 1.ARAŞTIRMANIN TASARIMI	3
1.1. Araştırma Problemi.....	3
1.2. Araştırmanın Amacı.....	3
1.3. Araştırmanın Önemi	4
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	4
1.5. Araştırmanın Tanımları.....	4
İKİNCİ BÖLÜM.....	6
2. YÖNTEM VE GEREÇ	6
2.1. Geleneksel Derleme	6
2.2. Araştırma Soruları.....	6
2.3. Dahil Etme ve Hariç Tutma Kriterleri	7
2.3.1. Araştırmaya Dahil Etme Kriterleri	7
2.3.2. Araştırmanın Hariç Tutma Kriterleri.....	7
2.3.3. Tarama Yılları.....	7
2.3.4. Tarama Stratejisi ve Veri Tabanları	7
2.3.5. Verilerin Çıkarılması	8
2.3.6. Araştırmaya Dahil Edilen Çalışmaların Özellikleri.....	8
2.3.7. Araştırmalardaki Katılımcıların Özellikleri	9
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	10
3. KAVRAMSAL BİLGİLER	10
3.1. Tükenmişlik Sendromu.....	10
3.1.1. Profesyonel Sporcularda Tükenmişlik Sendromu Literatür Çalışmaları.....	12

3.1.2. Tükenmişlik Sendromunun Ölçümlenmesi	14
3.2. Depresyon	14
3.2.1. Depresyonun Epidemiyolojisi.....	15
3.2.2. Depresyonu Açıklamaya Yönelik Kuramlar	16
3.2.3. Depresyonun Türleri	17
3.2.4. Klinik Gidiş ve Prognoz	18
3.2.5. Depresyon Tedavisi	18
3.2.6. Profesyonel Sporcularda Depresyon.....	19
3.2.7. Profesyonel Sporcularda Depresyon Tedavisi.....	20
3.2.8. Depresyon, Tükenmişlik ve Spor İlişkisi.....	20
3.2.9. Depresyonun Ölçümlenmesi	21
3.3. Profesyonel Sporcu Olmak	22
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	23
4. TARTIŞMA-SONUÇ	23
4.1. Profesyonel Sporcularda Tükenmişlik Sendromu Literatür Çalışmaları.....	23
4.1.1. Profesyonel Sporcularda Tükenmişlik Sendromu Hakkında Ülkemiz Dışında Yapılan Çalışmalar	23
4.1.2. Profesyonel Sporcularda Tükenmişlik Sendromu Hakkında Ülkemizde Yapılan Çalışmalar	24
4.1.3. Profesyonel Sporcularla Yapılan Depresyonla İlgili Literatür Çalışmaları.....	26
ÖNERİLER.....	29
KAYNAKÇA.....	31

GİRİŞ

Profesyonel spor alanı dünyası gün geçtikçe gelişmekte ve dönüşmektedir. Profesyonel spor alanında başarı elde etmek için de profesyoneller tarafından güncel sistemler ve yaklaşımlar kullanılmaktadır. Profesyonel sporcuların istedikleri başarıyı elde etmek için son yıllarda en çok önem gösterdiği alanlardan biri de psikoloji alanıdır. Sporcuların bu ilgisiyle orantılı olarak psikoloji alanında çalışan bilim insanları da profesyonel sporcuların psikolojisine çok yönlü yaklaşmaktadır. Sadece motivasyon, hedef koyma, takım uyumu gibi spor psikolojisine ait kavramlar değil klinik alana dahil olan psikopatolojiler ve davranış bozulmaları ile de ilgilenmektedir. Sporcular uzun süreli ve yoğun antrenman programlarının yanı sıra stres altında yüksek performans göstermeleri gereken yarışmaları, maçları olan kişilerdir. Hedeflerine ulaşmak için kendi mutluluğundan, sağlığından, ailesinden ve sosyal yaşantısından büyük fedakarlıklar yapmak durumunda olan kişilerdir. Bu fedakarlıklar sebebiyle hemen tüm sporcular hedeflerine ulaşabilmek için kazanmak zorunda hisseder bu durumda yoğun bir kaygı, stres kaynağı olmaktadır (Kuzu, 2019). Profesyonel sporcular, yarışma içinde ve dışında stres kaynakları yaşayabilirler bu gibi stres kaynakları stresin kronik hale gelmesine sebep olabilir (Nicholls, Taylor, Carrol ve Perry, 2016). Bu bağlamda sporcular psikopatoloji geliştirme riski açısından risk altında olmaktadır.

Profesyonel sporcuların mücadelesi sadece karşısında yer alan rakipleriyle değil, kendileriyle de mücadele ederler. Sporcular kişisel duyguları, düşünceleri, içerisinde yer aldığı koşulların psikolojik ve fiziksel zorluklarıyla da mücadele ederler. Bu mücadeleye antrenörlerinin, takımlarının, sevdiklerinin hatta medya ve taraftar beklentileri de eklenince mücadele oldukça zorlaşır. Bu mücadele de yoğun bir kaygı ve stres ortaya çıkarır. Ortaya çıkan bu kaygı ve stres hali, uzun vadede sporcuların psikolojik sağlık açısından tükenmelerine neden olmaktadır. Mevcut stres haliyle artık başa çıkamamak, kişisel kaynakların ve zorluklara toleransın azalması hali literatürde “tükenmişlik sendromu” olarak isimlendirilir (Kuzu, 2019).

Profesyonel sporcular her ne kadar yaptıkları sporların bedenlerine olumlu etkileri sebebiyle fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimlerine katkı sağlasalar da mücadele ve stres içinde olmanın getirdiği sosyal, psikolojik ve fiziksel zorlanmalara da açık hale gelmektedirler. Bu zorlanmalar, günlük hayattaki işlevselliklerini ve kişisel iyilik hallerini bozabilmektedir. Kişisel iyilik halinin etkilenmesi, özellikle günlük hayat

işlevselliğinin olumsuz etkilenmesi sporcuları psikopatoloji geliştirmeye yatkın hale getirmektedir. Profesyonel sporcuların yaşayabileceği pek çok psikopatoloji olabilmektedir. Bu psikopatolojiler kaygı bozukluğu, okb, alkol-madde bağımlılığı, depresyon olarak sıralanabilir (Karakaya, Çoşkun ve Ağaoğlu, 2006). Bu derleme çalışmamın bir konusu olan depresyon da bunlardan biridir.

Depresyon, Türk Dil Kurumu'na göre "bunalım ve çöküntü" halidir (Yıldız ve Doğu, 2022). Depresyon, kişinin iyilik halinin olmadığı, günlük hayatı etkileyen bir psikopatolojidir. Depresyonda motivasyon eksikliği, değersizlik hissi, karamsarlık, umutsuzluk, suçluluk duygusu ve kendine zarar verme düşünceleri görülebilmektedir (Güven, 2022). Tüm bu yaşanan belirti ve duygu, düşünce yapısı itibariyle depresyon, profesyonel sporcu olmanın doğası ve gereklilikleri ile ters düşmektedir. Bu sebeple her bireyde olduğu gibi profesyonel sporcularda da psikiyatri hekimi ve klinik psikolog tarafından çalışılması, tedavi edilmesi gereken önemli bir durumdur.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. 1.ARAŞTIRMANIN TASARIMI

1.1. Araştırma Problemi

Profesyonel sporcular, sporun endüstrileşmesi ile birlikte profesyonel sporu sadece bir hobi olarak değil, meslek olarak da yapmaya başlamışlardır. Bu durumda maddi ve manevi kazanç sağlamanın yanı sıra sosyal, ekonomik anlamda tıpkı iş hayatında meydana gelen zorlukları profesyonel sporcularında yaşaması anlamına gelmektedir. Profesyonel sporcular yoğun fiziksel efor sarf ettikleri ve duygusal olarak yıprandıkları süreçler yaşarlar, özellikle kamp ve yarışma dönemlerinde sosyal izolasyon yaşadıkları bir yaşam tarzları bulunmaktadır. Bu durumda profesyonel sporcuların tükenmişlik sendromu yaşamasına ve çeşitli psikopatolojiler geliştirmesine neden olmaktadır. Bu geleneksel derleme çalışmasında; profesyonel sporcuların tükenmişlik sendromu yaşama konusunda çeşitli değişkenler incelenmiştir. Aynı şekilde profesyonel sporcularda depresyon için de çeşitli demografik değişkenler ve veriler incelenmiştir. Bu geleneksel derleme çalışmasında; profesyonel sporcularla ilgili tükenmişlik sendromu ve depresyon hakkında yer alan çalışmaları baz alarak ilgili literatür taranmış, elde edilen bulgular bir araya getirilerek geleneksel bir derleme gerçekleştirilmiştir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Profesyonel sporcularda tükenmişlik sendromu ve depresyon hakkında yapılan bu derleme çalışmamda; profesyonel sporcuların yaşadığı tükenmişlik sendromu ve depresyon incelenmekte olup, profesyonel sporcuların yaşadığı psikolojik zorlanmalara dikkat çekmek ve profesyonel sporda klinik odaklı bir psikoloji yaklaşımının önemini anlatıyor olmak üzere yapılan bir çalışmadır. Bu geleneksel derleme çalışması ise ağırlıklı Türkiye’de yer alan sporcular olmak üzere uluslararası sporcularla yapılan tükenmişlik sendromu ve depresyon hakkında yapılan çalışmalara yer verilen bir çalışmadır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Profesyonel sporcular, sporun doğası gereği pek çok fiziksel, duygusal ve sosyal zorlanmalar yaşamaktadırlar. Bu nedenle, tükenmişlik sendromu ve depresyon gibi çeşitli psikopatolojiler geliştirme riski bulunmaktadır. Bu geleneksel derleme çalışması da profesyonel sporculara klinik odaklı bir bakış açısıyla yaklaşmayı amaçlamaktadır. Ülkemizde bu konuda sınırlı sayıda çalışma olması nedeniyle, bu konuda yer alan çeşitli araştırmaların bir araya getirilmesinin hem literatüre hem de sahada uygulamaya sporcu yararına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu geleneksel derleme de elde edilen bulguların, spor dünyasına bilimsel bir veri ve bakış açısı sağlaması hedeflenmektedir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Profesyonel sporcularla ilgili bilimsel bir çalışma gerçekleşmenin bazı zorluk ve sınırlılıkları bulunur. Bunlardan birincisi ve belki de en önemlisi; profesyonel sporcuların veri toplama kısmında sorulan sorulara dürüstçe cevap vermemesi olabilir. Özellikle psikopatoloji gibi hem toplum tarafından hem de spor dünyası tarafından ön yargılı olunan bir konudur. Dürüstlük de zorluk yaşamamanın pek çok kişisel sebebi olabilmektedir ama en önemlisi sporcuların etiketlenme korkusudur. Spor federasyonları, sponsorlar, spor yöneticilerinin de yer aldığı böylesine hiyerarşik bir yapıda hiçbir sporcu psikopatoloji ile damgalanmak istememektedir. İkincisi ise profesyonel sporcular yılın belli dönemlerinde yoğun kamp ve antrenmanlar nedeniyle şehir dışı ya da yurtdışında konaklayabilirler bu durum araştırma amacıyla sporcular tarafından araştırma için ayrılacak zamanı ve iletişimi zorlaştırmaktadır. Üçüncüsü ise profesyonel sporcu psikolojisine daha çok spor bilimleri çalışmalarına yer verilmiştir. Psikopatoloji konulu çalışılan ve klinik psikoloji bakış açısıyla yapılan araştırma sayısı sınırlıdır. Dördüncü ve sonuncusu ise profesyonel spor alanında psikoloji biliminin önemi yeni yeni anlaşılmaktadır bu sebeple bu konuya yoğunlaşan araştırmacı ve araştırma sayısı az olduğu görülmektedir.

