

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

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN  
TÜKENMİŞLİK VE YAŞAM DOYUMU DÜZEYLERİ

Şener ŞAHİN

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

DANIŞMAN

Yrd. Doç. Dr. Zekai PEHLİVAN

Tez No:122

MERSİN-2008

## Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı Çerçevesinde yürütülmüş olan “Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu Düzeyleri” adlı çalışma, aşağıdaki jüri tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 10/09/2008

Prof. Dr. Mehmet GÜNDOĞDU

Mersin Üniversitesi

Jüri Başkanı

Yrd. Doç. Dr. Bülent GÜNDÜZ

Mersin Üniversitesi

Jüri Üyesi

Yrd. Doç. Dr. Zekai PEHLİVAN

Mersin Üniversitesi

Jüri Üyesi

Yukarıdaki tez, Enstitü Yönetim Kurulunun 20.09.2008 tarih ve 2008/298 sayılı kararı ile kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Ülkü ÇÖMELEKOĞLU

Enstitü Müdürü

## TEŐEKKÖR

Yüksek lisans öğrenimim boyunca bana kazandırdığı değerler ve tezimin her aşamasında yaptığı yardımdan dolayı danışmanım Yrd. Doç. Dr. Zekai PEHLİVAN'a teşekkürlerimi sunuyorum. Derslerime girmek suretiyle akademik gelişimime yardımcı olan değerli hocalarım Prof. Dr. Şefik TİRYAKİ, Prof. Dr. Adnan ERKUŐ ve Yrd. Doç. Dr. Mehmet ŞAHİN'e teşekkür ediyorum.

Şener ŞAHİN

Eylöl 2008

## İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
Kabul ve onay.....	ii
Önsöz.....	iii
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	iv
<b>TABLolar DİZİNİ</b> .....	vii
<b>ÖZET</b> .....	ix
<b>ABSTRACT</b> .....	x
<b>1.GİRİŞ</b> .....	1
<b>2.GENEL BİLGİLER</b> .....	5
2.1. Tükenmişlik.....	5
2.2. Tükenmişlik Boyutları.....	7
2.2.1. Duygusal Tükenme.....	7
2.2.2. Duyarsızlaşma.....	7
2.2.3. Kişisel Başarı Duygusunun Azalması.....	8
2.3. Tükenmişliğin Belirtileri.....	8
2.3.1. Fiziksel Belirtileri.....	9
2.3.2. Davranışsal Belirtileri.....	9
2.3.3 Psikolojik-Duygusal Belirtileri.....	10
2.4. Tükenmişliğin Evreleri.....	11
2.4.1. Şevk ve Coşku Dönemi.....	11
2.4.2. Durgunluk Dönemi.....	11
2.4.3. Engellenme Dönemi.....	11
2.4.4. Umursamazlık Dönemi.....	12
2.5. Öğretmenlerde Tükenmişlik.....	13
2.5.1.Öğretmenlerin Tükenmişliklerini Etkileyen Etmenler.....	14
2.6. Yaşam Doyumu.....	17
2.6.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Unsurlar.....	18
2.6.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Bazı Değişkenler.....	19
2.6.3. Yaşam Doyumunun Ölçülmesi.....	20

2.7. Yaşam Doyumu Kuramları.....	21
2.7.1. Ereksel Kuramlar.....	21
2.7.2. Aktivite Kuramları.....	22
2.7.3. Tavandan-Tabana ve Tabandan-Tavana Kuramları.....	22
2.7.4. Bağ Kuramları.....	24
2.7.5. Yargı Kuramları.....	24
2.8. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu Düzeyleri İlgili Yapılmış Araştırmalar.....	25
<b>3. YÖNTEM</b> .....	29
3.1. Katılanlar.....	29
3.2. Verilerin Toplanması.....	33
3.2.1. Kişisel Bilgi Formu.....	33
3.2.2. Yaşam Doyumu Ölçeği.....	33
3.2.3. Maslach Tükenmişlik Ölçeği.....	34
3.2.4. Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin Puanlanması.....	35
3.3. İstatistiksel Analiz.....	35
<b>4. BULGULAR</b> .....	36
4.1. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Kişisel ve Mesleki Özellikleri İle Yaşam Doyumu ve Tükenmişlik Puanlarına İlişkin Bulgular.....	36
4.1.1. Cinsiyete Göre Beden Eğitimi Öğretmenlerinde Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu.....	36
4.1.2. Medeni Duruma Göre Beden Eğitimi Öğretmenlerinde Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu.....	37
4.1.3. Okul Türüne Göre Beden Eğitimi Öğretmenlerinde Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu.....	37
4.1.4. Mesleği İsteyerek Seçip Seçmeme Durumuna Göre Beden Eğitimi Öğretmenlerinde Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu.....	38
4.1.5. Mesleği Bırakmayı Düşünme Durumuna Göre Beden Eğitimi Öğretmenlerinde Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu.....	39

4.1.6. Çalıştıkları Okulda Spor Salonu Bulunma Durumuna Göre Beden Eğitimi Öğretmenlerinde Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu.....	40
4.1.7. Okuldaki Araç-Gereç Durumuna Göre Beden Eğitimi Öğretmenlerinde Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu.....	41
4.1.8. Kişisel ve Mesleki Değişkenler, Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki Korelasyon.....	43
<b>5. TARTIŞMA.....</b>	<b>44</b>
<b>6. SONUÇ ve ÖNERİLER.....</b>	<b>49</b>
<b>7. KAYNAKLAR.....</b>	<b>50</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>53</b>
EK-1 Kişisel Bilgi Formu.....	53
EK-2 Yaşam Doyumu Ölçeği.....	54
EK-3 Maslach Tükenmişlik Ölçeği.....	55
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>56</b>

## TABLolar DİZİNİ

	Sayfa No
<b>Tablo 1.</b> Araştırmanın Evren ve Örneklemindeki Öğretmen Sayıları.....	29
<b>Tablo 2.</b> Katılanların kişisel ve mesleki durumlarının cinsiyet açısından dağılımı.	30
<b>Tablo 3.</b> Katılanların kişisel ve mesleki durumlarının okul türüne göre dağılımı...	32
<b>Tablo 4.</b> Katılanların Cinsiyetine Göre Yaşam Doyumu Ölçeği ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin (MTÖ) Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalama, Standart Sapma ve “t” Değerleri.....	36
<b>Tablo 5.</b> Katılanların Medeni Durumlarına Göre Yaşam Doyumu Ölçeği ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin (MTÖ) Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalama, Standart Sapma ve “t” Değerleri.....	37
<b>Tablo 6.</b> Katılanların Okul Türüne Göre Yaşam Doyumu Ölçeği ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin (MTÖ) Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalama, Standart Sapma ve “t” Değerleri.....	38
<b>Tablo 7.</b> Katılanların Mesleği İsteyerek Seçip Seçmeme Durumuna Göre Yaşam Doyumu Ölçeği ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin (MTÖ) Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalama, Standart Sapma ve “t” Değerleri.....	39
<b>Tablo 8.</b> Katılanların Mesleği Bırakmayı Düşünme Durumuna Göre Yaşam Doyumu Ölçeği ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin (MTÖ) Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalama, Standart Sapma ve “t” Değerleri.....	39
<b>Tablo 9.</b> Katılanların Çalıştıkları Okulda Spor Salonu Bulunma Durumuna Göre Yaşam Doyumu Ölçeği ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin (MTÖ) Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalama, Standart Sapma ve “t” Değerleri.....	40

<b>Tablo 10.</b> Beden Eğitimi Öğretmelerinin Yaşam Doyumu Ölçeği ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin (MTÖ) Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar ile Okuldaki Araç Gereç Durumu Arasındaki Farklılığın Ortaya Konulduğu ANOVA Testi Sonuçları.....	41
<b>Tablo 11.</b> Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Çalıştıkları Okuldaki Araç Gereç Durumuna Göre Yaşam Doyumu Ölçeği ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin (MTÖ) Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Test Sonuçları.....	42
<b>Tablo 12.</b> Maslach Tükenmişlik Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği ile Kullanılan Bazı Değişkenlerin Korelasyon (r) Matrisi.....	43



## ÖZET

Bu araştırmanın amacı; devlet ve özel okullarda görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemektir.

Araştırmaya yaş ortalaması=35.11±6.9 olan, Adana ve Mersin il merkezinde görev yapan 115 kadın 185 erkek 300 beden eğitimi öğretmeni katılmıştır

Tükenmişliğe ilişkin veriler “Maslach Tükenmişlik Ölçeği”, yaşam doyumu düzeylerini belirlemek için “Yaşam Doyumu Ölçeği” ve kişisel ve mesleki özellikleri belirlemek için araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

Ele edilen verilerin istatistiksel analizinde frekans dağılımı (f), yüzde değerler (%), bağımsız gruplar için “*t testi*”, Tek Yönlü Varyans Analizi ve korelasyon (r) istatistik teknikleri kullanılmış, hata payına 0.05 ve 0.01 düzeyinde bakılmıştır.

Sonuçlar incelendiğinde; devlet okullarında görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin daha fazla tükenmişlik yaşadıkları ve yaşam doyumu düzeylerinin düşük olduğu; mesleği isteyerek seçen beden eğitimi öğretmenlerinin daha az tükenmişlik yaşadıkları ve yaşam doyumu düzeylerinin yüksek olduğu; okullardaki araç gereç durumunun yetersizliği ve spor salonunun olmaması beden eğitimi öğretmenlerinde duygusal tükenme ve duyarsızlaşmayı artırdığı ve yaşam doyumunu azalttığı; duygusal tükenme ve duyarsızlaşma yaşayan beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumlarının azaldığı görülmüştür. Beden eğitimi öğretmenlerinin yaşlarının ilerlemesi kişisel başarı düzeylerini artırmakta ve kişisel başarı düzeyi artan beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumu düzeyleri yüksek bulunmuştur. Beden eğitimi öğretmenlerinin haftalık ders yükleri tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeylerini etkilememektedir.

**Anahtar Kelime: Tükenmişlik, Yaşam Doyumu, Beden Eğitimi Öğretmeni.**

## ABSTRACT

The aim of this research is to examine the burnout and satisfaction with life levels of physical education teachers working ay schools depending on some variables.

115 female 185 male total 300 physical education teachers working in Adana and Mersin city centers.

For data concerning burnout “Maslach Burnout Scale”; for satisfaction with life level “Life Satisfaction Scale”; for personal and professional characteristics “Personal Information Form” which was developed by the researcher have been used.

For the statistical analysis of the data obtained, the statistical techniques frequency distribution (f), percentage values (%), for independent groups “t test”, one way analysis of variance and correlation (r) have been used and error has been estimated for 0.05 and 0.01 levels.

When the results were examined it has been found out that physical education teachers working at public schools suffer more burnout and their life satisfaction levels are low; physical education teachers who had chosen the profession willingly suggest less burnout and their satisfaction with life levels are high; the lack of equipment and absence of sports halls in schools cause increase in the emotional burnout and desensitization, and decrease satisfaction with life of physical education teachers; satisfaction with life levels of physical education teachers experiencing emotional burnout and desensitization have been decreasing. Aging of physical education teachers increase their personal success levels and those teachers have higher satisfaction with life levels. Weekly load of lecture hours of physical education teachers does not influence their satisfaction with life levels.

**Key words:** Burnout, Satisfaction with life, Physical Education Teacher.

## GİRİŞ

Çağımız insanı bir yandan kentleşme, sanayileşme ve teknolojik gelişmelerin getirdiği hızlı değişim içinde yalnızlığa ve yabancılaşmaya düşerken, diğer yandan günlük yaşamın da sorumluluklarını yerine getirme, başkalarıyla ilişki kurma ve sağlıklı bir hayat sürdürmenin kaygısını duymaktadır. Özellikle bu kişiler öğretmenlik gibi sürekli olarak insanlarla yüz yüze ilişkiyi gerektiren mesleklerde çalışıyorlarsa, bu kaygı iş ve günlük yaşam koşullarına paralel olarak daha da artabilmektedir. Amerikan Stres Enstitüsü' nün yaptığı araştırmalardan elde edilen sonuçlara göre, çeşitli özellikleri sebebiyle insanların hayat sürelerini kısaltma ihtimali olan ve günlük hayat problemleri ile etkili şekilde başa çıkmayı zorlaştıran mesleklerden birinin de öğretmenlik olduğu görülmüştür (1).