Bahsedilen sınırlılıklara karşın profesyonel sporcu psikolojisine dair her bir araştırma literatüre, bilime katkı sağlaması ve tabii en önemlisi sporculara, spor alanında çalışan kişilere katkı sağlaması hedeflenmektedir.

1.5. Araştırmanın Tanımları

Çalışmada kullanılan anahtar kavramlara ve tanımlarına bu bölümde yer verilmiştir.

“Profesyonel sporcu”, “Tükenmişlik Sendromu”, “Depresyon”.

Profesyonel Sporcu: Profesyonel sporcu; bir spor dalını meslek edinen kişilere denir ve zamanın tamamını o spor dalı için ayıran kişilere denmektedir. Profesyonel sporcuyu amatör sporculardan ayıran en büyük fark bu sporu meslek edinmek ve para kazanma amacıyla yapmaktır.

Tükenmişlik Sendromu: Tükenmişlik sendromu kişinin normal şartlarda kariyerinden, başarılarından, sosyalliğinden, ailesiyle geçirdiği zamanlardan keyif almama durumu ve bireysel kimliği kaybetme hali olarak tanımlanmaktadır. Tükenmişlik bir fiziksel ve duygusal tükenmeye yol açan yoğun strese verilen tepki halidir.

Depresyon: Depresyon, sürekli bir üzüntü ve ilgi kaybına neden olan bir duygu durum bozukluğudur. Bireyin kendini iyi hissetmediği, günlük işlevde bozulmaya, ilgi ve isteksizliğe yol açan bir tanıdır. Klinik açıdan majör depresif bozukluk olarak da adlandırılır.

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM VE GEREÇ

2.1. Geleneksel Derleme

Geleneksel derleme türü; derleme çeşitlerinden biridir. Araştırılan konunun geniş bir biçimde araştırılması, değerlendirilmesi ve incelenmesidir. Geleneksel derlemelerin aşırı resmî kuralları yoktur. Fakat yine de bir geleneksel derleme yazısının önceden belirlenmiş açıkça anlatılan bir sistemle ilerlemesi ve yapılandırılmış ve yarı yapılandırılmış bir yapıda yazılan derleme türüdür.

Geleneksel derlemede çalışmalarında; araştırmalarda olduğu gibi en çok kullanılan yapı ‘giriş, yöntem, tartışma ve sonuçlar’ düzeni vardır. Kullanılan bu yapıya başlıklar, özet, anahtar sözcükler ve son kısım kaynakça olarak dizayn edilir.

Giriş bölümünde; amacı anlatılır ve okuyan kişinin ilgisini çekmek ve içerikle ilgili genel bir bilgi vermek amaçlanır. Yöntem bölümünde ise, araştırmanın teknik kısımları yer alır. Teknik ve yöntemlerin nasıl uygulandığı ve gerekçeleri açıklanmalıdır. Veri tabanları, taranan literatür ayrıntıları yazılmalıdır. Tartışma bölümünde ise, taranan literatür bulgularını yorumlamak gerekir. Beklenmedik bulgular tartışılır ve literatürle bağlantısı kurulur.

Özetle; geleneksel derleme belirlenen konuda yapılan iki ve daha fazla çalışmaya dair inceleme ve sentezlemeyi hedefleyen derleme türü olduğunu söylemek mümkündür.

2.2. Araştırma Soruları

Derleme çalışmamın amacı; geleneksel derleme olarak profesyonel sporcularda tükenmişlik sendromu ve depresyonu incelemektir. Bu bağlamda genel olarak yanıt aranan iki soru ‘Profesyonel sporcularda tükenmişlik sendromuna etki eden faktörler nelerdir?’ ve ‘Profesyonel sporcularda depresyon ortaya çıkışına etki eden faktörler nelerdir?’ olarak çalışılmıştır.

2.3. Dahil Etme ve Hariç Tutma Kriterleri

Derleme çalışmamda; çalışmaya dahil etme ve hariç tutma kriterleri konuya uygun belirlenmiştir. Araştırma için kullanılan veri tabanları araçlığıyla; profesyonel sporcularda tükenmişlik sendromu ve depresyon konularını içeren çalışmalar taratılmıştır.

2.3.1. Araştırmaya Dahil Etme Kriterleri

Birinci kriter; araştırmanın profesyonel sporcularla yapılmasıdır. İkinci kriter; profesyonel sporcularla yapılmış olan tükenmişlik sendromu konulu çalışma olmasıdır. Üçüncü kriter ise; Profesyonel sporcularla yapılmış olan depresyon hakkında çalışmalar olmasıdır. Dördüncü kriter ise; profesyonel sporcu örnekleminde tükenmişlik sendromu ve depresyonu çalışan çalışmalar olmasıdır. Beşinci kriter; çalışmaların güncel bilgileri esas almak amacıyla son 20 yıl içinde yer alan çalışmalar ağırlıklı olarak tercih edilmiştir. Altıncı kriter; Türkçe dile sahip olan Türkiye’de gerçekleşen çalışmalar ile evrensellik ilkesine uyması amacıyla İngilizce ve Almanca bazı çalışmalarda profesyonel sporcularda tükenmişlik sendromu ve depresyonu çalışıyorsa ve son 20 yıl içindeyse araştırmaya alınmıştır.

2.3.2. Araştırmanın Hariç Tutma Kriterleri

Son 20 yıla ait olmayan çalışmalar hariç tutulmuştur. Profesyonel sporcuları örneklem almayan çalışmalar hariç tutulmuştur. Profesyonel sporcularda tükenmişlik sendromunu ve/veya depresyonu konu almayan çalışmalar hariç tutulmuştur. Meta analiz, sistematik derleme çalışmaları hariç tutulmuştur. Psikometrik çalışmalar hariç tutulmuştur.

2.3.3. Tarama Yılları

Bu geleneksel derleme çalışmasında, son 20 yıl içinde yer alan çalışmalar bulunmaktadır. Literatür tarama Haziran 2023 itibariye sonlandırılmıştır.

2.3.4. Tarama Stratejisi ve Veri Tabanları

“Profesyonel sporcu”, “Tükenmişlik Sendromu” ve “Depresyon” anahtar kelimeler olarak taratılmıştır. Veri tabanları olarak; “Google Scholar”, “Science Direct”, “Yök Tez Merkezi” esas alınmıştır.

2.3.5. Verilerin Çıkarılması

Kaynaklardan çıkarılan veriler arasında, profesyonel sporcularda tükenmişlik sendromu ve depresyon konularını araştıran çalışmaların sonuçlarına, kullanılan ölçümlere, araştırma yöntemlerine ve katılımcıların özelliklerine bu çalışmada yer verilmiştir.

2.3.6. Araştırmaya Dahil Edilen Çalışmaların Özellikleri

Geleneksel derleme çalışmamda; toplamda 45 kaynak yer almaktadır. Dahil edilen çalışmaların 31 tanesi Türkçe çalışmalardan, 14 tane ise yurt dışında gerçekleştirilen çalışmalardır. Bu çalışmaların, 40 tanesi niceliksel çalışmalardan oluşmaktadır. 5 tanesi ise niteliksel çalışmalardan oluşmaktadır. Araştırmalar son 20 yılı kapsamaktadır. 2003 yılından 1 çalışma, 2004 1 çalışma, 2006 1 çalışma, 2009 2 çalışma, 2010 yılından 4 araştırma, 2013’den 1 çalışma, 2014’den bir çalışma, 2016’dan 1 çalışma, 2017’den 1 çalışma, 2018’den 5 çalışma, 2019’dan 3 çalışma, 2020’den 4 çalışma, 2021’den 4 çalışma, 2022’den 3 çalışma yer almaktadır.

Ülkemiz Türkiye’de çalışma sayısı 31 iken yurtdışı kaynaklı 14 çalışmaya yer verilmiştir. Yurt dışı kaynaklı çalışmalar ABD, Almanya, Fransa ve İngiltere gibi sporun gelişmiş olduğu ülkelere aittir.

Araştırmalarda çeşitli değişkenleri incelemek için test ve ölçekler kullanılmıştır. En çok kullanılan ölçekler; *Maslach Tükenmişlik Envanteri*, Bazı değerlendirme araçları genel olarak bireysel anlamda tükenmişliği ölçerken, bazı ölçekler ise sporculara yönelik olarak hazırlanmıştır. *Eades Sportif Tükenmişlik Envanteri*, *Sporcu Tükenmişlik Ölçeği* sporculara yönelik hazırlanan değerlendirme araçlarına örnek olarak gösterilebilir. *Depresyon Kaygı Stres Ölçeği*, *Beck Depresyon Ölçeği*. Hamilton Depresyon Envanteri, Montgomery-Asberg Depresyon Derecelendirme Ölçeği ve Hastane Anksiyete ve depresyon Ölçeği kullanılmıştır.

2.3.7. Araştırmalardaki Katılımcıların Özellikleri

Bu geleneksel derleme çalışmasında profesyonel sporcular yer almaktadır. Araştırmada yer alan profesyonel sporcular çeşitli spor dalları ile ilgilenmektedir. Bu spor dalları; Basketbol, atletizm, güreş, futbol, kano, kürek, triatlon, yüzme, voleybol , eskrim, halter olarak yer almaktadır. Her iki cinsiyetten ve yaşları 11 ile 30 yaş grubunda değişen katılımcılar yer almaktadır. Yaklaşık 11.300 katılımcı yer almaktadır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. KAVRAMSAL BİLGİLER

3.1. Tükenmişlik Sendromu

Tükenmişlik sendromu kavramı literatürde ilk defa 1974 senesinde Herbert J. Freudenberger tarafından tanımlanmıştır. Tükenmişlik sendromu: "başarısızlık, yıpranma, enerji ve güç kaybı veya insanın iç kaynakları üzerinde, karşılanamayan arzular, istekler sonucunda ortaya çıkan bir tükenme hali şeklinde tanımlanmıştır (Izgar, 2003; akt. Dolgun, 2010). Kişinin hayatında meydana gelen fiziksel ve duygusal tükenme sonunda, kendisini yetersiz, güçsüz hissetmesi ve bu durumla başa çıkma kaynaklarının yetersiz kalması sonucu tükenmişlik sendromu olarak isimlendirilmektedir (Maslach, 2003; akt. Şimşek, 2022).