Eğitim ortamlarında yaşanmakta olan gerçekler, öğretmenliği stresli bir meslek haline getirmektedir. Günümüzde eğitimcilerden, toplumun bazı sorunlarını ve sıkıntılarını ortadan kaldırmaları, gençleri karmaşık ve hızlı teknolojik gelişmelerin olduğu bir topluma hazırlanmaları beklenmektedir. Ancak bunların sağlanabilmesi pek çok kaynağın bir arada olmasını gerektirmekte, öğretmenler bu kaynakların olmadığı iş koşullarıyla karşılaştıklarında sıkıntılar yaşamaktadırlar. İlk yıllardaki idealist yaklaşımları birkaç yıllık bir süre içerisinde olumsuz duygular yaşamalarına doğru bir eğilim göstermektedir. Bunların doğal bir sonucu olarak, öğretmenlerin yorgunluk ve duygusal tükenmişlik hislerinde artış, öğrencilere karşı olumsuz tutumların gelişimi ve bu durumların kalıcı olması, ayrıca mesleklerindeki başarı duygusunun kaybedilmesi gibi sonuçlar gözlenebilmektedir (2).

Öğretmenlerin genel olarak diğer mesleklerde çalışan kişilerin yaşadığı ortalama stresten daha fazlasını yaşadıkları kabul edilmektedir. Çünkü eğitim öğretim hizmetlerinde; öğrenci-öğretmen, okul-aile çatışmaları, öğrencilerin disiplin sorunları, aşırı kalabalık sınıflar ve yetersiz fiziki koşullar, fazla bürokratik iş, düşük ücret, terfi etme güçlükleri, toplumun eleştirileri, toplum desteğinin az olması, sosyal ve politik güçlerin eğitim kurumları üzerindeki baskıları, ödüllendirme ve kurumda karar sürecine katılımın yetersiz olması gibi sorunlar mevcuttur. Bu sorunlar stres, kaygı ve tükenmişliğin ortaya çıkmasına yol açmakta, düşük iş performansı, işe yönelik olumsuz tutumlar, sıkça tekrarlanan iş devamsızlıkları, işten ayrılmak isteme ve hatta fiziksel,

ruhsal sağlıkta bozulma gibi sonuçlara yol açarak; gerek eğitim ortamına, gerek öğrencilere, ailelere ve tüm topluma olumsuz yansımaktadır (3).

Pettijohn (1989) tükenmişliği, fizik ve zihinsel kaynakların tükenişi olarak tanımlamıştır. Yani tükenmişlik, aldığımız enerjiden daha fazlasını harcadığımızda ortaya çıkmaktadır (4). İlk olarak Freudenberger (1974) tarafından tanımlanan tükenmişlik, işi gereği sürekli olarak diğer insanlarla yüz yüze çalışan kişilerde sıklıkla ortaya çıkan üç boyutlu bir durum olarak kabul edilmektedir (5). Bunlar, Maslach, Leiter ve Schaufeli (2001)'e göre; “duygusal tükenme”, “duyarsızlaşma” ve “kişisel başarının azalması” şeklinde ifade edilmektedir. Duygusal tükenme; tükenmişliğin stres boyutunu ifade etmekte olup, enerji yitimi ve yorgunluk olarak tanımlanmaktadır. Duygusal tükenme strese çok benzer bir tepki olmasına karşın stresten ayırt eden özelliği, diğer bileşenlerle birlikte ele alınmasıdır. Duyarsızlaşma; tükenmişliğin kişiler arası ilişkilerdeki yanıyla ilgili olup, çalışanların kendisiyle ve hizmet verdiği diğerlerine karşı duyarlılığının azalması; başka bir ifadeyle, kendinden ve hizmet verdiklerinden duygusal ve bilişsel olarak uzaklaşması şeklinde nitelendirilmektedir. Byrne (1994)'e göre nc bileşen olan kişisel başarının azalması, diğer iki bileşenle ilişkili olup, duygusal olarak tükenen ve işiyle arasına mesafe koyan çalışanların, kendilerini yeterince üretken ve başarılı görmemelerini ifade eder (6).

Maslach (1981)'in ortaya koyduğu bu yapı, tükenmişlik araştırmalarında en çok kabul gören tanımlamayı içermektedir. Tükenmişliğin çeşitli araştırmalarla ortaya konan ve diğer kişilerin kolaylıkla gözlemleyebildikleri durum, fiziksel ve duygusal enerjinin azalmasıyla meydana gelen yorgunluk ve bitkinlik halidir (7).Tükenmişlik bir biçimde yaşam doyumunu kavramıyla da yakın ilişki içerisindedir.

Yaşam doyumunu, bireyin işi yaşamı dışındaki duygusal tepkisidir. Yani hayata karşı genel tutumudur (8). Bir başka tanımda yaşam doyumunu, genel olarak kişinin kendi yaşamından duyduğu memnuniyeti ifade etmektedir (9). Genel olarak yaşam doyumunu kişinin; işi, boş zaman ve diğer işi dışı zaman olarak tanımlanan yaşama gösterdiği duygusal tepki olarak tanımlanabilir. Diğer bir yaklaşıma göre, yaşam doyumunu, bireyin yaşamında yer alan olgulara dayanarak, öznel iyi olma (znel gnen) ve yaşam kalitesi hakkında ulaştığı yargıları temsil eder (10).

Beden eğitimi derslerinin yapısındaki farklılık ve beden eğitimi öğretmenlerinin okuldaki görevlerinin diğer öğretmenlerde farklı olması, beden eğitimi öğretmenlerinde yaşanan tükenmişliğin nedenlerini diğer öğretmenlerde yapılan çalışmalar ile açıklamak yeterli olmayabilir. Öğretmenlerde tükenmişlikle ilgili olarak ülkemizde çok sayıda araştırma yapılmıştır. Ancak beden eğitimi öğretmenleri ile ilgili araştırma sayısı sınırlıdır. Yaşam doyumu ile ilgili araştırmalar daha çok yaşlılar üzerinde yapılmıştır. Bu nedenle beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeyleri ile ilgili yapılacak çalışmalar bu alana katkı sağlayacaktır.

## AMAÇ

Bu araştırmanın genel amacı 2007–2008 eğitim öğretim yılında Mersin ve Adana il merkezinde devlet ve özel okullarda görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri ve yaşam doyumlarının bazı değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir.

Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır;

1. Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik alt ölçek puanları (Duygusal Tükenme, Duyarsızlaşma ve Kişisel Başarı) ile cinsiyet, medeni durum, okul türü, araç-gereç durumu, mesleği isteyerek seçip seçmeme, mesleği bırakmayı düşünme ve spor salonuna sahip olup olmama durumları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. Beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumu toplam puanları ile cinsiyet, medeni durum, okul türü, araç-gereç durumu, mesleği isteyerek seçip seçmeme, mesleği bırakmayı düşünme ve spor salonuna sahip olup olmama durumları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. Tükenmişlik alt ölçek puanları (Duygusal Tükenme, Duyarsızlaşma ve Kişisel Başarı), yaşam doyumu toplam puanları ile kişisel ve mesleki değişkenler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

## **Sayıtlar**

1. Örneklem grubunun evreni temsil ettiği,
2. Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin ölçekleri ve kişisel bilgi formunu gerçek durumlarını yansıtacak şekilde içten cevapladıkları kabul edilmiştir.

## **Sınırlılıklar**

Bu araştırma 2007-2008 eğitim-öğretim yılında, Adana ve Mersin il merkezindeki devlet ve özel okullarda görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinden seçilmiş örneklem grubuyla sınırlıdır.

## **Önem**

Araştırmada elde edilen bulgular; Milli Eğitim Bakanlığının hizmet içi eğitim sürecinde, beden eğitimi öğretmeni yetiştiren kurumlara ve bu konuda yapılacak olan diğer araştırmalara rehberlik yapması açısından önem taşımaktadır.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2. 1. Tükenmişlik

Tükenmişlik terimi ilk kez Freudenberg (1974) tarafından, gönüllü sağlık bakımı verenlerde görülen işe bağlılık ve güdülenme düzeyinde azalma gibi belirtileri tanımlamak için kullanılmıştır. Freudenberg, tıbbi kliniklerde gönüllü olarak çalışanlar üzerinde gözlemler yapmış ve başlangıçta büyük bir heyecanla çalışırken, bir yıl sonra işlerini aniden bıraktıklarını gözlemlemiştir. Bu kişilerin yaşadıkları engellenmişlik, depresyon, kötümserlik gibi duyguları tanımlamak için tükenmişlik terimini kullanmıştır. Devamında Christina Maslach (1976)'da tükenmişliği açıklamak amacıyla çalışmalar yapmıştır (11).

Tükenmişlik kavramının sözlük anlamı; “Enerji, güç ya da kaynakların aşırı talepler yoluyla tükenmesi, yorulma, başarısız olma” şeklindedir. Bazen fiziksel rahatsızlıklarla karakterize edilen, değişmeden kalan, işe ilişkin kronikleşmiş stres durumlarında sonra gelişen ruhsal ve fiziksel enerji azalması durumu için kullanılan moda bir terimdir (12). Türk Dil Kurumu (2008) sözlüğünde tükenmişlik; Gücünü yitirmiş olma, çaba göstermeme durumu olarak tanımlanmıştır.

Suran ve Sheridan (1985) tükenmişliği; “başkalarına yardım sağlayan mesleklerde çalışan bireylerde, çalışma koşullarının bir sonucu olarak görülen; idealizm, enerji ve amaçta sürekli olarak artan bir kayıp” şeklinde tanımlamışlardır. Tanımda yer alan “çalışma koşulları” kapsamında; yetersiz eğitim, müşteri yoğunluğu, uzun mesai saatleri, düşük ücret, yapılan işe minnet duymayan müşterilerle uğraşma, bürokratik ya da politik zorlamalar/ sınırlamalar, kişisel idealler ve istekler ile ulaşılan nokta arasındaki uçurum gibi etmenler sayılabilmektedir. Başka bir deyişle; bir yanda kişisel idealler ve istekler, diğer yanda çalışma koşullarının bozulması arasındaki etkileşim süreci, tükenmişliğe neden olmaktadır (13).

Günümüzde yapılan birçok araştırma, insanların büyük bir çoğunluğunun kendilerini “iş”leri ile var ettiklerini göstermektedir. Kendilerini işleriyle var eden insanlar; çalışma yaşamlarında bütün hayatlarına ilişkin bir anlam çıkarmaya çalışmaktadırlar. Kendilerini tamamen işlerine adanmış ve işlerini sosyal yaşamlarının

ikamesi ve kendileri için vazgeçilmez olarak gören bireyler, tükenmişlik riski altındadırlar (14).

Tükenmişlik; yavaş yavaş ve sürekli olarak gelişen; insanı, kurtuluşu zor bir girdabın içine sürükleyen hastalıktır (15). Storlie (1979)'ye göre çoğu zaman bu duruma engel olmaya çalışılmaz, hatta bazen uyum gösterilir. Yaratıcılık yok olur ve daha iyisi için uğraş verilmez. Bu bir anlamda, gücün güçsüzlüğe teslim oluşudur (16). Tükenmişlik sürekli bir değişken olup "ya hep ya hiç" şeklinde sınıflandırılmamaktadır (17).

Tükenmişlik konusunda yapılan tanımlamalar, her ne kadar farklı yönlere odaklansa da ve ortak bir tanım üzerinde görüş birliğine varılmamış olsa da birçok araştırmacı tükenmişliğin, "beklentiler, tutumlar, güdümler ve duygular içeren, bireysel düzeyde ortaya çıkan, "içsel bir psikolojik deneyim" olduğu konusunda görüş birliğine varmışlardır (18).

Ross (1994), tükenmişliğin üç bileşeninin bulunduğunu, bunların da fiziksel duygusal ve zihinsel tükenmişlik şeklinde ayrılabilceğini belirtmiştir. Bu görüşe göre fiziksel tükenmişlik yorgunluk, uyku problemleri, enerji azalması, bitkinlik, güçsüzlük gibi belirtiler şeklinde ortaya çıkmaktadır. Duygusal tükenmişlik ise depresyon, umutsuzluk ve çaresizlik gibi belirtiler içermektedir. Bireyin iş ve aile yaşamından aldığı doyum azalmıştır. Tükenmişliğin üçüncü bileşeni olan zihinsel tükenmişlik belirtileri ise bireyin hizmet verdiği kişilere, kuruma ve çalışma arkadaşlarına ilişkin olumsuz tutum ve düşünceleri içermektedir (19).