Tükenmişlik sendromunun literatürde kuramsal olarak en detaylı çalışmaları Hans Selye gerçekleştirmiştir (Dolgun, 2010) Tükenmişlik sendromunu, stres karşısında canlıların tepkilerin mekanizmaları inceleyen ve organizmada ortaya çıkan fizyolojik tepki ve değişimleri Selye'nin öne sürdüğü "Genel Uyum Sendromu" ile açıklanmaktadır. Bu kurama göre insan vücudu strese üç biçimde tepki verir: Başlangıç niteliğindeki "alarm aşaması" içinde, stresi ortaya çıkartan durumla karşılaştığı anda otonom sinir sistemi harekete geçer ve adrenalin temelli olarak kan şekerinin yükselmesi, mide asidi salgılanmasının artması, terleme, şaşkınlık ve uyumsuzluk gibi fiziksel belirtiler görülür. Stres durumunun devam etmesi halinde, "direnme aşamasına" geçilir ve organizmanın direnci normalin üzerine çıkarak kendi bütünlüğüne tehlike olarak gördüğü stres kaynağını etkisiz hale getirmeye çalışır. Tüm etkenlere rağmen stres halinin ortadan kalkmaması durumunda, artık "tükenme aşamasına" geçilir. Bu noktada, normalin üzerinde bir direnç göstererek kapasitesinden çok daha fazlasını kullanan organizma, ilk aşamadaki tepkimeleri yeniden göstermeye başlar ve bir süre sonra da teslim olur. Enerjisini tümüyle tüketmiş olan organizma, artık birçok hastalığa açık hale gelmiştir.

Edelwich'e göre tükenmişlik dört aşamadan oluşur; Şevk ve coşku evresi, durgunluk evresi, engelleme evresi ve umursamazlık evresidir. İlk evre olan şevk ve coşku evresinde enerji en üst düzeydedir. İkinci evrede ise enerji azalmaya başlar,

belirsizlik devreye girmeye başlar. Üçüncü evrede kişi istek ve hedeflerine yönelik kendini sorgulamaya başlamaktadır. Son evrede ise birey tamamen kopuş içindedir. Vazgeçme tutumu en baskın olan haldir. Umutsuzluk, kendine dair güven en kötü seviyede olduğunu söylemek mümkündür (Karadağ, 2013; akt. Şimşek, 2022).

Tükenmişlik sendromu; günlük hayatta kişinin kendisiyle ve çevresine yönelik olarak fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan yaşanan problemlerin bir sebebi olabilmektedir. Kelecek (2022)'e göre tükenmişlik sendromu kavramı ilk kez, iş stresi kaynaklı olarak literatürde kendine yer bulmuştur. Sosyal bilimler perspektifinden bakıldığında tükenmişlik sendromu kavramı ilk defa Maslach ve Jackson tarafından “insan odaklı iş yapan bireylerde sıklıkla meydana gelen duygusal çöküntü ve kötümserlik sendromu” olarak tanımlanmıştır.

Tükenmişlik sendromu; başa çıkma mekanizmalarının yetersiz kalmasıyla ilişkilidir (Hill ve ark., 2010). Tükenmişlik hali, stresle başa çıkma kaynaklarının, maruz kalınan stres karşısında yetersiz kalması sonucu ortaya çıkmaktadır. (Smith, 1986). Tükenmişlik sendromu yaşama durumunda bireylerin kişilik yapı ve özellikleri de önem arz ettiğini söylemek mümkündür. Kişilik yapıları; A tip, B tip, C tip ve D tip kişilik olarak sınıflandırılmaktadır. A tip kişiliğe sahip olanlar; yüksek başarı beklentisi, sabırsızlık ile özdeşleşmiş ve yoğun hırs, mücadele duygularını yaşayan aynı zamanda günlük yaşamında bu şekilde davranan kişilerdir. Bu kişiliğe sahip olan kişiler; çok sayıda hedefleri olan, standartlarını yüksek tutan ve bu uğurda aşırı çaba sarf eden kişiler olarak tanımlanabilir (Karadağ, 2013; akt. Şimşek, 2022). B tip kişilik ise A tip kişilik yapısına göre kurallara ve hayatta yer alan streslere ve belirsizliklere karşı daha esnek olabilen, eğlenmeyi seven, sosyal bir yapıya sahiptirler. Bu kişilik özelliğine sahip kişiler; dışa dönük ve enerjik yapıları ile kolayca fark edilebilirler. C tipi kişilik ise aşırı derecede mükemmeliyetçidir. En minik ayrıntılara bile odaklanabilirler bu nedenle günlük hayatta kırılmaya yatkındırlar. Bu kişilik yapısına sahip kişiler; rutinlerine aşırı derecede sadık kalmak isterler, değişime ve belirsizliğe toleransları oldukça düşüktür. D tipi kişilik, zaman zaman depresif olarak tanımlanır, bu insanlar dışarıdan sakin görünebilirler fakat bu sakinliğin temelinde duygusal, psikolojik problemler yatabilir. Başka kişilerin duygu ve düşüncelerine karşı oldukça duyarlıdırlar. Aşırı duyarlılıktan kaynaklı gereksiz kişiselleştirmeler yapabilirler. Kendi duygu, düşünce ve davranışlarına yönelik çok fazla düşünürler.

3.1.1. Profesyonel Sporcularda Tükenmişlik Sendromu Literatür Çalışmaları

Tükenmişlik ve tükenmişlik sendromuyla ilgili pek çok tanım yer almaktadır fakat sporla ilgili tanımlaması spora özgü yapılmaya çalışılmıştır. Sporda tükenmişlik hali; sporcunun eskiden sevdiği, haz duyduğu sporundan artık eskisi kadar keyif alamama, soğuma dolayısıyla katılım göstermeme gibi durumların bütünüdür. Bu belirtiler hem fiziksel hem de duygusal olarak yaşanabilir. Sporda tükenmişlik bir sendroma dönüşür ve genellikle çözüm bulunamazsa sporu bırakma olarak sonuçlanmaktadır (Beşiktaş, 2016; akt. Özcoşan, 2018).

Profesyonel sporcularında yaşadığı psikolojik problemlerin başında tükenmişlik sendromu gelmektedir. Tükenmişlik sendromu literatürde “sporcu tükenmişliği” ve “aşırı antrenman sendromu” olarak da yer almaktadır. Tükenmişlik sendromu kavramı sporla ilişkili olarak ilk kez Thomas D Raedeke tarafından araştırılmıştır (Kelecek, 2022).

Tükenmişlik sendromunun fiziksel, bilişsel ve psikolojik yönden pek çok belirtisi bulunur. Fiziksel yorgunluk ve enerji düşüklüğü en sık yaşanan fiziksel belirtilerendir. Performans düşüklüğü de fiziksel açıdan görülen önemli bir belirtidir. Dikkat ve odaklanma problemleri de tükenmişlik sendromunun önemli bilişsel belirtileridir. Tükenmişlik sendromu yaşayan sporcular kendisi ve çevreyle ilgili olumsuz duygu ve düşünceler yaşamasının yanı sıra spor hayatında ve kişisel hayatında ki hayallerini, hedeflerini ve motivasyonunu kaybetmesi olarak çeşitli belirtiler yaşamaktadır.

Tükenmişlik sendromu üç ana nedenden oluşur: Birincisi, duygusal tükenmedir. Sporcunun duygusal olarak tükenmesi, güdülenme kaybı, umutsuzluk ve depresif duygu ve hislerle ortaya çıkmaktadır. İkincisi, yetersizlik hissidir. Sporcular, yetersizlik yaşadığında kendilerini ve başarılarını sorgulama eğilimi içerisine girerler. Duygusal tükenmenin yarattığı enerji kaybı ile dolaylı olarak performans düşüşü yaşanabilir ve bu düşüş yetersizlik hissini daha da tetikleyici hale gelmektedir. Üçüncüsü ise empati yoksuludur. Sporcu spor dışındaki günlük hayatından kopması ve sosyal ilişkilerinde zorlanmalar yaşaması, sosyal anlamda izolasyon yaratabilmektedir (Raedeke ve Smith, 2001).

Literatüre baktığımızda; fazlasıyla özverili ve fedakar olan, kişisel hedef ve standartları çok yüksek olan bunların karşılığında ise maddi veya manevi tatmini az olan sporcular tükenmişlik sendromu yaşama ihtimali daha yüksektir (Kelecek, 2022) Sporcuların performanslarını ve spora olan bağlılık seviyeleri çok yönlü ve çok boyutlu

bileşenler oluşturur. Bu bileşenler fiziksel, psikolojik, sosyolojik olarak sınıflanabilir. Yapılan spora göre değişiklik gösterse de ortalama spora başlama yaş aralığı 7-12 yaş aralığı olduğu söylenebilir. Bir profesyonel sporcunun, 7-12 yaş itibariyle stresli yarışmalar mücadele ve fiziksel olarak yorucu antrenmanlı bir hayata başladığı söylenebilir. Küçük yaşlardan beri bu yoğun tempoya uyum sağlamaya çalışan profesyonel sporcuların önemli bir kısmının tükenmişlik yaşaması olağanüstü bir durum değildir. Buna rağmen tüm sporcular tükenmişlik sendromu yaşar gibi bir genelleme de mümkün değildir. Tükenmişlik sendromu yaşayıp, yaşamama konusunda profesyonel sporcuların sahip oldukları fiziksel, psikolojik ve davranışsal özellikler ön plana çıkmaktadır. Fiziksel özellikler; fiziksel kapasite, güç, yetenekler, yoğun antrenmanlar olarak açıklanabilir. Psikolojik özellikler ise özgüven, mükemmeliyetçilik, sorun çözme becerisi, strese tolerans, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygu regülasyonu, motivasyon kaynakları olmak üzere genel anlamda psikolojik sağlık kavramı ile tanımlanabilir. Davranışsal durumlar ise uyku, beslenme, takım dinamiklerine ve antrenmanlarına uyum olarak açıklanabilir. Ayrıca pek çok kuramsal teori tükenmişlik sendromunu sporcuların yaşadığı kontrol eksikliği hissiyle açıklamaktadır (Coakley, 1992; Nixdorf, 2018).

Tükenmişlik sendromunun ortaya çıkışına ve şiddetine katkıda bulunacak çeşitli dışsal faktörlerde bulunmaktadır. Bunlar; yüksek seviye stres içerisinde bulunma halidir. Bu stres hali, kaygı ve tükenmişliğe yol açabilmektedir. Uzun saatler süren antrenman saatleri, yoğun sezonluk takvimler profesyonel sporcular için yorgunluk nedeni olmaktadır ve bu yorgunluk sporcunun zamanla olumsuz duygular içerisine girmesine neden olur. Yoğun takvim içerisinde, sosyal ortam ve desteklerden ayrı kalmak da bu mücadeleyi zorlaştırmaktadır. Profesyonel sporcular, sporcu kimliğinin yanı sıra kendi kişisel yaşamlarının da dengesini korumak zorunda kalırlar. Her insanın yaşadığı problemler olan romantik ilişki sorunları, ekonomik zorluklar, aile içi sorunlar ve sağlık sorunları gibi durumlarla da ayrıca baş etmek durumunda kalırlar. Ayrıca, tükenmişlik sendromu sportif performans düşüşünün yanı sıra sosyal ilişkileri de olumsuz etkilemektedir ve dolayısıyla depresyon riskini arttırdığına dair araştırmalarda bulunmaktadır (Smith, Pacewicz ve Raedeke, 2019). Tükenmişlik sendromu; spora ve sporculuğa dair uyum becerilerini de olumsuz etkiler ve spordan kopmaya neden olmaktadır (Larson, Young, McHugh ve Rogers, 2017).

Profesyonel sporcuların yaşadığı tükenmişlikle ilgili bireysel nedenlerden bahsetmeye çalıştım fakat özellikle sporun endüstrileşip bir sektöre dönüşmesiyle ve çoğu

profesyonel sporcunun yaptığı sporu meslek haline getirmesiyle kurumsal boyutta tükenmişliğe neden olan durumlar olabilmektedir. En önemli nedenlerden biri sporcunun gösterdiği çaba ve maddi doyum dengesizliğidir. Sporcuların maddi doyum sağlandığında sadece tükenmişliğe karşı korumanın yanında ekstra olarak motivasyon seviyeleri de yükselecektir. Şüphesiz her meslek grubu iş kaybı ve maddi kaynaklı olarak kaygılar yaşar, fakat bu noktada sporcuların kaygıları biraz daha gerçekçi olduğunu söylemek mümkündür. İlk sebebi, sakatlık gibi bir durumda kişinin mesleğini kaybetme olasılığı diğer mesleklere oranla çok daha yüksektir. İkincisi ise optimal sportif performans yaşı 18-40 yaş aralığıdır. 40 yaştan sonra pek çok sporcu düşen performansla, sadece hayatında bir beceriyi değil, maddi geçim kaynağını da kaybetme durumuyla baş etmek durumunda kalmaktadır. Her iki spora özgü durumda sporcuları yıpratın ve tüketen riskler barındırmaktadır. Ayrıca, çoğu zaman performansla olumlu katkı sağlayacağını düşündüğümüz takım arkadaşları da kimi zaman anlaşmazlıklar sebebiyle spordan soğuma ve tükenmişlik yaşama halinin ana sebebi olabilmektedir (Kilo & Hassmen, 2016; akt. Özcoşan, 2018).

3.1.2. Tükenmişlik Sendromunun Ölçülmesi

Tükenmişlik sendromunu nicel bir şekilde ölçümlemek adına çeşitli ölçek, test ve envanterler geliştirilmiştir. *Maslach Tükenmişlik Envanteri*, Bazı değerlendirme araçları genel olarak bireysel anlamda tükenmişliği ölçerken, bazı ölçekler ise sporculara yönelik olarak hazırlanmıştır. *Eades Sportif Tükenmişlik Envanteri*, *Sporcu Tükenmişlik Ölçeği* sporculara yönelik hazırlanan değerlendirme araçlarına örnek olarak gösterilebilir. Tükenmişliği yordamak için ek değerlendirme ve ölçme araçlarına da zaman zaman ihtiyaç duyulabilir. *Depresyon Kaygı Stres Ölçeği*, *Beck Depresyon Ölçeği* olarak bu iki ölçek de yardımcı ölçme araçları olarak kullanılabilir.

3.2. Depresyon

Depresyon; depresif duygudurum hali, anhedoni, yorgunluk, isteksizlik, suçluluk, umutsuzluk gibi olumsuz duygu ve düşüncelerle karakterize bir tanıdır. Bazı vakalarda kendine zarar verme ve intihar düşünceleri de görülebilir. Depresyon bir psikolojik bozukluk olarak kabul edilmektedir. Bu sebeple depresyon bir tanı olarak Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı olan DSM-5 de tanı grubu olarak yer almaktadır (DSM-5, Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). DSM-5'e göre tanı kriterleri ise;

çökkün duygudurum, ilgisizlik ve zevk alamama halinde yer aldığı en az beş (5) belirti olması, bu yaşanan belirtilerin sosyal, mesleki ve günlük hayatında işlevlerini etkileyecek biçimde ve sıkıntı vermesi gerekir. Tanı için tüm bu belirtilerin de en az iki (2) hafta sürmesi gerekmektedir. Depresyon; primer depresyon dediğimiz durum bedensel ya da herhangi başka bir tıbbi nedene bağlı olmadan ortaya çıkan çökkünlük hissi ile karakterize olduğunu söylemek mümkündür. Depresyon tanısına özgü olan ve dışarıdan nesnel şekilde gözlemlenebilen duygulanım, beden dili bulunmaktadır. Bu görünümde yüz çizgileri belirgin, alın çizgileri derin, omuzlar çökük, suratı ise hüzünlü bir ifade bulunmaktadır. Öz bakım normale göre azalmış, bazı kişilerde ise psikomotor aktivitelerin hızında ağırlaşma, durgunluk görülebilmektedir. Çok ağır depresyon durumundaysa mutizm tanısını andıran konuşmama hali görülebilir. Duygulanım (Affect) açısından ise genel bir keyif almamama durumu gözlemlenebilir. Sık sık ve kolaylıkla ağlayabilirler. Yine duygudurum (mood) da en hakim olan isteksizlik, önceden zevk aldığı şeylerden zevk almama olarak görülebilir. Bilişsel yetiler açısından bakıldığında sık sık unutkanlıktan şikayet ederler. Unutkanlıkları günlük yaşamlarını verimsiz etkileyecek denli şiddetli olabilir. Unutkanlık ise üzüntü, ilgisizlik sebebiyle dikkatin azalmasına bağlı görülen bir semptomdur. Depresyon yaşayan bir hastanın düşünce süreçleri ve içeriği de değişmiştir. Düşünce hızı eskiye oranla yavaşlamış, düşünce içeriği olarak geçmiş pişmanlıklar, acı veren olumsuz olaylar ve gelecekte korku hakimdir. Bu hastalar için geçmiş iyi yaşanmamış, gelecek ise umutsuzdur. Çaresizlik ve umutsuzluk genel hakim düşünce olarak görülür. Hastanın öz saygısı oldukça düşmüş haldedir. Kendini işe yaramayan ve değersiz biri olarak görmektedir ve kötülüğü hak ettiğini düşünmektedir. Son olarak, bedensel ve fizyolojik belirtilere bakıldığında da psikomotor ajitasyon, yemek yeme düzeninde değişiklikler, enerjisizlik, halsizlik, çabuk yorulmadan şikayet ederler. Çoğu hastada ise uyku düzeni artma veya azalma olarak normalden farklı bir halde görülür.

3.2.1. Depresyonun Epidemiyolojisi

Depresyon (majör depresif bozukluk) genelde 20'li yaşlarda ortaya çıkan bir bozukluk olmasına karşın çocukluktan yaşlılığa kadar herhangi bir zamanda da ortaya çıkma olasılığı bulunmaktadır. Bilimsel verilere göre; ülkelerin nüfusunun %20-30 aralığı depresif belirtiler zaman zaman görülmektedir. %10-15'inde ise bu belirtiler doktor takibinde ilaç desteği ve psikoterapi tedavisi gerektiren düzeyde olabilir. Depresyon

yaşam boyu görülme sıklığı %20-26 oran kadınlarda, %8-%12 oran ise erkeklerde görülür. Depresyon birinci basamak sağlık kademelerinde en çok rastlanan ruhsal problemdir. “Psikiyatrinin nezlesi” olarak isimlendirilir. Türkiye’de yapılan çalışmalarda ise kadınlarda depresyon oranı, erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır (Doğan, 2000; akt. Turhan, 2009). Kadınlarda en fazla depresyon görülen yaş aralığı; 35-45 yaş iken erkeklerde 55 yaştan sonraki yaşlarda depresyon görülme riski artmaktadır (Öztürk, 2001; akt. Turhan, 2009). Kadınlarda daha fazla depresyon görülmesinin sebebi halen araştırılmaktadır. Bu durumun sosyal ve biyolojik etkenlerden kaynaklandığı düşünülmektedir. Depresyonun yaygınlığı haricinde, psikiyatri de en çözümsüz konulardan biri de depresyonun nüks etme olasılığının fazla oluşudur. Yapılan araştırmalara göre; 5 yıl içinde nüks olasılığı %75’tir. Yeterli tedaviyi almayan depresyon vakalarında kronikleşme görülür bu da hastalık seyrini kötüleştiren bir unsur olmaktadır (Yıldız, 1998; akt. Turhan, 2009).

4.2.2. Depresyonun Etiyolojisi

Depresyonla ilgili çalışmalar moleküler biyoloji, tıp, psikoloji alanlarında oldukça sık araştırılan ve çalışmaların halen devam ettiği bir konudur. Depresyon tam nedeni halen tam olarak bilinmeyen bir konudur. Depresyon için belli başlı risk faktörleri bulunmaktadır. Genetik yatkınlık, doğuştan gelen mizaç, sosyoekonomik düzeyinin düşük olması, eşlikçi komorbid psikiyatrik bozukluklar, kişilerin psikolojik sağlamlıklarının düşük olması ve travmatik yaşam olayları yaşamak önemli risk faktörleri olarak sıralanabilir. Depresyonun ortaya çıkışıyla ilgili pek çok görüş ve tıbbi bilimsel araştırma bulunmaktadır. Son yıllarda yapılan araştırmalar depresyonu biyopsikososyal kavramını kullanarak açıklamaktadırlar. Bu kavram, depresyonun çok yönlü oluşuna vurgu yapmaktadır. Depresyonun ortaya çıkış sebeplerini alanyazınında açıklayan pek çok psikoloji kuramı bulunmaktadır.

3.2.2. Depresyonu Açıklamaya Yönelik Kuramlar

Psikanalitik kuram depresyonu; bireyin öfke ve saldırganlık dürtüsünün kendisine yönelmesi olarak tanımlamaktadır. Bu kuramı ortaya çıkaran kişi Sigmund Freud’dur. Depresyonun ortaya çıkış nedenlerinden biri de sevgi nesnesinin yok olmasıdır. Kaybedilen kişi içe atılır, yani sevilen kişi benliğe hapsedilir. Bu kişiye karşı hissedilen duygular, sadece olumlu değil, olumsuz duygularda kişinin benliğine hapsedilir. Kişiye

karşı duyulan saldırganlık ve öfke duyguları zaman zaman içe yönelir. Bu da kendine zarar verme ve intihar düşüncesinin sebebi olarak görülür. Bu sevgi nesnesi sadece anne ya da aileden biri olmak zorunda değildir (Turhan, 2009). Kişinin sevdiği herhangi bir nesne, kişi somut veya soyut bir durum da olabilir. Sandor Rado'ya göre depresyon yoğun bir umutsuzluk ve çaresizlikle karakterizedir. Bu sorunlar, zevk almama, kişinin hayata karşı maddi ve manevi doyumunun olmadığı bir duruma neden olur (Yemez ve Alptekin, 1998; akt.Turhan, 2009). Sullivan ise depresyonun temel nedeni olarak; olumsuz kişilerarası ilişkilerden doğan problemler olduğunu söylemiştir.