Tükenmişliği açıklayan birçok model bulunmaktadır; ancak, en bilineni Maslach Modeli'dir. Bazı kaynaklarda "Maslach Tükenmişlik Ölçeği", "Çok Boyutlu Tükenmişlik Modeli" gibi farklı isimler verilen Maslach Modeli'ne göre tükenmişlik duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı duygusunun azalması olarak belirtilen üç bileşeni olan psikolojik bir olgu olarak tanımlanmaktadır (19). Birçok araştırma tükenmişliğin bu üç boyutlu yapısını desteklenmektedir. Ancak tükenmişliğin temelini "duygusal tükenme" boyutu tarafından oluşturulduğu, diğer iki boyutun da buna eşlik ettiği ileri sürülmektedir. Tükenmişlik bir anlamda iş stresi olarak kabul edilmektedir. Tükenmişlik, bu etkene bağlı olarak ortaya çıkan bu üç faktörü de kapsayacak şekilde kullanılmaktadır (20).



## **2.2. Tükenmişlik Boyutları**

### **2.2.1. Duygusal Tükenme**

Kişilerin yaptıkları iş nedeniyle kendilerini aşırı yüklenilmiş ve duygusal yönden tüketilmiş hissetmesidir. Daha çok insanlarla birebir ilişki kurmayı gerektiren mesleklerde, yoğun iş temposu içinde bireyin bu tempoya uymak için gösterdiği çaba ve diğer insanların talepleri karşısında gösterilen tepkidir. Bireyin psikolojik olarak kendini işe vermesinde yetersizlik söz konusudur. Duygusal tükenme, tükenmişliğin başlangıç noktası olarak da değerlendirilmektedir (21).

Maslach (1976) duygusal tükenmenin halsizlik, yorgunluk, güçsüzlük, kişinin özgüven ve coşkusunun azalması ile karakterize olduğunu belirtmiştir. İşe bağlı olarak kişinin kendini aşırı yüklenmiş ve tüketilmiş olarak duyumsadığı belirtilmektedir. Duygusal tükenmenin; işin, bireyin yaşamında önemli bir yer tutmasıyla ve işle ilgili konulan boş zamanlarında kendine sıkıntı etmesiyle ilişkili olduğunu belirtilmektedir (17). Asian (2000)'a göre duygusal tükenme kişinin duygusal kaynaklarının bittiği hissine kapılması şeklinde de ortaya çıkmaktadır. Buna bağlı olarak birey hizmet verdiği kişilere karşı eskiden olduğu kadar sorumlu davranmadığını düşünür (21).

### **2.2.2. Duyarsızlaşma**

Tükenmişliğin ikinci unsuru duyarsızlaşmadır. Duyarsızlaşmanın duygusal tükenme sonucunda ortaya çıktığı ileri sürülmektedir. Duyarsızlaşma, bireyin bakım ve hizmet verdiği kişilere karşı olumsuz davranış ve tutum içine girmesi şeklinde tanımlanabilmektedir. Çalışanların hizmet verdikleri bireylere karşı duygudan yoksun biçimde, birer insan değil de nesne imiş gibi davranmalarıyla karakterize bir durumdur.

Ayrıca bu kişiler etkileşimde buldukları bireylere karşı katı, mesafeli, umursamaz ve alaycı bir tavır takınabilirler. Maslach (1993) bu durumu, "hizmet alanlara karşı, uzaklaşmış, katı ve insancıl olmayan tarzda yanıt" olarak tanımlanmaktadır. Uzaklaşma nedeniyle diğer bireylerin ihtiyaçlarına karşı aldırmaçlık ortaya çıkar. Duyarsızlaşma yaşayan birey diğer bireylere karşı saygılı ve bireysel olan davranışı reddedebilir (21).

Duygusal anlamda tükenmişlik yaşayan birey, diğer insanların taleplerini karşılamak için, gerekli gücü kendinde bulamaz ve kaçış yolunu duyarsızlaşmada bulur.

Hizmet verdiği insanlara karşı soğuk ve umursamaz bir tavır takınmakta; taleplerini göz ardı etmektedir. Diğerleriyle ilişkilerini mümkün olan en az düzeye indirerek onları birer birey değil de iş nedeniyle ilişki kurduğu nesnelere gibi görmeye başlar. Maslach (1993), bu durumun fiziksel ve duygusal istismara yol açabilecek, oldukça ciddi bir durum haline gelebileceğini belirtmektedir.

Duyarsızlaşma yaşanmasında 4 faktörün önemli olduğu belirtilmektedir. Bu faktörler;

1. Bireyleri kendisinden uzaklaştıracak şekilde davranmaya yatkınlık,
2. Diğer bireylere düşmanca davranma ve olumsuz tepkiler gösterme,
3. Diğer bireylere karşı ilgisizlik,
4. Diğer bireyleri reddetmedir (21).

### **2.2.3. Kişisel Başarı Duygusunun Azalması**

Kişisel başarı duygusunun azalması, kişinin kendini olumsuz olarak değerlendirmesi, kişinin kendini algılamasının olumsuz bir nitelik kazanması şeklinde tanımlanmaktadır. Tükenmişlik yaşayan bireyler işlerinde yeterince ilerleyemediğini düşünürler ve kendilerini suçlu hissederler. Diğer bir tanımlama ise bireyin başarılı biçimde sorunlarının üstesinden gelme ve kendini yeterli görme eksikliğidir (21).

### **2.3. Tükenmişliğin Belirtileri**

Tükenmişlik verilen hizmetin niteliğinde ve niceliğinde bozulmaya yol açtığı gibi hizmeti veren bireylerin sağlığını da olumsuz etkilemektedir. Tükenmişliğin belirtileri araştırıldığında, çok çeşitli belirtilerle ortaya çıktığı görülmektedir. Tükenmişlik sendromu fiziksel, davranışsal ve psikolojik-duygusal belirtiler göstermektedir. Tükenmişliğin belirtileri üç başlık altında şöyle sıralanabilir (22, 23, 24).

### **2.3.1. Fiziksel Belirtileri**

- Yorgunluk ve bitkinlik hissi
- Sık sık baş ağrısı
- Uykusuzluk
- Solunum güçlüğü
- Uyuşukluk
- Kilo kaybı
- Genel ağrı ve sızılar
- Yüksek kolesterol
- Koroner kalp rahatsızlığı
- Çok sık görülen soğuk algınlığı ve gripler
- Sindirim sistemi hastalıkları
- Hızlı kalp atması
- Enfeksiyonlara karşı direncin azalması
- Hafıza problemleri

### **2.3.2. Davranışsal Belirtiler**

- Çabuk öfkelenme
- İşe gitmek istememe ve hatta nefret etme
- Birçok konuyu şüphe ve endişe ile karşılama
- Alınganlık, takdir edilmediğini düşünme
- İş duyumsuzluğu, işe geç gelmeler
- Alkol ve ilaç kullanımının artması
- Öz-saygısı ve öz-güvende azalma
- Yakın çevre ile sorunlar yaşama
- İzolasyon, uzaklaşma, içe kapanma ve sıkıntı
- Teslimiyet, suçluluk, içlerlemişlik
- Hevesin kırılması, çaresizlik, kolay ağlama, odaklanma güçlüğü
- Unutkanlık, hareketli olmayış
- Kendi kendine zihinsel uğraş içinde olma

- Örgütlemeye yetersizlik
- Rol çatışması, görev ve kurallarla ilgili karışıklık
- Görevlilere fazla güvenme veya onlardan kaçınma
- Kuruma yönelik ilginin kaybı
- Bazı şeyleri erteleme ya da sürüncemede bırakma
- Başarısızlık hissi
- Çalışmaya yönelmede direniş
- Arkadaşlarla iş konusunda tartışmaktan kaçınma, alaycı olma ve suçlayıcı olma.

### 2.3.3. Psikolojik-Duygusal Belirtileri

- Aile sorunları
- Uyku düzensizliği
- Depresyon
- Psikolojik hastalıklar
- Hayal kırıklığı
- Umutsuzluk
- Yabancılaşma
- İç sıkıntısı
- Özgüvende azalma
- Alınganlık
- İlgisizlik
- Endişe

İwanicki (1983) tükenmişlikle ilgili belirtileri derecelerine göre sınıflandırmıştır. Çeşitli derecelerde ele alınan tükenmişliğin her derecede farklı davranışlarla gözlenebileceği söylenmektedir. Buna göre tükenmişlik, hafif, orta ve şiddetli olarak üç grupta incelenmekte ve ortaya çıkan davranışlar şu şekilde sıralanmaktadır (25).

**Hafif Derecede Tükenme Gösterenler:** Kısa süren sinirlilik, alınganlık, bitkinlik, endişe ve sonuçsuz çabalarda bulunma.

**Orta Derecede Tükenme Gösterenler:** Hafif derecede tükenme gösterenlerdeki belirtilerle benzerlik gösterir. Ancak bu belirtiler en az iki haftada bir veya daha sık tekrarlanır.

**Şiddetli Derecede Tükenme Gösterenler:** Fiziksel rahatsızlıklar, ülser, kronik ağrılar ve migren gibi sorunlar bildirirler. Aile sorunları biçiminde ortaya çıkan belirtileri ise; belli olmayan nedenlerle evde bulunmama, eşini ve çocuklarını ihmal etme, cinsel fonksiyonlarda anormallikler, aile üyeleri tarafından dışlanmışlık hissi yaşama olarak ifade edilebilir.

## **2.4. Tükenmişliğin Evreleri**

Birçok araştırmacı tükenmişliği farklı evrelere ayırmışlardır. Bu farklılığın nedeni bireylerin durum ve koşullara gösterdiği hoşgörü düzeylerinin farklı olmasıdır. Edelwich ve Brodsky (1980) aşama aşama yaşanan bir süreç olarak belirtilen tükenmişliği dört bölümde incelemektedirler (23).

### **2.4.1. Şevk ve Coşku Dönemi**

Bu dönemin başlangıcında umut, enerjide artma ve mesleki idealler vardır. Ancak iş ortamındaki önyargı, uygulama sorunları, sık sık eleştirilme, kendine ve yaşamın diğer yönlerine zaman ve enerji ayıramayışına karşı uyum sağlama çabası görülmekte ise de bunlarla baş edememe sonucunda yavaş yavaş durgunlaşma başlamaktadır. Bu dönem, çalışmaya başladıktan yaklaşık bir yıl sonra ortaya çıkar.

### **2.4.2. Durgunluk Dönemi**

Bu evrede istek ve umutlulukta bir azalma vardır. Başlangıçtaki motivasyon azalır. Beklentilerin gerçekleşmemesi nedeniyle hayal kırıklığı yaşanır. İşinin dışındaki ilgiler daha önemli hale gelir. İşten alınan doyum kişisel gereksinimler kadar önemli görülmemektedir.

### **2.4.3. Engellenme Dönemi**

Birey bu döneme girdiğinde mesleğini sürdürüp sürdüremeyeceğine dair ciddi endişeleri vardır. Bu dönemde kişi kendi değeri ve anlamıyla ilgili sorular sormaya, işi

sürdürüp sürdürmemeyi sorgulamaya başlar. İşin sınırlılıklarını, yaptığı işin amaçlarını gerçekleştirmede tehdit edici olarak görülür. Duygusal, davranışsal ve fiziksel sorunlar ortaya çıkmaya başlar.

#### **2.4.4. Umursamazlık Dönemi**

Bu dönemde birey yüksek düzeyde umutsuzluk, ilgisizlik ve doyumsuzluk yaşamaya başlayarak mesleği ile ilgili inançlarını yitirir. İş iştir düşüncesiyle işi için çok az zaman harcar. İlgisizliğin en yoğun yaşandığı dönemdir. İşe geç gelme, duyarsız davranma, rutinlerin dışında bir iş yapmama ve sürekli işinden yakınma vardır. Bu devrede derin bir umutsuzluk gözlenmektedir. Mesleğini ekonomik ve sosyal güvence için sürdürme söz konusudur.

Tükenmişliğin bir süreç olması ve her dönemin farklı özellikler göstermesi nedeniyle, tükenmişlik dönemlere ayrılarak incelenmektedir. Bireylerin tükenmişlik düzeyleri değerlendirildiğinde bütünüyle tükenmişlik var ya da yok denilememekte, her döneme ilişkin değerlendirmeler ayrı ayrı yapılmaktadır. Bu evreler her zaman kronolojik sırayla ard arda yaşanmayabilir. Birey zaman zaman farklı evreler arasında gidip gelebilir.

Tükenmişlik tek tek belirtilere ve hatta tek başına tükenmişlik yaşayan bireye yönelik müdahaleler ile giderilebilecek bir sorun değildir. Bir sendrom ve sistem sorunu olarak ele alınması gerekir. Çünkü genellikle bireysel, kurumsal ve hatta sistemden kaynaklanan etkenlerin bir arada rol oynaması ile ortaya çıkmaktadır. en iyisi baştan, ortaya çıkancık etkenlerin giderilmesi, bu olmuyorsa erken dönemde tanınarak hızlı müdahale edilmesidir. Yerleşik ve ilerlemiş bir tükenmişlik tablosunun giderilmesi oldukça zor olmaktadır.