En bilimsel teorilerden biri de bilişsel-davranışçı kuramdır. Bilişsel-davranışçı kuram olumsuz işlevsiz inanç ve düşüncelerle depresyonu açıklamaktadır. Bilişsel-davranışsal kuram depresyonu açıklarken, olumsuz otomatik düşünceler, ara inançlar, temel inançlar, şemalar ve bilişsel çarpıtmalar kavramlarını kullanmaktadır. Depresyonun ortaya çıkışını ve sebebini açıklayan önemli kavramlardan biri de Beck'in "bilişsel üçlü" kavramıdır. Beck'e göre, kişinin kendisine yönelik, çevresine, dünyaya yönelik ve geleceğe yönelik umutsuzluğu depresyonun ortaya çıkmasında etkili olmaktadır. Seligman (1975) ise depresyonu tanımlarken "öğrenilmişlik çaresizlik" kavramını kullanmaktadır. Depresyon yaşayan kişilerde kaçınmaya çalışılan duygular karşısında edilgenlik ve çaresizlik olarak iki farklı tepki ortaya çıkmaktadır. Kişinin çocukluğunda gelişen bu iki tepki, kişilik özelliği haline gelir ve stresin artması ile depresyona neden olduğu düşünülmektedir. Bir diğer model ise pekiştirme modelidir. Bu modelde, kişi tüm dikkatini ve algısını olumsuzluklara odaklanmaktadır. Kişi yaşadığı tüm olumsuz olaylardan çıkarımlarını olumsuz yönde yapmaktadır. Kişi, bu çıkarımlar sonucunda dünyanın olumsuzluklardan oluştuğuna, birey bu olumsuzluklara başa çıkamayacağını düşünür ve tabiri caizse kabuğuna çekilme eğilimi gösterir bu durum da depresyon olarak tanımlanır.

3.2.3. Depresyonun Türleri

Dsm-5 ile Dsm-4 arasında depresyon tanı grupları açısından farklılık bulunmaktadır. Distimi ve sınıflandırılmayan depresif bozukluklar, karışık anksiyete ve depresyon alt tipleridir. Diğer depresyon türleri ise klinik belirti ve yaklaşım olarak farklılaşmalar gösteren depresyon türleridir. Bu depresyon türleri ise; majör depresyon, distimi, başka türlü sınıflandırılmayan depresif bozukluk, atipik depresyon, mevsimsel affektif bozukluk ve karışık anksiyete ve depresyon olarak sıralanabilir. Majör depresyon:

En sık görülen depresyon türüdür. Düşük sosyoekonomik seviyede ki kişiler, ailesinde depresyon tanısı almış olanlar ve daha önce depresyon tanısı almış olanlar riskli grup olarak sınıflandırılır. Aynı zamanda depresyon haricinde farklı bir psikiyatrik tanı alınmış ise bu da riski çoğaltmaktadır (Aslan, 2014). Distimi: Bu depresyon türü kronik depresyon veya uzun süreli depresyon olarak da adlandırılır. Depresyon en az iki yıldır görülüyor olması ve çok ağır belirtiler içermemesi gerekmektedir. Distimi depresyon da ara ara iyilik hali yükselmekte, fakat bu durum kısa süre içinde tekrar kötüleşmektedir. Atipik depresyon: Atipik depresyon, depresyonla bütünleşmiş belirtilerden daha farklı belirtiler seyretmektedir. Ruh hali sürekli çökkün olmaz, ara sıra dalgalanmalarla seyredebilir, bazen neşeli bir hale benzer duygu hali de görülebilir. Atipik depresyona sahip kişiler, iştahta artış yaşanır, kilo artışı yaşanabilir. Bu kişilerde zaman zaman somatizasyon ve histrionik kişilik özelliği gösterirler (Işık, 1991; akt. Aslan, 2014).

3.2.4. Klinik Gidiş ve Prognoz

Depresyonun gidişi ve seyri depresyonun şiddetine bağlı olarak ilerlemektedir. Hafif veya orta şiddetli depresyon, 2-3 hafta ile başlayan 3-4 aya uzanan bir süreyi içerebilir. Depresif belirti süresi uzunluğu, hastalığın gidişine, psikososyal faktörlere, tedavinin düzenli olup olmadığına ve tedavi uyumuna bağlıdır. Depresyon yaşayan kişilerin bazıları tedaviye ihtiyaç kalmadan iyilik haline geri dönebilmektedir. Fakat önemli bir vaka sayısı tedaviye muhtaç olmaktadır. Hiç tedavi almayanlarda intihar oranı %15 civarındadır. Tedavi edilmeyen depresif epizodlar ortalama olarak 10-11 ay sürmektedir. Ortalama bir yılda epizod sayısı 5'tir. Depresyonda prognoz genelde iyi ilerlemektedir. Bazı vakalarda ise ego gücü az olan, kişilik problemi olan vakalar ve tahammül seviyesi düşük olan kişilerde prognoz daha kötü seyreder.

3.2.5. Depresyon Tedavisi

Depresyon, tedavi ile iyileşebilen bir hastalıktır. İlaç tedavisi ve psikoterapi yöntemiyle tedavi edilebilmektedir. İlaç tedavisinde 6-12 ay psikiyatri ilaç kullanımı en ideal tedavidir. Tedavi erken kesilme durumunda depresyon 2 yıl içerisinde nüks ettiği pek çok vakalar mevcuttur (Bahar, 2005; akt. Turhan, 2009). İlaç tedavisinin yanında en önemli yöntem psikoterapi yöntemidir. Psikoterapi yöntemleri olarak bilişsel davranışçı terapi, davranışsal terapi, psikodinamik terapiler, psikanaliz, kişilerarası ilişkiler, grup terapisi en yaygın yararlanılan psikoterapi yöntemleridir. İlaç tedavisine yanıt vermeyen

vakalarda ise son çare olarak elektrokonvülsif tedavisi olan EKT tedavisi kullanılmaktadır (Bahar, 2005)

3.2.6. Profesyonel Sporcularda Depresyon

Profesyonel sporcular bedensel sağlıklarına ve performanslarına oldukça önem verirler, bedensel sağlıklarının yanında zaman zaman yoğun tempodan kaynaklı psikolojik anlamda da zorlanmalar yaşamaları olasıdır. Profesyonel sporcular sporda başarılı olmak için bedensel ve zihinsel açıdan dengeli olmak oldukça önemlidir. Bu dengeli durum, duygu, düşünce ve davranışlara yansıdığı takdirde sporcular istenilen performansa erişebilmektedir (Bayraktar, 2011). Profesyonel sporcularda görülen depresyon belirtileri; yorgunluk, kilo ve iştah kaybı, uyku problemleri, duygusal istikrarsızlık, kaygı, terleme, vücut ağrılarına ek olarak motivasyon kaybı, benlik saygısında azalma ve performans düşüşü ile karakterizedir (Nixdorf, 2018). Sporcularda görülen depresyonun pek çok farklı sebebi olabilir. Bu sebeplerden biri yüksek performans beklentileridir. Yüksek beklentinin yanında başarıyı koruma ve devam ettirme isteği de sporcuları psikolojik anlamda zorlamaktadır. Sporda sakatlanmalar, oldukça yaygındır fakat sporcuların en korktuğu konudur. Sakatlanma dolayısıyla haftalarca, aylarca çok sevdikleri spordan uzak kalabilirler. Bu durum, profesyonel sporcular için çok önemli bir kayıptır. Sakatlık hali, sporcular için psikanalitik kuramda bahsedilen sevgi nesnesini kaybetme halidir, sporcular sakatlık durumunda yoğun depresif duygular yaşarlar. Sporda her zaman rekabet ve baskı bulunur fakat özellikle profesyonel sporcularda rekabet ve baskı sadece rakiple ilgili değildir. Profesyonel sporcuların çoğu kamuoyu tarafından ten azından kendi camialarında tanınan kişilerdir. Bu sebeple kamuoyu, taraftar, antrenör ve çevre hatta medya organları tarafından sürekli baskı ve eleştirilere maruz kalırlar. Bu durumda depresyonun getirdiği yetersizlik, değersizlik hislerini tetiklemektedir. Profesyonel sporcular için yaşam standartları, rutinleri çok önemlidir. Bu standartlara uyum sağlamak için profesyonel sporcular özellikle yarışma ve yoğun antrenman kampı dönemlerinde sosyal olarak izole olmak zorunda kalmaktadırlar. Sosyal izolasyon hali, doğrudan depresyon için önemli bir koruyucu faktör olan duygusal ve sosyal desteğin yokluğu anlamına gelmektedir (Gulliver, Griffiths ve Christensen, 2012).

Profesyonel sporcularda depresyon, rekabet baskısı, yüksek performans beklentileri, sakatlık durumu, fiziksel ve zihinsel tükenme gibi durumlar nedeniyle

görülebilmektedir. Sporcuların yaşadığı başaramama endişesi dolayısıyla yetersizlik ve değersizlik duyguları görülebilmektedir. Sporcuların en ufak sakatlık yaşaması, iyileşme süresi nedeniyle spordan uzak kalmaya neden olabilir bu durumda depresyona neden olmanın yanında var olan depresyonun seviyesini de şiddetlendirebilir. Profesyonel sporcu olmak, emek, odak ve özveri gerektiren bir seçimdir. Sporcu kimliğine sahip olmak sadece bir hobi değil, bir yaşam stili seçmek anlamına gelir. Bu kimliğin olumlu yönleri olduğu gibi kimi zaman olumsuzlukları da depresyonu ortaya çıkarabilmektedir.

3.2.7. Profesyonel Sporcularda Depresyon Tedavisi

Profesyonel sporcularda, depresyonla mücadele ve tedavi için pek çok yöntem bulunmaktadır. Bunlar; her hastalıkta olduğu gibi depresyonda da erken tanı çok önemlidir. Depresyon belirtileri takip edilmeli ve şüpheli vakalarda en kısa sürede psikiyatri muayenesine yönlendirme yapılmalıdır. Erken tanı süreci, durumun kronikleşmesini engeller ve tedavi süresini kısaltmaya yardımcı olabilmektedir.

Depresyon tedavisinde en önemli unsurlardan biri de sosyal destektir. Sporcuların, hayatında yer alan antrenör, aile, arkadaş, takım arkadaşları mentör ve psikolog gibi kişilerin destekleri depresyon açısından önemli koruyucu bir faktör olarak yer almaktadır.

3.2.8. Depresyon, Tükenmişlik ve Spor İlişkisi

Duygular her insan için önemlidir, profesyonel sporcular için de duygu ve düşünce yapıları oldukça önemlidir. Profesyonel sporcuların, duyguları ve düşünceleri performanslarına pozitif ve negatif etki edebilmektedir. Neumann (2004) yaptığı çalışmada genç performans sporcularıyla sporcu olmayan akranların karşılaştırıldığı çalışmada, spor yapan kişiler daha çalışkan, daha canlı, daha sosyal ve girişken, zor koşullara daha çabuk adaptasyon sağlayabilen, strese dayanıklılığın daha yüksek olduğunu saptamıştır. Araştırmaya göre spor yapan kişiler spor yapmayanlara oranla daha dışa dönük ve duygusal olarak daha dengeli olduğu görülmüştür (Baştuğ ve Cumralıgil, 2004; akt. Aslan, 2014).

Profesyonel sporcular, özellikle yarışma öncesi uyarılma seviyeleri ve kaygı düzeyleri çok fazla olmaktadır. Aşırı kaygı, odaklanmaya olumsuz etki ederek, performansı düşürmektedir. Yine aşırı kaygı, kasları çok fazla gererek sporcuların en çok kortuğu durum olan sakatlık riskini de arttırabilmektedir. Araştırmalara göre yapılan spor dalının türünün etkileriyle ilgili de çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmalar, bireysel spor yapan sporcular ve takım sporu yapan sporcular arasında yapılmaktadır. Bireysel spor

yapanlar, yalnız başlarına antrenman yapmayı seven ve bu şekilde verimli olan, mizaç olarak daha öfkeli ve gergin kişiler olduğu görülmüştür.

Yapılan bilimsel çalışmalara göre, spor yapmak hem kaygı hem de depresyon için hem tedavide kullanılan hem de tedaviye ek olarak kullanılan bir yöntemdir. Aslında burada kastedilen spor şekli, profesyonel bir spor değil, daha çok düzenli ve planlı egzersiz yapma amaçlanmaktadır. Düzenli egzersiz yapmak, benlik saygısını arttırdığı saptanmıştır. Profesyonel sporun, sağlığa pozitif etkilerinin yanında, profesyonel sporcuların yoğun temposundan kaynaklı olarak profesyonel sporculara özgü negatif etkileri olabilmektedir. Negatif etkilerinden biri de çalışma konum olan “tükenmişlik sendromu” ’dur. Tükenmişlik sendromu antrenman ve dinlenmenin dengesizliğinden oluşmaktadır. Profesyonel sporcularda tükenmişlik sendromu en kolay antrenmanlarda gelişim gösterememe, isteksizlik veya yarışmalarda performans düşüşü, odaklanma ve motivasyon sorunları ile baş göstermektedir. Tükenmişlik sendromunun en basit ve tekili tedavisi sporcuyu dinlendirme tekniğidir.

Depresyon ve egzersiz ilişkisine yönelik yapılan çalışmalarda ise tutarlılık görülmektedir. Bu tutarlılık, egzersizin depresyona iyileşmeye katkı sağladığı yönündedir. Egzersizin, depresyona karşı çalışması mekanizması hormonal anlamda antidepresanlara benzemektedir. Özellikle haftada iki kez, bir kez aerobik bir kez de anaerobik egzersizler yapmak depresyona karşı maksimum faydayı sağlamaktadır. Yeltepe (2010) yaptığı çalışmada katılımcılara 8 hafta süresince haftada 2 kez egzersiz yapmaları istenmiştir. Bu çalışma sonucunda; tedavinin 1. haftasından itibaren 1. Yıla kadar iyileşmeye pozitif etkisi olduğu bulunmuştur. Ayrıca, bu çalışmayla ilgili önemli bir bulguda, egzersizden en çok fayda sağlayan kişilerin yüksek şiddetli depresyona sahip olmasıdır. Ayrıca egzersiz cinsiyet ayrımı olmaksızın olumlu etki sağlamaktadır. Bir diğer bulgu ise; en etkili depresyon tedavisinin ilaç tedavisi, psikoterapi ve egzersiz üçlü kombinasyonu olduğu görülmüştür. Özetle; yapılması gereken çıkarım egzersiz ve depresyon arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğudur (Yeltepe, 2010).

3.2.9. Depresyonun Ölçülmesi

Depresyonu ölçümlemek için pek çok ölçek ve envanter geliştirilmiştir. Beck Depresyon Ölçeği, Hamilton Depresyon Envanteri, Montgomery-Asberg Depresyon

Derecelendirme Ölçeği ve Hastane Anksiyete ve depresyon Ölçeği kullanılmaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2011).

3.3. Profesyonel Sporcu Olmak

Profesyonel spor, kişilerin spor faaliyetlerini meslek olarak yaptığı ve bundan maddi kazanç sağladığı işi olarak tanımlanabilir. Profesyonel sporcular, çeşitli liglerde ve turnuvalarda yarışabilirler. Bu spor dalları, futbol, basketbol, voleybol, yüzme, atletizm, jimnastik, tenis, güreş, halter gibi pek çok spor dalarını içerebilir. Profesyonel sporcular, spor performanslarına bağlı olarak aylık, yıllık maaş, prim gibi finansal kazançlar elde ederler.

Profesyonel sporcular, uzman antrenörler, teknik bir kadro ile çalışmalarını yürütürler. Ek olarak menajer, sponsorluk anlaşmaları, reklam sözleşmeleri ve medya ve sosyal medya telif hakları gibi değişik kaynaklardan da gelir elde edebilirler. Profesyonel sporcuların hedefi, performanslarını en üst seviyeye ulşatırmak ve başarı kazanmaktır bu sebeple yoğun antrenmanlar yaparlar.

Ayrıca profesyonel spor son yıllarda bir endüstriye dönüştüğünden dolayı büyük bir sektör haline gelmiştir. Profesyonel sporcular isimleri ve hayranları aracılığıyla tanınarak kendi markalarını ve akademilerini kurmuşlardır. Profesyonel sporcular aynı zamanda toplum tarafından rol model alınan, idol görülen ve marka değeri olan kişilerde olabilmektedir. Örneğin; Messi, C.Ronaldo, Roger Federer ve Michael Phelps gibi isimler örnek verilebilir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. TARTIŞMA-SONUÇ

4.1. Profesyonel Sporcularda Tükenmişlik Sendromu Literatür Çalışmaları

Spor, dünyada ve ülkemizde gün geçtikçe gelişmektedir. Spor geliştikçe endüstrileşmiş, adeta bir sektör haline dönüşmüş, sporcuların da spor konusunda maddi ve manevi yatırımları, kazançları çoğalmıştır. Sporcu tükenmişliği kavramı, bu kavrama yönelik ölçme ve değerlendirme araçlarının gelişmesiyle daha ölçülebilir bir hale gelmiştir. Ölçme ve değerlendirme aşamasında pek çok ölçek ve envanter kullanılmaktadır. Bu değerlendirme araçlarının arasından Raedeke ve Smith tarafından 2001 yılında geliştirilen “sporcu tükenmişlik ölçeği” en sık kullanılan ölçeklerden biridir.

Sporcularda tükenmişlik sendromuyla ilgili ülkemizde ve ülkemiz dışında yapılan pek çok bilimsel araştırma bulunmaktadır.

4.1.1. Profesyonel Sporcularda Tükenmişlik Sendromu Hakkında Ülkemiz Dışında Yapılan Çalışmalar

Ülkemiz dışında yapılan birçok çalışma da tükenmişlik sendromu ve kaygı ilişkisine yer verilmiştir (Koivula 2002; Gualberto ve Wiggins, 2008; Hill, 2010). Kaygının yanı sıra tükenmişlik sendromu ve stres ilişkisi de oldukça fazla araştırılmıştır. Yapılan çalışmalarda, stres ve tükenmişlik sendromu arasında anlamlı ilişki bulunmuştur (Cohn, 1990; Raedeke, 1997; Raedeke ve Smith, 2004; Gustafsson ve Skoog, 2007; Tabei, 2012). Tükenmişlik sendromuyla ilgili özellikle genç sporcuların risk altında olduğuna dair bulgular mevcuttur (Cohn, 1990; Gould ve Dieffenbach, 2003; Harris ve Watson, 2011; Jowett, 2016). Genç sporcularla yapılan çalışmalarda; genç sporcuların deneyim eksikliği sebebiyle yoğun strese ve baskıyı daha az tolere edebildikleri görülmüştür. Tükenmişlik sendromu spor bilimciler tarafından “aşırı antrenman sendromu” şeklinde de tanımlanmaktadır. Bu sebeple sürantrenman olmak, yorgunluk, yoğun kamp ve yarışma takvimi gibi fiziksel koşulların tükenmişlik seviyesinde ki etkileri araştırılmıştır. Uzun süre yoğun antrenman, müsabaka ve kamp süreçlerinin tükenmişlik sendromuna neden olduğu görülmüştür (Rowland, 1986; Henschen, 2000; Melamed, 2006). Profesyonel sporcularda görülen tükenmişlik sendromunun en önemli

psikolojik değişkenlerinden biri de motivasyon olduğu görülmüştür (Gould, 1996; Smith, 2010 ;Defreese ve Smith 2013). Tükenmişlik sendromunu ortaya çıkartan düşünce yapılarından biri de profesyonel sporcuların koyduğu yüksek standartlar, mükemmeliyetçilik seviyeleri olarak karşımıza çıkmaktadır. Her müsabakayı kazansa dahi tatmin olmayan hep daha iyisini arzu eden ve kendine sürekli olarak eleştirel yaklaşan sporcuların, diğer sporculara kıyasla tükenmişlik yaşama ihtimallerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Gustafsson ve Skoog, 2007; Hill ve Appleton, 2011).

4.1.2. Profesyonel Sporcularda Tükenmişlik Sendromu Hakkında Ülkemizde Yapılan Çalışmalar

Ülkemizde de özellikle son yıllarda profesyonel, elit sporcularla yapılan çalışmaların sayısında ve yine tükenmişlik sendromuyla ilgili yapılmış olan çalışma sayısında halen yetersiz olsa da bir artış olduğunu söylemek mümkündür. Ülkemizde yapılan ilk çalışmalardan biri de Gümüşdağ ve arkadaşları (2013) yapılan çalışmadır. Bu çalışma, profesyonel futbolcularla yapılan saldırganlık ve kaygının tükenmişlik kavramıyla ilişkisi ölçülmüştür. Bu çalışmaya göre; saldırganlık ile tükenmişlik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır fakat aynı çalışma kaygı ile tükenmişlik sendromu ilişkisini doğrular niteliktedir.

Kelecek ve arkadaşları (2016) yapılan çalışma ise Raedeke ve Smith tarafından 2001 yılında geliştirilen “sporcu tükenmişlik envanteri” ‘ni Türkçe uyarlaması amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma tükenmişlik sendromu açısından kadın sporcuların dahil edildiği ilk çalışma olma özelliğini taşımaktadır. Futbol, hentbol, tenis ve voleybol sporcularıyla yapılan bir çalışmadır. Bu çalışmada bu branşlardan hem erkek hem de kadın sporcular yer almıştır.

Kelecek ve Göktürk (2017) bu çalışma ise ilk kez sadece profesyonel kadın sporculara yönelik yapılan bir çalışma olma özelliğini taşımaktadır. Çalışma, profesyonel futbol oynayan kadın sporcuların spora bağlılık seviyesinin, sporcu tükenmişlik sendromu üzerinde ki etkisine yönelik bir çalışmadır. Bu çalışma sonucunda kadın futbolcuların spora bağlılık seviyeleri ve tükenmişlik seviyeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre spora bağlılık seviyesi ne kadar yüksekse, tükenmişlik seviyesi o derece düştüğü görülmüştür.

Yıldız (2018)’in çalışmasına göre tükenmişlik sendromu ile takım içi mobbing davranışları arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu çalışma ise amatör futbol takımlarında forma giyen sporcularla gerçekleştirilen bir çalışma olarak yerini almıştır.