Tükenmişlik gelişimine neden olan etkenlerin belirlenmesi ve ortaya çıkmadan önlenmesi için çalışanların tükenmişlik açısından bilinçlendirilmesi gerekmektedir. Tükenmişlik açısından riskli grupların belirlenmesi ve bu konuda bilgilendirilmesi ile tükenmişlik sonucunda ortaya çıkan bireysel ve kurumsal olumsuzlukların giderilmesi mümkün olmaktadır (21).

## 2.5. Öğretmenlerde Tükenmişlik

Tükenmişlik kavramı, başlangıçta insanlarla yüz yüze ve yoğun etkileşim içinde bulunan sağlık çalışanlarında incelenmeye başlanmış ve daha sonra polislik, öğretmenlik gibi benzer etkileşimlerin bulunduğu meslek dallarında da araştırma konusu olmuştur.

Öğretmen, okul eğitiminin öğrenciden sonraki temel ögesidir. Günümüze gelinceye kadar öğretmenlerin statü ve rolünde önemli değişiklikler meydana gelmiştir. Önceleri öğretmen denince, bilginin tek kaynağı ve aktarıcısı konumunda olan insan akla geliyordu. Bilim ve teknolojideki gelişmeler, öğretmenin konumunda temel farklılaşmalara yol açmıştır. Bugün öğretmen, öğretim süreci içindeki öğrencileri yönlendiren, onların karşılaştıkları güçlükleri gidermelerine yardımcı olan bir rehber konumundadır (26).

Öğretmenlik, görev şartlarının zorluğu göz önüne alındığında en yorucu ve yıpratıcı mesleklerden biridir. Olumsuz koşullar ve gerilim içinde çalışan öğretmenin zamanla beden sağlığı ve sosyal ilişkileri bozulabilmektedir (27).

Iwanicki (1983) göre; öğretmenlerde tükenmişliğin ortaya çıkmasının ve yaygınlaşmasının, çeşitli toplumsal, ekonomik ve teknolojik gelişmelere paralel olarak değişebilen eğitim-öğretim felsefesi ve çalışmalarından kaynaklandığı ifade edilebilir. 30-40 yıl öncesine kadar eğitimciler, eğitim-öğretim çalışmalarına ilişkin olarak alınan kararlar üzerinde baskın bir öge olup toplumdan destek görürken; özellikle yetmişlerin ortasından itibaren bazı farklılıklar ortaya çıkmış ve eğitimcilerin etkinliği azalmıştır (7). Değişen eğitim politikalarıyla birlikte, olumsuz koşullar ve gerilim altında çalışma, bir yandan öğretmenlerin verdiği hizmetin niteliğinde ve niceliğinde bozulmaya neden olmuştur (12).

Maslach (2001)'a göre; insanların daha fazla sınırlı olmalarına, performanslarının en alt seviyeye inmesine, işteki kalite ve yetkinliklerinin azalmasına neden olan tükenmişlik, ne yazık ki yalnızca o kişiyi ilgilendirmemektedir. Öğretmenin kendi yaşamının etkilenmesi dışında öğrencilere, okul personeline, ebeveynlere, öğretmenin kendi ailesine ve sonuçta bir bütün olarak topluma da zarar vermektedir (7).

Öğretmenlikte ya da eğitim alanında tükenmişlik, bir profesyonel olarak öğretmenin öğrencilerine karşı ilgisini kaybetmesine, daha sonra da öğrencilere alaycı,

insanlık dışı bir şekilde davranmasına ve onlara küçültücü tarzda hitap etmesine neden olmaktadır (12).

Esteve (1990), öğretmenlerde gözlenen tükenmişliği farklı bir bakış açısıyla ele almış ve bu sendromu ortaya çıkaran birincil ve ikincil faktörler çerçevesinde incelemiştir. Birincil faktörler, sınıftaki öğretmeni doğrudan etkileyen olumsuz duygulanımlar ve bunun sonucunda gerginliğe yol açan faktörlerdir. Bu faktörleri araç-gereçlere, materyallere ve çalışma koşullarına ilişkin olumsuzluklar, eğitim kurumlarında öğretmenlere yönelik şiddetin artması (birçok öğretmen, öğrencilerin saldırılarına uğramaktan korktuklarını ifade etmektedirler), öğretmenin yorulması ve öğretmenden beklenenlerin artması olarak ifade edilmektedir. İkincil faktörler ise öğretimin yapıldığı ortamı etkileyen çevresel faktörlerdir. Öğretmenlerin motivasyonunda, işe katılımında ve çabasında azalmaya yol açarak öğretmenin verimliliğini etkileyen bu faktörler dolaylı faktörler olarak kabul edilmektedir. Esteve, ikincil faktörleri öğretmen rollerinin ve sosyal toplumun değişmesi, öğretmen rollerine ilişkin çelişkilerin artması, toplumun öğretmene yönelik tutumlarının değişmesi, eğitim sisteminin amaçlarındaki belirsizlikler ve öğretmen imajındaki değişiklikler olarak gruplandırmıştır (28).

Öğretmenlerin yaşadığı tükenmişlik sendromu eğitimin amaçlarına ulaşmasını engelleyebilir. Eğitim sonucunda beklenen değişimler olumsuz değişimler olarak karşımıza çıkabilir. Bu konuda araştırma yapan birçok araştırmacı tükenmişlik sendromunun nedenlerini, sonuçlarını ve başa çıkma yollarını değerlendirmişlerdir.

### **2.5.1. Öğretmenlerin Tükenmişliklerini Etkileyen Etmenler**

Seidman ve Zager (1986-1987)'e göre; öğretmen tükenmişliği, stresli öğretim koşullarını, öğrencilere, öğretme mesleğine ve yönetim desteğinin eksikliğine karşı tepki şeklinde geliştirilen olumsuz bir örnek olarak gösterilebilir. Coşku eksikliği, bıkkınlık gibi olumsuz tutumlar öğretmenlerin hem zihinsel hem de fiziksel sağlıklarını etkilemektedir: Golaszewski ve diğerleri (1984) kişiye yüklenen fazla yük, disiplin ve yönetici ile uyumsuzluk gibi kurumsal stres değişkenleri ile gastrit rahatsızlıklar, fiziksel yorgunluk, heyecan, yüksek kan basıncı gibi sağlık sorunları arasında önemli ilişkiler olduğunu belirtmişlerdir (24).



Friesen ve ark.(1988)'e göre; öğretmenlik genel olarak stresli bir meslek olarak algılanır. Öğrencilerle, yardımcı personelle günlük etkileşim ve öğretmen ediminin sürekli olması, çok parçalı istemleri baskı ve bir meydan okuma halini almakta, bunlar strese neden olmaktadır. Öğretmenler arasında duygusal tükenme, aşırı enerji ve özveri isteyen işlerden doğan iş stresinden kaynaklanmaktadır. Öğretmenler bu çalışma yüküyle baş edebilmek için fiziksel ve duygusal kaynaklarını normalin üzerinde kullanmaktadır. Bunun tersine duyarsızlaşma, kişisel başarıda azalma ise kendini gerçekleştirme, geri bildirim ve yeterlilik konusundaki eksikliklerle ilgilidir. Bunun yanında personel-öğrenci-aile ve çeşitli faktörler arasındaki etkileşimlerden kaynaklanan baskıları da kapsamaktadır (29).

Brownin (1963)'e göre genel olarak öğretmenlik mesleği, eğitim ortamlarında yoğun olarak kişilerin (öğrenci, meslektaş, yönetici) etkisinde kaldıkları özgün ve genel strese yol açan faktörler nedeniyle, öğretmenlerin özellikle ruhsal sağlıklarının ve buna bağlı olarak da çalışma hayatlarının olumsuz yönde etkilenmesinde yüksek risk grubu olan bir meslektir. Örneğin, disiplin problemleri, öğrencilerin öğrenmeye karşı dirençleri, ilgisiz tavır ve tutumları, fazla kalabalık sınıf ortamları, gönülsüz yapılan atamalar, mesleki yetersizlik, denetimler, aşırı bürokrasi, düşük maaşlar, çok iddialı veya hiç destek vermeyen ebeveynler, ders araç ve gereçlerindeki eksiklik, öğretmen yönetici arasındaki bozuk ilişkiler, yönetici desteğinin eksikliği, mesleki doyumsuzluk, rol belirsizliği veya rol çatışmaları gibi olumsuz durumlar, öğretmenlerin karşılaştıkları gerilim yaratıcı nedenler olarak sıralanabilir (12).

Öğretmenin yetişme şekli ve yaşadığı ve çalıştığı ortamdaki olumsuz şartlar, gerilim ve stres altında çalışma, öğretmenlerin verdiği eğitim ve öğretim hizmetinin nitelik ve nicelik özelliklerinde bozulmaya neden olurken, birey olarak sağlığını da şüphesiz etkilemektedir. Bu etkilenme öğretmenin öğrencilerine, mesleğine ve diğer insanlara karşı ilgisini, sevgisini ve insanlar için yapması gereken özveride bulunma duygusunu azaltabilir. Bugün ülkemizde yapılmaya çalışılan eğitimin veriminin düşüklüğü ve kalitesizliği önemli bir problem olarak her gün her ortamda konuşulan bir konudur. Eğitim hizmetinde kaliteye etki eden en önemli faktörlerden biriside hiç kuşkusuz öğretmenler olduğuna göre, onların problemlerinin araştırılması da eğitimin kalitesi ve verimliliği açısından önemlidir (12).

Brouwers ve Tomic (1999)'e göre, öğretmenler tükenmişlikleri arttıkça öğrencilere daha az sempatik davranmakta, sınıf içindeki düzensizliklere toleransları daha az olmakla, ders için hazırlık yapma davranışlarında azalma görülmekte, kendilerini fiziksel ve duygusal olarak daha yorgun hissetmekte, iş devamsızlıkları artmakta, kendilerini daha az işlerine adanmakta ve işten ayrılmayı isteme gibi düşünceler ortaya çıkmaktadır. Bu problemi yaşayan birçok öğretmenin meslekten ayrılmayı seçmesi, idealist ve kendisini mesleğine adanmış öğretmenler için bireysel düzeyde zarar oluşturduğu gibi, örgütler açısından da çok ciddi kayıplara neden olmaktadır. Ancak, tükenmişlik yaşadığı halde meslekte kalmaya devam eden öğretmenler de öğrenciler üzerinde çok olumsuz etkiler yaratabilmektedirler (30).

Kyriacou (2000)'e göre, öğretmen tükenmişliği fiziksel, duygusal ve davranışsal yorgunlukla tanımlanan uzun süreli stresten kaynaklanan bir sendromdur. Davranışsal yorgunlukta öğretmenler işlerine karşı daha az tutku ve doyum yasarlar. Ayrıca işleri daha fazla çaba ve zaman gerektiriyorsa öğretmen isteksizleşir. Kendilerini, öğrencilerin çalışmalarına karşı daha fazla ilgisiz hale getirirler. Duygusal yorgunlukta birey bir is gününde pozitif bir duygu beslemeyi çok zor bulur. Ağır bir vazgeçme duygusu baskındır. Yaşanan ana duygu depresyondur. Üçüncü öge olan fiziksel yorgunlukta öğretmen kendini okulda çoğu zaman fiziksel olarak yorgun hisseder. Bu tür öğretmenler is günü sonunda tüm enerjilerinin tükendiğini belirtirler ( 31).

Schwab, Jackson ve Schuler (1986), eğitim ortamlarında yaşanmakta olan gerçekler, ne yazık ki öğretmenliği stresli bir meslek haline getirmektedir. Günümüzde eğitimcilerden, toplumun bazı sorunlarını ve sıkıntılarını ortadan kaldırmaları, gençleri karmaşık ve hızlı teknolojik gelişmelerin olduğu bir topluma hazırlamaları beklenmektedir. Ancak bunların sağlanabilmesi pek çok kaynağın bir arada olmasını gerektirmekte, öğretmenler bu kaynakların olmadığı iş koşullarıyla karşılaştıklarında sıkıntılar yaşamaktadır. Bu durumda gerek kendilerine gerekse mesleğe ve öğrencilere yönelik düşünceleri, mesleğe yeni başladıkları zamana oranla, birkaç yıllık kısa bir süre içerisinde olumsuzlaşmaktadır. Bunların doğal bir sonucu olarak, öğretmenlerin yorgunluk ve duygusal tükenmişlik hislerinde artış, öğrencilere karşı olumsuz tutumların gelişimi ve bu duyguların kalıcı olması, ayrıca başarı duygusunun kaybedilmesi gibi sonuçlar gözlenebilmektedir (32).

## 2.6. YAŞAM DOYUMU

İlk kez Neugarten (1961), tarafından ortaya atılan "yaşam doyumu" kavramı daha sonra pek çok araştırmacıya yol göstermiştir. Yaşam doyumunu tanımlamak için önce "doyum" kavramının açıklanması uygun olacaktır. Doyum, beklentilerin, gereksinimlerin, istek ve dileklerin karşılanmasıdır. "Yaşam doyumu" ise, bir insanın beklentileriyle (ne istediği), elinde olanların (neye sahip olduğu) karşılaştırılmasıyla elde edilen durum ya da sonuçtur.

Yaşam doyumu, kişinin beklentilerinin, gerçek durumla karşılaştırılmasıyla ortaya çıkan sonucu gösterir. Yaşam doyumu, genel olarak kişinin tüm yaşamını ve bu yaşamın çok çeşitli boyutlarını içerir. Yaşam doyumu denildiğinde, belirli bir duruma ilişkin doyum değil, genel olarak tüm yaşantılardaki doyum anlaşılır. Mutluluk, moral vb. gibi değişik açılardan iyi olma halini ifade eder (33) ve günlük ilişkiler içinde olumlu duygunun olumsuz duyguya egemen olmasıdır (34).

Yaşam doyumu ile ilgili olarak yapılan tanımlamalar üç grupta incelenebilir. Birinci grupta, iyi oluş, erdem, kutsallık gibi dış bir ölçüte dayandırılarak tanımlama yapılmıştır. Coan (1977), ideal üzerine yapılan kavramsallaştırmaların kültürlere ve bölgelere göre değişiklik gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Mutluluğun normatif tanımlamalarında sübjektif durum üzerinde durulmayıp daha çok arzu edilir bir niteliğin elde edilişi, sahip olunuşu üzerinde durulmuştur.

İkinci grupta ise, insanların yaşamlarını olumlu anlamda değerlendirmelerine neden olan etmenler dikkate alınmıştır. Sübjektif iyi oluş yaşam doyumu olarak adlandırılmıştır. Cevaplayanın yaşamının iyi oluşuna yönelik standartları da oluşturulmuştur. Bireylerin kendi yaşamlarına ilişkin yargılarının koşulları incelenerek, Shin ve Johnson (1978) tarafından mutluluk, kişinin kendi seçtiği kriterlere göre yaşam kalitesinin global bir değerlendirmesi olarak tanımlanmıştır. Mutluluğun bir başka tanımını kişilerin arzuları ve amaçlarından çıkan doyumun bütünleşmesi şeklindedir.

Üçüncü grupta, günlük yaşam akışı üzerinde durularak günlük ilişkiler içinde olumlu duygunun olumsuz duyguya egemen olması anlatılmak istenir. Olumlu duygusal yaşantıya ağırlık verilir. Mutlu kişi, belirli bir yaşam periyodunda daha çok hoş duygular yaşayan biridir (35).

Yaşamın hazla ve olumlu duygularla renklenmesi, zenginleşmesi hemen her bireyin istediği bir durumdur. Öte yandan yaşamın acı, keder, elem, yoksunluk, engeller, gerilimler gibi pek çok kötü öğeyi barındırdığı da bilinmektedir. Bireyin öznel ve nesnel konumlarında olumsuz koşullar birçok sarsıntıya neden olmaktadır. İnsan bilimcileri, durumsal ve bireysel özellikleri çeşitli modellerde birlikte değerlendirerek; iyi olmanın yapısını daha fazla anlamaya çalışmışlardır. İnsanın iyilik durumunu karşılayan çok sayıda sözcüğün ve kavramın olduğu bilinmektedir. Mutluluk, haz, doyum, refah, toplumsal iyi olma, yaşam kalitesi, öznel iyi olma bunlar içerisinde öne çıkanlardır. Öznel iyi olma, bireyin bakış açısından yaşamını değerlendirmesi anlamını içermektedir. Yaşamını değerlendiren bireyin, tepkileri, yargıları bireyin öznel iyi olma durumunu oluşturmaktadır. Bireyin kendi yaşamına ilişkin değerlendirmelerinin üç ayrı ancak birbiriyle ilişkili genel boyut içerisinde sınıflanabileceği öne sürülmüştür. Bunlar, olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumudur. Olumlu duygu boyutunda yaşanan hazların, sevinçlerin, hoş duygulanımların çokluğunun; olumsuz duygu boyutunda hoş olmayan, kötü, acı verici duyguların azlığının iyi olma açısından önemli olduğu belirlenmiştir. Yaşam doyumunu ise yaşamın geneline ilişkin bilişsel yargılamaları, değerlendirmeleri kapsamaktadır (36).

### **2.6.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Unsurlar**

Yaşam doyumunu kavramının kişiden kişiye farklı algılanma düzeyine bağlı olarak yaşam doyumunu kapsayan öğelerin sınırlarının netleştirilmesini engellemektedir, bu durumda net bir faktörler sıralaması yapmak çok kolay olmamaktadır. Bu bağlamda literatürde çok farklı yaklaşımlara rastlanılmaktadır. Bireylerin yaşam doyumunu etkileyen unsurlar şu şekilde sıralamaktadır; (37).

- Günlük yaşamdan mutluluk duymak;
- Yaşamı anlamlı bulmak,
- Amaçlara ulaşma konusunda uyum,
- Pozitif bireysel kimlik,
- Fiziksel olarak bireyin kendisini iyi hissetmesi,
- Ekonomik güvenlik ve
- Sosyal ilişkiler.

Andrews ve Withey (1974) ve Andrews ve Ciandall (1976), tarafından yapılan iki çalışmayla yaşam doyumuna ait olduğu varsayılan 800 ayrı öge sınılanmış, ilk çalışmada bu ögeler ancak 100'e indirgenebilmiş, ikincisinde ise 30 ögeye indirgenmiştir. Flanagan (1978) yaptığı çalışma da toplam 6500 öge sınılanmış ve son olarak 15 temel ögeye indirgenmiştir. Bu araştırmaya göre, yaşam doyumunu etkileyen bu ögeler şunlardır; (38)

- Araçsal rahatlık,
- Sağlık ve kişisel güven,
- Ana, baba, kardeşler ve diğer akrabalarla ilişkiler,
- Bir çocuğa sahip olma ve onu büyütme,
- Karı-koca ilişkilerinde yakınlık,
- Yakın arkadaşlara sahip olma,
- Başkalarına yardım etme ve başkalarını gözetme,
- Devletin yerel ve ulusal etkinlikleriyle, halk etkinliklerine katılma,
- Öğreniyor olma,
- Kendini anlayabilme,
- Bir işte çalışıyor olma,
- Kendini tanıyabilme,
- Toplumsallaşma,
- Kitap okuma, müzik dinleme, sinema, maç vb. seyretme,
- Eğlenceli etkinliklere katılma.

### **2.6.2 Yaşam Doyumunu Etkileyen Bazı Değişkenler**

**Yaş:** İlk çalışmalar gençlerin yaşlılardan daha mutlu olduğunu bulmasına karşın, son yıllarda yapılan çalışmalar mutluluk ile yaş arasında bir ilişkinin olmadığını göstermiştir. Braun (1977), gençlerin hem olumlu hem de olumsuz duygulan daha çok bildirdiklerini; buna karşın yaşlıların daha fazla genel mutluluk ifadelerini ortaya koyduklarını bulmuştur. Bu karışık bulgulara anlam vermek amacıyla yapılan bir meta-analiz çalışmasında, yaş ile yaşam doyumunu arasındaki korelasyonun sıfıra yakın olduğu ve bu sonucun ilişkiye giren diğer değişkenler kontrol edilse de edilmese de aynı olduğu kanıtlanmıştır (35).

**Cinsiyet:** Kadınlar erkeklere göre daha fazla olumsuz duygu bildirmelerine karşın, aynı zamanda daha fazla kendi yaşamlarından haz duyarlar. Yapılan birçok diğer çalışmada cinsiyetler arasında doyum ya da mutluluk açısından çok az bir farkın olduğu gözlenmiştir. Doyum açısından cinsiyetler arasındaki farklılaşma çok küçüktür (35).

**Çalışma ve iş:** Campbell arkadaşları (1976), gelir farklılıklarının etkisi kontrol altına alınsa dahi işsiz grubun et mutsuz grup olduğunu, bölgesel işsizlik oranlarının duygu durumunu boylamsal olarak öngörmeye önemli bir değişken olduğunu bulmuşlardır. Ancak bunların dışında sözgelimi imalatçıların memurlardan daha az mutlu olduğuna ilişkin herhangi bir kanıt yoktur (35).

**Eğitim:** Campbell (1981)'in ABD'de 1957–1978 yılları arasında eğitimin yaşam doyumunu üzerinde etkisinin olduğunu göstermektedir. Ancak bu etki çok güçlü bir etki değildir ve gelir gibi diğer değişkenlerle etkileşim içinde görülmektedir. Çeşitli araştırmalar diğer değişkenlerin etkileri kontrol alındığında eğitimin yaşam doyumunu üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığını ortaya koyarken, diğer bazı araştırmalar kadınlarda eğitimin daha olumlu etkilere sahip olduğunu buldular. Eğitimin istekleri artırırken aynı zamanda alternatif yaşama biçimleri üzerinde kişileri yoğunlaştırdığı ortaya çıkmıştır (35).

**Evlilik ve Aile:** Çeşitli çalışmalar evli oluşun yaşam doyumunu üzerinde anlamlı bir etkisini bulmamışlardır (35).

### 2.6.3. Yaşam Doyumunun Ölçülmesi

Tek Maddeli Ölçekler; odak noktası yaşam doyumunu olduğundan sıklıkla kullanılmıştır. Genel bir görüntü verme avantajına sahip olmalarına karşın çeşitli eksiklikleri ve hataları vardır. Sosyal arzu edilebilirlikten çok fazla etkilenirler. Geçerlik ve güvenilirlikleri orta düzeydedir. Tek maddeli ölçekler yaşam doyumunun tüm yönlerini kapsamazlar daha çok mutluluk kategorisine kaymaktadırlar (33).

Tek maddeli ölçekler kişinin öznel iyi oluşunu analiz etmemizi sağlayan bir tablo ortaya koyamazlar. Yaşam doyumunun çeşitli öğeleri dikkate alındığında, bu öğelere ilişkin bilginin tek madde kullanmak suretiyle yitirildiği unutulmamalıdır. Ölçeklerin geçerliliğine ilişkin temel kaynak söz konusu bir ölçeğin diğer ölçeklere göre geçerliliğidir.

Çok Maddeli Ölçekler; özellikle yaşlılar için geliştirilmiş olup bir çok madde yaşa ve zamana bağlı olduğundan genç ve orta yaşlı kişilere uygun değildir. Yoğun olarak bireyin duyguları ve kendi yaşamına ilişkin bilişsel değerlendirmeleri ile yüklenmişlerdir.

Yaşam doyum çalışmalarında belirli bir alanda hissedilen duygu ya da alınan doyum değerlendirilse de temelde aranan bütün yaşama ilişkin genel yargılardır. Ölçümdeki zaman dilimi haftadan bütün bir yaşam süresine kadar değişebilir. Hangi zamanın en iyi olduğuna ilişkin bir kabul yoktur. Yaşam doyumunun yapısında değişik zaman periyotlarında meydana gelen farklılaşmaların bilinmemesi bir eksiklik (33).

## **2.7. Yaşam Doyumu Kuramları**

Wilson (1967)'e göre antik Yunandan beri mutluluğu anlamada çok az kuramsal gelişme olduğunu kaydetmiştir. Son yıllarda çeşitli yönde kuramsal gelişmeler görülmesine karşın, ilerleme istenen düzeyde değildir. Kuram ile araştırma arasındaki bağı şiddetle ihtiyaç duyulmaktadır (35).

### **2.7.1 Ereksel (Telik) Kuramlar**

Yaşam doyumunun ereksel ya da sonlu açıklamaları, mutluluğun amaç veya ihtiyaç gibi bazı durumlara erişildiğinde elde edildiğini öne sürer. Wilson (1960) tarafından önerilmiş olan bir kuramsal postüla "ihtiyaçların doyurulması mutluluğa, doyurulmamış ihtiyaçlar mutsuzluğa neden olur" şeklindedir (35).