Kuzu (2019) tarafından amatör futbolcularla yapılan çalışmada ise bekar futbolcular, evli futbolculara göre daha fazla tükenmişlik yaşadığı görülmüştür. Aynı çalışmada milli takım forması giyen ve daha önce giymiş futbolcular hiç milli takıma girmemiş sporculara göre daha fazla tükenmişlik yaşadığı görülmüştür. Yine bu çalışmada tükenmişlik için en dezavantajlı yaş grupları 18-23 yaş, 24-27 yaş olarak bulunmuştur. Eğitim seviyesi yükseldikçe, tükenmişlik sendromu riski azalmaktadır bu veriler dolayısıyla eğitim seviyesinin koruyucu bir faktör olduğunu söylenebilir. Futbolcuların lig seviyelerine bakıldığında ise 1.ligde oynayan futbolcuların 2.lig ve 3.lige göre daha fazla tükenmişlik seviyesi olduğu saptanmıştır.

Kurtulget, Kaplan ve Çepikkurt (2018) çalışması profesyonel basketbolcularla gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma zihinsel dayanıklılık ve tükenmişlik ilişkisine odaklanmıştır. Yapılan analize göre zihinsel dayanıklılık ve tükenmişlik arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyi arttıkça, tükenmişlik sendromu yaşama olasılığı azaldığı yorumu yapılabilir.

Bir başka çalışma ise Çaloğlu ve Yalçın (2020) tarafından yapılmıştır. Çalışma profesyonel güreşçilerle yapılmıştır. Bu çalışmaya göre 2-4 yıl arası spor yaşına sahip olan sporcular 4-6 yıl spor yaşına sahip olan sporculara göre daha düşük seviyede tükenmişlik yaşadıkları görülmüştür. Antrenman sayısı ise 7 ve üzeri olan sporcular 6 antrenman olan sporculara göre daha yüksek tükenmişlik seviyesi tespit edilmiştir. Bu sonuca göre antrenman sayısı arttıkça tükenmişliğin arttığı yorumu yapılabilir. Coğrafi açıdan kıyaslama yapıldığında ise Doğu Anadolu Bölgesi'nde yaşayan sporcular en yüksek tükenmişlik seviyesine sahip olduğu görülmüştür.

Şimşek (2022) tarafından voleybolcularla yapılan çalışmada cinsiyet değişkeni incelenmiştir. Erkek sporcuların tükenmişlik seviyesi daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı çalışmada mevki değişkeni de incelenmiştir istatistiksel olarak anlamlılık bulunamamıştır. Spor yaralanması geçirme değişkeni ise anlamlı bulunmuştur. Bu sonuca göre daha önce spor yaralanması geçiren sporcular daha yüksek tükenmişlik düzeyine sahip oldukları görülmüştür.

Demiralay (2021) ise amatör ve profesyonel futbolcularla gerçekleştirdiği çalışmada sporcuların yaşadığı tükenmişlik sendromuna beslenme ve diyetetik bilimi gözüyle yaklaşmıştır. Bu araştırmaya göre sporcu tükenmişliği ile öğün atlama arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sporcu tükenmişliği sigara-alkol kullanımı açısından incelenmiştir. Sigara kullanma durumuyla duygusal-fiziksel tükenme

açısından anlamlı ilişki saptanmıştır fakat alkol kullanma ile anlamlılık bulunamamıştır. Bu çalışmada en önemli tespitlerden biri ise uyku kalitesi ve sporcu tükenmişlik seviyesi ilişkisidir. Buna göre; istatistiksel olarak anlamlı ve güçlü bir ilişki olduğu görülmüştür.

4.1.3. Profesyonel Sporcularla Yapılan Depresyonla İlgili Literatür Çalışmaları

Profesyonel sporcularda spor psikolojisi alanına ilgi arttıkça, sporcuların ve spor camiasının psikoloji araştırmalarına daha fazla katılım sağladığını söylemek mümkündür. Profesyonel sporcuların pek çoğu psikopatolojilerle ilgili çalışmalara spor kariyerlerine zarar verir endişesiyle ön yargılı olabilmekteydiler fakat son yıllarda bu düşünce tarzının yavaş da olsa değiştiğini söylemek mümkündür.

Profesyonel sporcularda depresyon çalışmalarından olan Şahin (2021)'in çalışmasında Covid-19 salgını süresince salon hokey süper lig oyuncularıyla yapılan çalışmadır. Bu çalışmada, cinsiyete değişkenine göre depresyon ilişkisi incelenmiştir ve anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Yaş değişkeni ve eğitim durumu değişkenlerine göre de anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Sporcuların anne ve baba eğitim durumu değişkenleri de incelenmiştir. Anne eğitim durumu açısından anlamlı bir ilişki bulunmazken, baba eğitim seviyesi ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu ilişkinin analizi sonucunda ise babası ortaokul seviyesinde olan sporcuların depresyon düzeyi, lise ve üniversite eğitim seviyesinde babaya sahip olan sporculardan daha yüksek bulunmuştur. Özgüven ve depresyon ilişkisi de incelenmiştir ve özgüven yükseldikçe, depresyon seviyesinin düştüğü şeklinde negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Turhan (2009) profesyonel futbolcularla yaptığı araştırmaya göre depresyon ve başarıya ulaşma motivasyonu arasında negatif yönde güçlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu sonuca göre; depresyon seviyesi arttıkça, sporcular spor başarısına ulaşma konusunda daha isteksiz oldukları yorumu yapılabilir. Depresyon yaşayan kişilerde görülen anhedoni, isteksizlik gibi belirtilerin profesyonel sporcularında başarıya karşı isteksizliğini olumsuz etkilediği görülmektedir. Ayrıca depresyonda görülen kişinin kendisine ve geleceğe karşı umutsuz oluşu, spor başarısı hususunda da umutsuzluk yarattığı görülmektedir.

Aslan (2014) araştırmasında ise farklı yaşlardan profesyonel atletlerin depresyon seviyelerini araştırılmıştır. Bu araştırmaya göre; spor yaşı ile depresyon seviyesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. En yüksek depresyon puanları 4-7 yıl spor yaşı olanlarda bulunmuştur. Bu çalışmada depresyon şiddeti konusunda literatürden

daha farklı bir sonuç elde edilmiştir. Literatürde profesyonel sporcuların depresyon seviyelerinin genellikle hafif düzeyde olduğu görülmektedir (Turhan, 2008,; Çiçek ve ark., 2013; Gezer, 2008). Bu araştırmada ise profesyonel atletlerin orta ve şiddetli düzeyde depresyon düzeyleri olduğu saptanmıştır. Aslan (2014)'a göre bu durumun sebebi sporcuların araştırma yapıldığı dönemde yarışmalarının yaklaşmasıdır. Yarışma öncesi yaşanan çalkantılı ruh hali, yarışma ve performansla yönelik kaygılar, olumsuz düşünceler sonucun yüksek çıkmasına neden olma ihtimali bulunmaktadır. Cinsiyetin ise depresyon açısından istatistiksel olarak anlamlılık teşkil etmediği görülmüştür. Yaş ise depresyon ilişkisi açısından anlamlı bulunmuştur. Yaş arttıkça, depresyon seviyesinde artış görülmektedir.

Dündar (2020) çalışmasında ise profesyonel ergenlik çağında ki sporcuların depresyon seviyelerini yaptıkları branşa göre incelemiştir. Buna göre; atletizm sporunu yapan sporcuların depresyon seviyesi kayak ve triatlon sporcularına göre anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur. Aynı şekilde, halter sporcularının depresyon puanlarının da kano, kayak ve triatlon sporcularından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmada kadın sporcuların depresyon seviyesi daha yüksek olduğu görülmüştür. Depresyon puanının yüksek olduğu branşlar; yüzme, atletizm, halter, eskrim; depresyon puanının düşük olduğu kano, triatlon ve kayak olduğu saptanmıştır.

Karakaya, Çoşkun ve Ağaoğlu (2006) profesyonel yüzücülerle yapılan çalışmada, yüzücülerin depresyon seviyesi ve benlik saygıları ilişkisi incelenmiştir. Kadın yüzücülerin depresyon seviyesi, erkek sporculara göre daha yüksek bulunmuştur. Aynı çalışmada benlik saygısı erkek sporcuların, kadın sporculara kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Profesyonel sporcuların benlik saygı ve depresyon düzeyleri normal sporcu olmayan kişilerle de kıyaslanan bir çalışma özelliğini taşımaktadır. Bu sonuçlara göre profesyonel sporcuların depresyon seviyesi normal insanlara kıyasla daha düşük bulunurken, benlik saygısı seviyesi daha yüksek bulunmuştur. Bu verilerin sebebi ise profesyonel sporcuların kazandığı başarılar sonucu başarıma hissi kaynaklı olarak özgüven gelişimi olması ve bu özgüvenin benlik gelişimine ve saygısına olumlu katkı sağladığı söylenebilir. Depresyon düzeyinin normal insanlara göre düşük olmasının sebebi ise egzersiz yapmanın fiziksel ve psikolojik sağlığa olumlu etkilerinden kaynaklanabilir fakat uzun vadede egzersiz yapmak ve profesyonel olarak spor farklı kavramlardır. Yoğunluk, şiddet, baskı , maddi ve manevi beklentiler gibi etmenlerden dolayı sağlığa faydalı olan ve depresyon için koruyucu bir aktivite olan spor yapıyor

olmak, profesyonel sporcular için tam tersine dönüşebilmektedir. Profesyonel sporcularda tükenmişlik sendromunun ve depresyonun ana sebebini profesyonel spor yapıyor olmak oluşturuyor olma ihtimali yüksektir.

ÖNERİLER

Araştırma Önerileri

Türkiye’de spor yaşamını sürdüren profesyonel sporcuların yaşadığı psikolojik problemlerle ilgili özellikle psikopatoloji yordayan çalışmaların sayısı halen yeterli değildir, eğer sporda uzun vadeli başarılar ve uluslararası başarılar elde edilmek istiyorsak bilimi mutlaka dikkate almalıyız. Profesyonel sporcuların yaşadığı problemleri tespit edebilmek adına psikoloji alanında yapılan çalışma sayısı artmalıdır. Bu derleme çalışmamda incelediğim makaleler profesyonel sporculara yönelik yapılan araştırmalardan oluşmaktadır. Profesyonel sporculara yönelik yaş, cinsiyet, milli olma durumu, spor yaşı gibi kriterlere bakılmıştır. Bu değişkenlerin yanında gelir durumu, milli olma süresi, psikologla çalışıp çalışmama durumu, eğitim seviyesi gibi değişkenler detaylıca incelenebilir. Profesyonel sporcularla yapılan çalışmaların yaş grubu aralığı geliştirilebilir. Ayrıca spor branşının takım veya bireysel oluşu bir bağımsız değişken olarak çalışmalara dahil edilebilir. Tükenmişlik sendromu ve depresyon hakkında yapılacak bir çalışma önerisi olarak kişilik tipleriyle ilişkisini araştırmak özellikle profesyonel sporcularda hem koruyucu hem de tedavi yaklaşımlarında yol gösterici bir araştırma olabilir.