Çoğu felsefeci ereksel kuramlarla ilgili sorunlarla ilgilenmiştir. Örneğin mutluluk kişinin isteklerinin doyurulması sonucunda mı yoksa onların bastırılmasıyla mı elde edildiği sorusu felsefecilerce ele alınmıştır. Hedonistler isteklerin doyurulmasının iyi oluşu yarattığını savunurken, estetiker arzudan arınık olmayı mutluluğun kaynağı olarak görmüşlerdir (35).

Alternatif ereksel kuramlar, öğrenilmiş yaşantı sonucu olan ihtiyaçların doyurulması üzerinde durmuşlardır. Kişi bunların farkında olur ya da olmayabilir. Bu kuramlarda ihtiyaçların doyurulmasının mutluluğa yol açacağı postüle edilmiştir (35).

Amaç kuramlarında ise, kişinin farkında olduğu belirli istekleri üzerinde durular. Kişi bilinçli olarak belli amaçlara erişmek istemektedir ve mutluluk, kişi bunlara eriştiğinde ortaya çıkar. İhtiyaçlar ve amaçlar, ihtiyaçların belli amaçlara yol açması bakımından birbirleriyle ilişkilidirler. Ayrıca kişinin sahip olduğu değerlerde bazı amaçların ortaya çıkmasına neden olurlar. Maslow tarafından teklif edildiği gibi, ihtiyaçlar belki evrenseldir veya Murray tarafından postüle edildiği gibi, ihtiyaçlar bireylere göre değişmektedir. İhtiyaçların, mutlulukla bir şekilde ilişkili olduğu, yaygın olarak kabul görmektedir (35).

### **2.7.2. Aktivite Kuramları**

Ereksel kuramlar, mutlulukta son durumları önemli bulurken; aktivite kuramları mutluluğun insan aktivitesinin bir ürünü olduğunu belirtirler. Örneğin, doğa tırmanma aktivitesi, dağın doruğuna erişmeden daha fazla mutluluk vericidir. Aristo, ilk ve önemli aktivite kuramcılarında biridir. O, mutluluğun erdemli aktiviteden geldiğini, yani iyi başarılan aktivitenin mutluluk getirdiğini vurgulamıştır. Aktivite ve yaşam doyumu ilişkisi üzerinde en açık formülasyon akış kuramıdır. Bu formülasyon da kişinin beceri düzeyi yeterli ise aktiviteler ve bunlara karşı koyanların zaman içindeki ilerleyişinin haz getireceği öne sürülmüştür. Eğer aktivite çok kolay ise can sıkıntısı yaratır. Aksine zor ise anksiyete yaratır. Eğer kişi uygun uğraştırmayı gerektiren ve sahip olduğu becerileriyle işin zorluğu hemen hemen eşit olan bir aktivite ile ilişkili ise, olayın tamamlanma süreci hazlann akışını getirecektir. Aktivite kuramcılarını mutluluğun davranıştan kaynaklandığını vurgularlar (36).

### **2.7.3. Tavandan-Tabana ve Tabandan-Tavana Kuramları**

Tavandan-tabana ve tabandan-tavana yaklaşımları, çağdaş psikolojide oldukça popüler yaklaşımlardır ve aynı tarz açıklamalar mutluluk literatüründe de yapılmaktadır. Örneğin bazı felsefecilere göre, mutluluk birçok küçük hazzın toplamından ibarettir. Tabandan-tavana görüşü çerçevesinde kişi anlık haz ve acılarının bir muhasebesini yaparak kendini mutlu ya da mutsuz olarak görür. Yani mutlu yaşam mutlu anların bir bütünüdür. Kant'ın felsefi görüşü bu kuramı temellendirmektedir. Üst düzeydeki öğeler arasındaki nedensellik ilişkisi, düşük düzeyde, element düzeyindeki ilişkilere yansır.



Tavandan-tabana yaklaşımında mutluluk, kişinin global bir özelliğidir ve bu özellik kişinin olaylara tepki göstermesini etkiler. Kişinin olaylara hoşgörüle bakıyor olması, onun tek tek olaylarda da hoşgörülü olmasını gerektirir. Tavandan-tabana yaklaşımının ve felsefecilerin görüş birliğine vardığı ortak nokta, mutlulukta odağın tutumlar olduğudur. Örneğin, Demokritos "mutlu yaşamı iyi talihe veya dış koşullara bağlı görmeyip, kişinin zihinsel niteliklerine bağlı görmüştür. Önemli olan kişinin neye sahip olduğu değil, sahip olduklarına nasıl tepkide bulunduğu (36).

Andrews ve Withey (1976), tavandan-tabana yaklaşımını destekleyen kanıtlar elde ettiler. Araştırmacılar yaşam alanlarından elde edilen doyumun genel olarak yaşamdan alınan doyumla öngörme de yetersiz kaldığını buldular. Özetle bulgular, yaşam alanlarından elde edilen doyumun global yaşam doyumuna neden olmaktan çok kendilerinin global yaşam doyumundan kaynaklandığını göstermiştir. Kişinin yaşamında olumlu yaşantıların birikimi anlamında bir olumlu dünya görüşünün oluşması gereklidir. Yani genel bir eğilim olarak mutlu dünya görüşünün oluşumu tabandan-tavana yaklaşımını doğrulamaktadır. Ancak bir kez oluştuktan sonra bu dünya görüşü alanlardan alınan doyumla belirlenmektedir. Hedonistlere göre hazlar, dikkatli olarak seçilmiş ve biriktirilmişse (tabandan-tavana kuramı) kişi mutlu olabilir (36).

Yukarıda aktarılan her iki görüşte kısmen doğrudur. Ancak tavandan-tabana yaklaşımında sözü geçen içsel etmenlerin nasıl ortaya çıktığı ve tabandan-tavana yaklaşımında moleküler olayların nasıl etkileşimde buldukları henüz açıklığa kavuşmamıştır. İnsanlar olayları öznel olarak algıladıklarından tavandan-tabana oluşan bir sürecin varlığı gereklidir. Ancak belli bazı olayların bütün insanlar tarafından haz verici olarak görülmesi de mümkündür. Bu gerçekte tabandan-tavana yaklaşımının yararlı olduğunu göstermektedir (36).

#### **2.7.4. Bağ Kuramları**

İnsanların mutlu olma eğilimine neden sahip olduklarını açıklayan çeşitli kuramlar vardır. Bu kuramlardan çoğu, bağ modelleri altında belleğe, koşullamaya veya bilişsel ilkelere dayanır. Mutluluğa ilişkin bilişsel yaklaşımlar henüz çok yenidirler. Bilişsel yaklaşımlardan biri, kişinin kendisini ilgilendiren olaylara ilişkin yüklenmeleridir. Sonuçta iyi olaylar eğer iç, bilişsel ögelere atfedilmişse daha fazla mutluluk getireceklerdir. Diğer bir olasılık yüklenme olsun olmasan iyi olarak görülen olayların mutluluk getirmesidir.

Mutluluğun bellekte bir ağının bulunduğu, genel olarak bilişsel psikologlar tarafından benimsenen bir kabuldür. Bower (1981), insanların şimdiki duygu durumlarına göre geçmiş anılarını hatırladıklarını ve yorumladıklarını bulmuştur. Bellek konusunda yapılan çalışmalar, mutlu kişilerin birbiriyle olumlu ilişkilerle bağlı zengin bir ağının bulunduğunu göstermiştir. Aksine mutsuz kişilerin birbiriyle olumsuz ilişkilerle bağlı sınırlı ve yalıtılmış ağlara sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Olumlu ağa sahip olan birey, olaylara olumlu şekilde tepki vermektedir.

Konuyla ilişkili bir başka kuram, duyguların ortaya çıkmasında klasik koşullanmanın önemini vurgulamaktadır. Araştırmalar, duygu yüklü koşullamaların sönmeye çok dirençli olduklarını göstermiştir. Kişi böyle duygusal yaşantılara sahip olabilir ve bunlarla geniş sayıda günlük uyaran arasında bağ kurabilir (36).

#### **2.7.5. Yargı Kuramları**

Öznel iyi olmanın bazı standartlarla gerçek koşullar arasındaki karşılaştırmalar sonucu ortaya çıktığını öne süren birçok kuram vardır. Eğer gerçekteki durum saptanan standardı aşarsa mutluluk oluşacaktır. Doyum göz önüne alındığında bu tür karşılaştırmalar bilinçli olarak yapılabilir. Ancak duygularda, duygu durumunda standartlarla karşılaştırma olayı bilinçsiz ya da bilinçdışı yapılmaktadır. Yargı kuramları ne tür olayların olumlu ya da olumsuz olduğunu belirlemekle birlikte; olayların ortaya çıkaracağı duygunun miktarını öngörebilmektedirler.

Yargı kuramlarını sınıflamada bir yol, onların ele aldığı standartlara bakmaktır. Sosyal karşılaştırma kuramında kişi diğerlerini bir standart olarak alır. Burada, seçilen

diğerinin, kişinin düzeyinde aşağıda veya üzerinde olma durumu vardır. Kişi, karşılaştırma standardı olarak kendisinden alt düzeyde birini seçmişse, aşağı düzeyde karşılaştırmada bulunmaktadır. Eğer kişi kendini diğerlerinden daha iyi görüyorsa, bu kişi doyumlu veya mutludur

Yargı kuramları içinde en popüler yaklaşım kişinin gerçek koşulları ile emelleri arasındaki uyumsuzluğu ele alan emel düzeyi kuramıdır. Emel düzeyi kuramına göre, yüksek emeller kötü koşullar kadar mutluluğu tehdit ederler. Emel düzeyi, kişinin yaşantılarından ve amaçlarından ortaya çıkar.

Tüm yargı kuramlarında çok genel bir sonun vardır: Karşılaştırmalar yalnızca alanlarda (örneğin, gelir alanı) mı yoksa genel olarak yaşamın değerlendirilmesinde mi yapılmaktadır? Dermer ve meslektaşları (1979) karşılaştırmaların yaşamın bütün alanlarında yapıldığını bulmuşlardır. Ayrıca Emmons ve meslektaşları (1983) ve Dermer ve meslektaşları (1979)'nın bulguları birçok doyum yargısında sosyal karşılaştırmaların önemli olduğunu göstermiş olmalarına rağmen; bireyin yaşantılarına duygunun daha fazla etkide bulunduğunu belirlemişlerdir. Sonuç olarak, etkileri bakımından karşılaştırmaların bir sınırı olmalıdır (36).

## **2.8. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu Düzeyleri İlgili Yapılmış Araştırmalar**

Baykoçak (2002), Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki sorunları ve tükenmişlik düzeyleri (Bursa ili uygulaması) araştırmasını Bursa ilinde ilköğretim ve ortaöğretimde görev yapan 130 Beden eğitimi öğretmeni ile yapmıştır. Araştırma sonucunda, Maslach Tükenmişlik Ölçeği genel olarak değerlendirildiğinde beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişliği asgari düzeyde yaşadıkları tespit edilmiştir. Bayan öğretmenlerin duygusal tükenme ve kişisel başarı alt boyutunda tükenmişliği daha fazla yaşadıkları; çalışma süresinde duygusal tükenmede 16 yıl ve üstü hizmet süresi olan öğretmenlerin, duyarsızlaşma alt boyutunda 11-16 yıl hizmet süresi olan öğretmenlerin, kişisel başarı boyutunda ise 0-5 yıl hizmet süresi içerisinde olan öğretmenlerin daha fazla tükenmişlik yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Öğretmenlik mesleğinden manevi doyum almayan beden eğitimi öğretmenlerin, manevi doyum alanlara göre daha fazla tükenmişlik yaşadıkları ve risk grubu içinde oldukları sonucuna ulaşılmıştır (37).

Aydın (2004), Aksaray ilinde görev yapan Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri ve tükenmişliği etkileyen bazı faktörleri saptamak amacıyla, 60 Beden eğitimi öğretmeni ile yaptığı çalışmada; duygusal tükenme düzeyinin yaştan etkilenmediği, bekâr öğretmenlerin duygusal tükenme düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur. Haftalık ders saati 17 saatin üzerinde olan öğretmenlerin duyarsızlaşma tükenmişlik düzeylerinin yüksek olduğu, mesleği istemeyerek seçen beden eğitimi öğretmenlerinin duygusal tükenme düzeylerinin yüksek olduğu ve hizmet sürelerinin tükenmişlik üzerinde etkili olmadığı saptanmıştır (38).

Demirel ve ark. (2005), Kütahya ilinde görev yapan Beden Eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerini tespit etmek amacıyla yapılan çalışmaya 110 beden eğitimi öğretmeni katılmıştır. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin, tükenmişlik ile ilgili “işimden duygusal olarak uzaklaştığımı (soğuduğumu) hissediyorum” maddesi ile ilgili görüşlere göre Öğretmenlerin %39.1’i “Hiçbir Zaman” böyle bir duyguya kapılmadığını beyan ederken %10.0’u “Çoğu Zaman” duygusal olarak soğuduğunu ifade etmiştir. Araştırmaya katılan öğretmenlerin gün boyunca öğrencilerle yoğun ilişkide bulunmanın kendilerini yıpratıp yıpratmadığına dair görüşleri incelendiğinde Beden Eğitimi Öğretmenlerinin %37.8’inin “Çok Nadir” böyle bir düşünceye kapıldığını ifade ederken, %10’unun da “Çoğu Zaman” böyle bir düşünceye kapıldığı belirlenmiştir.

Beden Eğitimi Öğretmenlerinin bu mesleğe girmelerinden sonra insanlara karşı daha katı olup olmadıkları hakkındaki görüşleri incelendiğinde Öğretmenlerden %52.7’sinin “Hiçbir Zaman” böyle bir değişikliğe tabii olmadığı tespit edilirken %3.6’sının “Çoğu Zaman” cevabını vererek mesleğe girdikten sonra daha katı olduğu tespit edilmiştir. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin yaptıkları iş sayesinde insanların yaşamına katkıda bulduklarını düşünüp düşünmedikleri hakkında ki düşünceleri incelendiğinde ise Beden Eğitimi Öğretmenlerinin büyük kısmının “Çoğu Zaman” (%41.8) ve “Her Zaman” (%42.7) düşüncesinde oldukları saptanmıştır. Kalan Öğretmen-lerin görüşlerine bakıldığında ise %1.8’inin “Hiçbir Zaman”, %3.6’sının “Çok Nadir”, %10’unun ise “Bazen” bu biçimde düşündükleri saptanmıştır (39).

Vurgun ve ark. (2007), devlet ve özel okullarda görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumları ile tükenmişlik düzeylerini belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmaya 67 beden eğitimi öğretmeni katılmıştır. Çalışmada elde edilen bulgular incelendiğinde, devlet okulunda çalışan beden eğitimi öğretmenlerinin, özel okulda çalışanlara göre duygusal tükenme puan ortalamalarının yüksek olduğu görülmektedir. Devlet ve özel okullarda görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri, yaşam doyumları, cinsiyet değişkeni göz önünde bulundurularak incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı farklılığın bulunmadığı görülmüştür. Çalıştıkları okulda spor salonuna sahip olan beden eğitimi öğretmenlerinin, duygusal tükenme düzeylerinin spor salonuna sahip olmayan beden eğitimi öğretmenlerine göre düşük ortalamaya sahip olduğu, yaşam doyumu düzeylerinde ise daha yüksek ortalamaya sahip olduğu belirlenmiştir. Tükenmişlik düzeyleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişki incelendiğinde; özel ve devlet okullarında çalışan öğretmenlerin yaşam doyumu düzeylerinin duygusal tükenme boyutu ile negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir (40).

Kale (2007), Türkiye genelinde 247 beden eğitimi öğretmenin katıldığı çalışmada, beden eğitimi öğretmenlerinin iş doyumu ve tükenmişlik düzeyleri çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırma sonucunda beden eğitimi öğretmenliğini isteyerek seçmeyenlerin tükenmişlik düzeylerinin yüksek, iş doyumu düzeylerinin ise düşük olduğu, görev yapılan toplam okul sayısı arttıkça beden eğitimi öğretmenlerinin duygusal tükenme düzeylerinin arttığı iş doyumu düzeylerinin azaldığı ulaşılmıştır (41).

Özkan (2007), Niğde ilinde görevli beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerinin araştırılması isimli araştırmayı 82 beden eğitimi ile yapmıştır. Araştırma sonucunda, 6-10 yıl hizmet süresine sahip olan öğretmenlerini % 30'nun tükenmişlik yaşadığı, duygusal tükenme ve kişisel başarı alt boyutunda; bayan öğretmenlerin erkek öğretmenlerden daha fazla tükenmişlik yaşadığı tespit edilmiştir. Kişisel başarı alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamasına rağmen hizmet süresi arttıkça tükenmişliğin azalmasıdır. Duyarsızlaşma alt boyutunda beden eğitimi öğretmenlerinin % 81.6'sının tükenmişlik yaşadığı tespit edilmiştir (42).

Gençay (2007), beden eğitimi öğretmenlerinin iş doyumu ve tükenmişliklerinin incelendiği araştırma K. Maraş il merkezinde görev yapan 93 beden eğitimi öğretmeni ile yapmıştır. Bu araştırma sonucunda; beden eğitimi öğretmenlerinin iş doyumu ve mesleki tükenmişliklerinin yaş ve cinsiyete göre şekillenmediği, ancak işten elde edilen ekonomik gelirin artmasının iş doyumuna pozitif etki ettiği belirlenmiştir. Günlük çalışma sürelerinin iş doyumunu azalttığı ve mesleki tükenmişliklerini artırdığı, beden eğitimi öğretmenlerinde mesleki tükenmişlik artıkça, iş doyumunun azaldığı belirlenmiştir. Okul spor olanaklarının öğretmenlerin tükenmişliklerinde az da olsa önem arz ettiği, öğretmenlerin okul çalışma şartlarından memnun olmalarının iş doyumlarını artırdığı, mesleki geleceğin iyi görülmesinin duygusal tükenmişliği azalttığı, bunun aksine iş doyumunu artırdığı, tekrar aynı mesleği seçme isteğinin duygusal tükenmişliği azalttığı ve iş doyumunu artıran bir etmen olduğu belirlenmiştir (43).

### 3. YÖNTEM

#### 3.1. Katılanlar

Araştırmanın evrenini, 2007–2008 eğitim-öğretim yılında Adana ve Mersin il merkezinde devlet ve özel okullarda görev yapan 700 beden eğitimi öğretmenleri oluşturmuştur (Adana= 384, Mersin= 316). Araştırmanın örneklemini belirlemek amacıyla İl Milli Eğitim Müdürlüklerinden okul ve öğretmen sayıları alınmıştır. Araştırmanın örneklem grubuna olasılıksız örneklem yöntemi ile seçilmiş yaşları 21 ile 59 arasında değişen yaş ortalaması=35.11±6.9, hizmet süresi ortalaması=10.77±7.0 olan 115 kadın ve 185 erkek toplam 300 beden eğitimi öğretmeni alınmıştır. Devlet okullarında görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin sınıf mevcudu ortalaması=32.86±7.32, haftalık ders yükü ortalaması=23.85±4.86'dır. Özel okullarda görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin sınıf mevcudu ortalaması=20.86±3.89, haftalık ders yükü ortalaması=23.52±5.46'dır. Örneklem grubu evrenin % 42.9'unu oluşturmaktadır. Araştırmanın evren ve örneklemine ilişkin ayrıntılı bilgiler Tablo-1 de verilmiştir.

**Tablo 1.** Araştırmanın Evren ve Örneklemindeki Öğretmen Sayıları

	<b>Evren</b>	<b>%</b>	<b>Örneklem</b>	<b>%</b>
<b>Öğretmen Sayısı/Adana</b>				
Devlet	338	88.02	117	78.0
Özel	46	11.92	33	22.0
Toplam	384	100.0	150	100.0
<b>Öğretmen Sayısı/Mersin</b>				
Devlet	286	90.50	130	86.7
Özel	30	9.50	20	13.3
Toplam	316	100.0	150	100.0

Tablo 2’de araştırmaya katılan beden eğitimi օęretmenlerinin kişisel ve mesleki durumlarının cinsiyete gօre dağılımı verilmiştir.

**Tablo 2.** Katılanların kişisel ve mesleki durumlarının cinsiyet açısından dağılımı

<b>Medeni durumu</b>	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Evli	144	77.8	75	65.2	219	73.0
Bekâr	41	22.2	40	34.8	81	27.0
<b>Lisansüstü Eğitim</b>						
Evet	14	7.6	12	10.4	26	8.7
Hayır	171	92.4	103	89.6	274	91.3
<b>Hizmet içi eğitim</b>						
Evet	148	80.0	82	71.3	230	76.7
Hayır	37	20.0	33	28.7	70	23.3
<b>Okul türü</b>						
Devlet	155	83.8	92	80.0	247	82.3
Özel	30	16.2	23	20.0	53	17.7
<b>Okul düzeyi</b>						
İlkօęretim	93	50.3	66	57.4	159	53.0
Ortaօęretim	92	49.7	49	42.6	141	47.0
<b>Mesleği isteyerek seçme</b>						
Evet	174	94.1	114	99.1	288	96.0
Hayır	11	5.9	1	0.9	12	4.0
<b>Mesleği bırakmayı düşünme</b>						
Evet	42	22.7	27	23.5	69	23.0
Hayır	143	77.3	88	76.5	231	77.0
<b>Toplam</b>	<b>185</b>	<b>61.7</b>	<b>115</b>	<b>38.3</b>	<b>300</b>	<b>100.0</b>

Tablo–2’de araştırmaya katılan beden eğitimi օęretmenlerinin % 61.7’si erkek, % 38.3’ü kadındır. Cinsiyet açısından medeni durumları incelendiğinde; erkek օęretmenlerin % 78’i evli, % 22’si bekâr, kadın օęretmenlerin % 65.2’sinin evli, % 34.8’i ise bekârdır.

Cinsiyet açısından lisansüstü eğitim yapma durumlarına bakıldığında erkek օęretmenlerin % 7.6’sının lisansüstü eğitim yaptığı, % 92.4’ünün ise yapmadığı, kadın օęretmenlerin % 10.4’ünün böyle bir eğitim aldığı % 89.6’sının lisansüstü eğitim yapmadığı bulunmuştur.



Cinsiyet açısından hizmet içi eğitime katılma durumlarına bakıldığında erkek öğretmenlerin % 80'inin katıldığı, % 20'sinin katılmadığı; kadın öğretmenlerin ise % 71.3'ünün katıldığı, % 28.7'sinin katılmadığını belirtmiştir.

Cinsiyet açısından çalıştıkları okul türleri incelendiğinde; erkek öğretmenlerin % 83.3'ü devlet okulunda, % 16.2'si özel okulda; kadın öğretmenlerin % 80'i devlet okulunda, % 20'sinin de özel okulda çalıştığı görülmektedir.

Araştırmaya katılanların % 53'ü ilköğretimde, % 47'si de ortaöğretim okullarında görev yapmaktadır. Cinsiyet açısından incelendiğinde; erkek öğretmenlerin % 50.3'ü ilköğretim, % 49.7'si ortaöğretimde; kadın öğretmenlerin % 57.4'ü ilköğretimde, % 42.6'sının ortaöğretimde görev yaptığı görülmektedir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin % 96'sı mesleği isteyerek seçtiğini; % 4'ü de istemeyerek seçtiğini ifade etmiştir. Bu oranlar cinsiyet açısından incelendiğinde; erkek öğretmenlerin % 94.1'i, kadın öğretmenlerinde % 99.1'i mesleği isteyerek seçtiklerini ifade edilmişlerdir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleği bırakmayı düşünme durumları incelendiğinde; öğretmenlerin % 23'ü düşündüğünü, % 77'si düşünmediğini belirtmiştir. Cinsiyet açısından incelendiğinde; erkek öğretmenlerin % 22.7'si, kadın öğretmenlerin % 23.5'i mesleği bırakmayı düşündüklerini belirtmiştir.

Tablo 3’de araştırmaya katılan beden eğitimi օđretmenlerinin kişisel ve mesleki durumlarının okul tۈrۈne gօre dağılımı verilmiştir.

**Tablo 3.** Katılanların kişisel ve mesleki durumlarının okul tۈrۈne gօre dağılımı

<b>Mesleği isteyerek seçme</b>	<b>Devlet</b>		<b>օzel</b>		<b>Toplam</b>	
	n	%	n	%	n	%
Evet	237	96.0	51	96.2	288	96.0
Hayır	10	4.0	2	3.8	12	4.0
<b>Mesleği bırakmayı dۈřۈnme</b>						
Evet	60	24.3	9	17.0	69	23.0
Hayır	187	75.7	44	83.0	231	77.0
<b>Geliri yeterli bulma</b>						
Evet	23	9.3	10	18.9	33	11.0
Hayır	224	90.7	43	81.1	267	89.0
<b>Araç-gereç</b>						
ęok yeterli	9	3.6	16	30.2	25	8.3
Yeterli	70	28.3	30	56.6	100	33.3
Az yeterli	93	37.7	4	7.5	97	32.3
Yetersiz	56	22.7	3	5.7	59	19.7
ęok yetersiz	19	7.7	0	0.0	19	6.3
<b>Toplam</b>	<b>247</b>	<b>82.3</b>	<b>53</b>	<b>17.7</b>	<b>300</b>	<b>100.0</b>

Tablo-3’de araştırmaya katılan beden eğitimi օđretmenlerinin gօrev yaptıkları okul tۈrۈ açısından mesleği isteyerek seçip seçmeme durumları incelendiğinde, devlet okulunda gօrev yapan օđretmenlerin % 96’sı, օzel okulda gօrev yapan օđretmenlerin ise % 96.2’si mesleği isteyerek seçtiklerini belirtmiştir.

Araştırmaya katılan beden eğitimi օđretmenlerinin ęalıřtıkları okul tۈrۈ açısından mesleği bırakmayı dۈřۈnme durumları incelendiğinde; devlet okullarında gօrev yapan beden eğitimi օđretmenlerinin % 24.3’ۈ, օzel okullarda gօrev yapanların ise % 17’si mesleği bırakmayı dۈřۈndۈklerini belirtmiştir.

Araştırmaya katılan beden eğitimi օđretmenlerinin % 11’i mesleğin gelirini yeterli, % 89’u yeterli bulmadığını ifade etmiştir. ęalıřtıkları okul tۈrۈ açısından meslek gelirini yeterli bulup bulmama durumları incelendiğinde, devlet okullarında gօrev yapan օđretmenlerin % 90.7’si, օzel okullarda gօrev yapan օđretmenlerin % 81,1’i mesleğin gelirini yeterli bulmadıklarını belirtmiştir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin çalıştıkları okul türü açısından araç-gereç durumu incelendiğinde; devlet okullarında görev yapan öğretmenlerin, % 3.6'sı “çok yeterli”, % 28.3'ü “yeterli”, % 37.7'si “az yeterli”, % 22.7'si “yetersiz”, % 7.7'si “çok yetersiz” bulmakta, özel okullarda görev yapan öğretmenlerin % 30.2'si “çok yeterli”, % 56.6'sı “yeterli”, % 7.5'i “az yeterli”, % 5.7'si “yetersiz” bulunduğu görülmektedir.

### **3.2. Verilerin Toplanması**

Verilerin toplanma aşaması 2007–2008 öğretim yılı kasım-aralık aylarında gerçekleştirilmiştir. Anketler araştırmacı tarafından öğretmenlere uygulanmıştır. Araştırmada aşağıdaki ölçme araçları kullanılmıştır.

**3.2.1 Kişisel Bilgi Formu:** Araştırmanın bağımsız değişkenleriyle ilgili verileri toplamak için araştırmacı tarafından geliştirilen ve 16 sorudan oluşan, “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır (Ek-1).

#### **3.2.2. Yaşam Doyumu Ölçeği**

Araştırmada, öğretmenlerin yaşam doyumlarını ölçmek amacıyla, Diener ve arkadaşları tarafından 1985 yılında geliştirilen yaşam doyumu ölçeği; (The Satisfaction with Life Scale-(SWLS) kullanılmıştır. Yaşam doyumu ölçeği, bireylerin yaşamlarından aldıkları doyumu belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, likert tarzı 7 dereceli (1: kesinlikle katılmıyorum – 7: Kesinlikle katılıyorum) 5 maddeden oluşmaktadır. Diener ve arkadaşları orijinal çalışmada ölçeğin güvenilirliğini  $\text{Alpha} = .87$  olarak, ölçüt bağımlı geçerliğini ise  $.82$  olarak bulmuşlardır. Ölçek Yetim (1993) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bu çalışmada ölçeğin güvenilirliği ( $\text{Alpha} = .86$ ) ve test-tekrar test güvenilirliği  $.73$  olarak bulunmuştur. Yaşam doyumu ölçeğinden alınabilecek en yüksek puan 35, en düşük puan ise 5'tir. Ölçekten alınan puanın düşük olması yaşam doyumunun düşük olduğunun göstergesi olarak kabul edilmektedir (Ek-2).

### 3.2.3. Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MTÖ)

Katılanların tükenmişlik düzeyleri Maslach ve Jackson (1981) tarafından geliştirilen Maslach Tükenmişlik Ölçeği (Maslach Burnout Inventory-MBI) kullanılmıştır. Toplam 22 maddeden oluşan ölçek tükenmişliği Duygusal Tükenme (DT) (Emotional Exhaustion), Duyarsızlaşma (DY) (Depersonalization) ve Kişisel Başarı Duygusunda Azalma (KB) (Personal Accomplishment) olmak üzere üç alt boyutta değerlendirmektedir (Ek-3).

Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MTÖ), başlangıçta sağlık çalışanları için geliştirilmiş, ancak öğretmenlerde tükenmişlik sendromunun araştırılması Maslach Tükenmişlik Ölçeği-Eğitimci Formu (MTÖ-EF)'nin geliştirilmesine neden olmuştur. MTÖ-EF'nin MTÖ'den tek farkı ölçek maddelerinde "hasta" ya da "danışan" yerine "öğrenci" kelimesinin gelmesidir.

MTÖ'nin Türkçe uyarlaması Ergin (1992) tarafından yapılmış olup, ölçeğin öğretmen örnekleminde geçerlilik ve güvenirlik çalışması ilk kez Girgin (1995) ile Sucuoğlu ve Kuloğlu (1996) tarafından ayrı ayrı yapılmıştır. Girgin'in yaptığı çalışmada MTÖ'nin güvenirliğini belirlemek amacıyla, test-tekrar test yöntemi ve iç tutarlılık katsayısının hesaplanması yöntemleri kullanılmıştır. Yapılan test-tekrar test yöntemi ile DT, DY, ve KB alt ölçekleri için elde edilen güvenirlik katsayıları sırasıyla. 86, .68, .83 bulunmuştur. Ölçeğin güvenirliliği için yapılan bir diğer işlemde alt ölçekleri için Cronbach –Alpha katsayılarına bakılmış ve sonuç DT için. 87, DY için, .68 ve KB için. 74 bulunmuştur (6).

*Duygusal Tükenme alt ölçeği*, kişinin mesleği tarafından tüketilmiş ve aşırı yüklenilmiş olmayı ifade etmektedir. Bu alt ölçekte yorgunluk, bıkkınlık ve duygusal enerjinin azalması ile ilgili 8 madde yer almaktadır. Bunlar 1, 2, 3, 6, 8, 13, 16, ve 20. maddelerdir.

*Duyarsızlaşma alt ölçeği*, bireyin bakım ve hizmet verdiklerine karşı, duygudan yoksun bir biçimde, bireylerin kendine özgü birer varlık olduklarını dikkate almaksızın davranmalarını tanımlar. Altı maddeden oluşan duyarsızlaşma alt ölçeğinde 5, 10, 11, 15, 21, ve 22. maddeler yer almaktadır.

*Kişisel Başarı Duygusunda Azalma alt ölçeği*, insanlarla çalışan bir kimsede yeterlilik ve başarıyla üstesinden gelme duygularını tanımlar. Bu ölçek 8 maddeden oluşmakta ve 4, 7, 9, 12, 14, 17, 18, ve 19. maddelerini içermektedir (16).

Duygusal tükenmişlik ve duyarsızlaşma boyutları olumsuz, kişisel başarı duygusunda azalma boyutu olumlu ifadelerden oluşmaktadır. Bu nedenle her alt boyutun puanı ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt ölçeklerinden alınan puanların yüksek olması, kişisel başarı duygusunda azalma alt ölçeğinden alınan puanın ise düşük olması tükenmişliği göstermektedir (16).

#### **3.2.4. Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin Puanlanması**

Maslach Tükenmişlik Ölçeğinde puanlama sonucunda alt ölçek puanları elde edilmektedir. Alt ölçek puanları, her madde için 0: hiçbir zaman, 4: her zaman olarak 5’li likert tipi derecelemeye göre değerlendirilerek elde edilmektedir. “Duygusal tükenme” ve “duyarsızlaşma” alt ölçeğinden alınan yüksek puan, buna karşın “kişisel başarı” alt ölçeğinden alınan düşük puan tükenmişliğin düzeylerini göstermektedir (5).

#### **3.3. İstatistiksel Analiz**

Araştırmayla ilgili veriler kontrol edildikten sonra bilgisayara aktarılmıştır. Veri toplama araçlarından eksiksiz olarak doldurulanlar değerlendirilmeye alınmıştır. 308 beden eğitimi öğretmeninden 300’ü işlem görmüş ve 8’i elenmiştir. Elde edilen verilerin analizinde; frekans dağılımı (f), aritmetik ortalama ( $\bar{X}$ ) ve standart sapma (SS) betimleyici istatistik teknikleri; bağımsız gruplar için *t* testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Varyans analizinde gruplar arası farklılığın kaynağını bulmak için Tukey ve LSD testi kullanılmıştır. Verilerin analizinde 0.05 anlamlılık düzeyi benimsenmiştir.

## 4. BULGULAR

Bu bölümde istatistik işlemler sonucunda elde edilen bulgular, alt amaçlar sırasına uygun olarak verilmiştir.

### 4.1. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Kişisel ve Mesleki Özellikleri İle Yaşam Doymu ve Tükenmişlik Puanlarına İlişkin Bulgular

Bu bölümde örnekleme giren beden eğitimi öğretmenlerinin kişisel ve mesleki özellikleri ile bu özelliklere bağlı olarak Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MTÖ) alt ölçek puanları ve Yaşam Doymu Ölçeği toplam puanlarına ilişkin farklılaşma olup olmadığına yönelik bulgular verilmiştir.

#### 4.1.1. Cinsiyete Göre Beden Eğitimi Öğretmenlerinde Tükenmişlik ve Yaşam Doymu

Beden eğitimi öğretmenlerinin Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MTÖ) alt ölçek puanları ve Yaşam Doymu Ölçeği toplam puanlarının cinsiyete göre farklı olup olmadığı bağımsız gruplar için *t* testi ile analiz edilmiş ve sonuçlara ilişkin ortalama ( $\bar{X}$ ), standart sapma (*SS*) ve “*t*” değerleri Tablo-4’de verilmiştir.

**Tablo 4.** Katılanların Cinsiyetine Göre Yaşam Doymu Ölçeği ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin (MTÖ) Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalama, Standart Sapma ve “*t*” Değerleri

	<b>Gruplar</b>	<b>n</b>	$\bar{X}$	<b>SS</b>	<b>t</b>
Duygusal Tükenme	Erkek	185	9.60	5.78	-2.279*
	Kadın	115	11.18	5.89	
Duyarsızlaşma	Erkek	185	6.15	2.57	-.531
	Kadın	115	6.33	3.01	
Kişisel Başarı	Erkek	185	24.47	3.38	-.401
	Kadın	115	24.63	3.28	
Yaşam Doymu	Erkek	185	20.95	6.29	.428
	Kadın	115	22.24	5.62	

\**p*< 0.05 anlamlı.

Tablo-4’de beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyetlerine göre tükenmişlik ve yaşam doymu düzeyleri incelendiğinde; MTÖ’nün “*duygusal tükenme*” ( $\bar{X}_E=9.60\pm 5.78$ ;  $\bar{X}_K=11.18\pm 5.89$ ; *t*= -2.279; *p*<0.05) alt ölçeğinde kadınların daha fazla tükenmişlik gösterdikleri bulunmuştur. Cinsiyet açısından “*duyarsızlaşma*” ve “*kişisel başarı*” alt ölçekleri ile yaşam doymu ölçeği toplam puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

#### 4.1.2. Medeni Duruma Göre Beden Eğitimi Öğretmenlerinde Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu

Beden eğitimi öğretmenlerinin Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MTÖ) alt ölçek puanları ve Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puanlarının medeni duruma göre farklı olup olmadığı bağımsız gruplar için *t* testi ile analiz edilmiş ve sonuçlara ilişkin ortalama ( $\bar{X}$ ), standart sapma (*SS*) ve “*t*” değerleri Tablo-5’de verilmiştir.

**Tablo 5.** Katılanların Medeni Durumlarına Göre Yaşam Doyumu Ölçeği ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin (MTÖ) Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalama, Standart Sapma ve “*t*” Değerleri

	<i>Gruplar</i>	<i>n</i>	$\bar{X}$	<i>SS</i>	<i>t</i>
Duygusal Tükenme	Evli	219	10.28	5.77	.354
	Bekâr	81	10.01	6.14	
Duyarsızlaşma	Evli	219	6.11	2.72	-1.131
	Bekâr	81	6.51	2.81	
Kişisel Başarı	Evli	219	24.51	3.35	-.176
	Bekâr	81	24.59	3.33	
Yaşam Doyumu	Evli	219