Profesyonel Sporcu Psikolojisine Yönelik Öneriler

Profesyonel sporcular, başarılı olmak için fiziksel sağlıklarına fazlasıyla özen göstermektedir. Gelişen spor bilimleri çalışma metodolojileriyle, eskiden antrenör-aile-sporcu olan üçlüye fizyoterapist, spor hekimi, diyetisyen, psikolog gibi profesyonel ekip üyeleri eklenmiştir. Sporda başarıya gerçek bir ekip çalışmasıyla ve özveriyle ulaşılmaktadır.

Çalışmamın konusu olan tükenmişlik sendromu hakkında önerilerim; sporcuların fizyolojik gelişimleri ve psikolojik gelişimleri alanında profesyonel kişilerce mutlaka takip edilmelidir. Antrenman programları konusunda kısa, orta ve uzun vadeli hedefler şeklinde antrenör ve sporcu ortak kararıyla sezonluk plan ve program belirlenmelidir. Yoğun yarışma ve kamp takvimleri konusunda ilgili federasyonlar sporcuların fiziksel, psikolojik koşullarını dikkate alarak yıllık takvimler oluşturulmalıdır. Profesyonel sporcular sezon başından itibaren spor psikoloğu ya da spor psikolojisi alanında çalışan

linik psikologlardan destek almalıdır. Psikolog, doğru hedef belirleme, kişilik özelliklerini, olası risk faktörlerini, koruyucu faktörleri dikkate alarak psikolojik danışmanlık sürecini planlamalıdır. Spor federasyonları, ilgili spor özelinde zihinsel dayanıklılık ve psikoloji alanında psikologlar aracılığıyla düzenli periyotlarla seminer ve eğitimler gerçekleştirilmelidir. Profesyonel sporcular için uyku kalitesi, beslenme alışkanlıkları, sosyal faktörler tükenmişlik sendromundan korunmak için oldukça önemlidir, bu açılarından istikrar ve düzen sağlanmalıdır. Profesyonel sporcular haftalık düzenli aralıklarla dinlenme, toparlanma süreci yaşamalıdır. Sporcular, fiziksel antrenmanlarına ek olarak imgeleme, self-talk, nefes egzersizleri ve gevşeme egzersizleri gibi psikolojik antrenmanlar yapmalıdır. Profesyonel sporculara rol-model olması açısından tecrübeli sporcular mentör olarak destek sağlayabileceği interaktif eğitim ve atölyeler gerçekleştirilmelidir.

Çalışmamın diğer konusu olan depresyon için önerilerim; depresyon psikiyatri alanının nezlesi olarak geçen çok sık görülen bir psikopatoloji olduğunu söylemek mümkündür. Bu sebeple sporcuların en sık vakit geçirdiği kişiler olan antrenör, aile gibi kişilere spor federasyonları tarafından psikologlar aracılığıyla depresyon başta olmak üzere psikopatolojiler hakkında temel düzeyde psikoeğitim verilmelidir. Sporcuların psikopatoloji geliştirme açısından risk faktörleri belirlenmelidir. Özellikle psikopatoloji geliştirme riski hafif, orta, şiddetli gibi seviyeler belirlenmelidir. Şiddetli ve orta seviyede sporcular başta olmak üzere sporcular düzenli aralıklarla psikiyatri hekimi, klinik psikolog muayenelerinden geçmelidirler. Profesyonel sporculara duygu düzenleme çalışmaları, davranışsal beceri geliştirme eğitimi, bilişsel esneklik gibi konularda spor federasyonları, spor bakanlığı tarafından eğitimler verilmelidir. Buna paralel olarak spor federasyonlarında ve spor bakanlığında daha fazla sayıda psikolog için iş imkanları sağlanmalı ve uygun görevler verilmelidir.

Son olarak tükenmişlik sendromu ve depresyon özellikle yaşayan ve korunmak isteyen profesyonel sporcular için zaman zaman mola verme tekniği işlevsel olmaktadır. Profesyonel sporcuların özellikle tükendiğini hissetmeye başladığı ve fiziksel, psikolojik yakınmaların çoğaldığı dönemlerde minik aralar uzun vadede spordan kopuşları engelleyecek ve depresyon başta olmak üzere tüm psikopatolojiler açısından koruyucu bir hamle olacaktır.

KAYNAKÇA

Alpaslan, A.H. (2009). Ergen yaştaki lisanslı sporcularda anksiyete ve depresyon düzeyleri ile yaşam kalitesinin araştırılması. Uzmanlık tezi. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı.

Amerikan Psikiyatri Birliği, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı'ndan, çev. Köroğlu E, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2013.

Aslan, V. (2014). Farklı yaş kategorilerindeki atletlerin depresyon düzeyleri ve imgeleme biçimlerine etkisinin araştırılması. Yüksek lisans tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Aşkın R. Kronik Depresyon (distimi), Duygu durum bozuklukları dizisi 2000; 1(1), 44-47.

Baştuğ, G & Çumralıgil B. (2004). Kros sporu ile uğraşan sporcuların depresyon düzeylerinin yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından incelenmesi, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2(3) 95-100.

Beşiktaş MY. (2016). Spor müsabakalarına psikolojik hazırlıkta imgelemenin rolü ve önemi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

Biber, E., Ersoy, A., Acet, M. Ve Küçük, V. (2010). Türk futbol antrenörlerinin tükenmişlik düzeyinin değerlendirilmesi. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi 12(2), 134-143.

Biricik, Y. S. (2023) Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi sporcularının tükenmişlik düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide dayanıklılığın aracılık etkisi. Çevrimiçi Rekreasyon ve Spor Dergisi, 12(2), 70-84.

Cohn, P.J. (1990). An exploratory study on surces of stress and athlete burnout in youth golf. The Sport Psychologist, 4, 95-106.

Creswell, S.L., ve Eklund, R.C. (2003). The athlete burnout syndrome. New Zealand Journal of Sports Medicine, 31, 4-9.

Çakır, S. (2019). Spor yapan bireylerde tükenmişlik sendromu ve içsel motivasyon arasındaki ilişki:İstanbul Büyükşehir Belediyesi Okul Spor Salonları Örneği. Yüksek lisans tezi. T.C Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çaloğlu, M. Ve Yalçın, Ö.M (2020). Sporcu eğitim merkezlerindeki güreşçilerin sporcu tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 1(2), 59-73.

Demiralay, A.G (2021). Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme bilgi düzeyinin, uyku davranışlarının ve tükenmişlik durumlarının incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Demirci, E. (2018). Sporcularda tutkunluk, mükemmeliyetçilik ve tükenmişlik arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Dinçer, Ş., & Ertuna, A. (2020). Aşırı Antrenman Sendromu. Spor Hekimliği Dergisi, 55(1), 61-68.

Doğan,O. (2005) Spor Psikolojisi. İstanbul. Nobel Kitapevi; 77-81.

Dolgun, U. (2010). Tükenmişlik sendromu. Örgütsel davranışta güncel konular, 287-310.

Durna, U. (2005). A tipi ve B kişilik yapıları ve bu kişilik yapılarını etkileyen faktörlerle ilgili bir araştırma. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 19(1) 276-290.

Düz, D.D., Taşkıran, A., & Sadık, R. (2021). Covid-19 Pandemi sürecinin profesyonel kadın basketbol oyuncularında beslenme alışkanlıklarının yeme tutumu ve depresyon tutumu üzerine etkileri. Journal of Health and Sport Sciences, 4(3), 78-88.

Gould, D. Tuffey, S. Udry, E. & Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players. The sport psychologist. 10(4), 322-440.

Gustafsson, H.&Skoog, T. (2007). The roles of stress and optimism in burnout among collegiate athletes. Journal of Sport Psychology, 10(2).

Gümüşdağ, H. Bastık, C. Yamaner, F. Kartal, A. Ünlü C. (2013). Burnout in Professional soccer players. İb International Refereed Social Sciences Journal, 10(4).

Harris, B.S and Watson, J.C. (2011). Assessing youth sport burnout: A personal and Individual Differences, (17), 657-663.

Hill, A.P., Hall, H.K &Appleton, P.r. (2010). Perfectionism and athlete burnout in junior elite athletes. Anxiety, Stress & Coping, 23(4), 415-430.

Karakaya, I., Coşkun, A., & Ağaoğlu, B. (2006). Yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. Anatolian Journal of Psychiatry, 7:162-166.

Kelecek S. (2022). Sporcularda tükenmişlik: Bir model testi. Doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Kelecek, S., Oran, A., & Bülbül, B. (2022). Sporcu tükenmişliğinin belirlenmesinde antrenör-sporcu ilişkisi, güdülenme ve algılanan güdül ikliminin rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi* 7(3), 207-223.

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

Kilo R. A., & Hassmen, P. (2016). Burnout and turnover intentions in Australian coaches as related to organisational support and perceived control. *International Journal of Sport Science & Coaching*, 11(2), 151-161.

Koçyiğit, B. ve Pepe, O. (2022). Triatlon sporcularında tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi, *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 95-108.

Köroğlu E. Depresyon nedir, nasıl baş edilir? Ankara, HYB Yayıncılık, 2004.

Kurtulget, E., Kaplan, G., & Çepikkurt, F. (2018). Basketbolcularda tutkunluk ve zihinsel dayanıklılığın tükenmişliği belirlemedeki rolü. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 82-91.

Kuzu, C. (2019). Profesyonel ve bölgesel amatör lig futbolcularının tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Madigan, D.J, (2020). Coping tendencies and changes in athlete burnout over time. *Psychology of Sport and Exercise*, 48.

Mc Williams, N. (2013). Psikanalitik Tanı. İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.

Nixdorf, R. (2018). Depression and burnout in (junior) elite athletes: Reviewing the state of knowledge and analysing their relationship. Doktora Tezi. Fakultat für Sport Gesundheitswissenschaften

Özcoşan, V. (2018). Farklı spor dallarındaki sporcuların tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenlere göre araştırılması. Yüksek lisans tezi. Dumlupınar Üniversitesi. 287-310.

Öztürk M. O. & Uluşahin A. (2011). Depresyon. Ruh Sağlığı ve Bozuklukları Kitabı. 11. Baskı 250-270.

Raedeke, T.D., & Smith, A.L. (2001). Development and Preliminary Valiation of an Athlete Burnout Measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 281-306.

Ströhle, A. (2009). Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal of neural transmission*, 116(6), 77.

Şahin, M. (2021). Covid-19 Pandemi sürecinde salon hokey süper lig oyuncularında depresyon kaygı ve stresin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Şimşek, S. (2022). Üst düzey voleybolcularda öz yeterlik psikolojik iyi oluş tükenmişlik ve başarı ilişkisi. Yüksek lisans tezi. Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Turhan M. (2009). Profesyonel futbolcularda depresyon düzeyi, anksiyete düzeyi ve kişilik özellikleri ile sporda başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. İstanbul Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Türkçapar, H. (2018). Klinik Uygulamada Bilişsel-Davranışçı Terapi:Depresyon. İstanbul, Epsilon Yayınevi.

Yeltepe H. (2010) Alkol ve madde bağımlılığı tedavisi gören yetişkinlerde düzenli egzersizin depresyon ve yaşam kalitesine etkisi. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi

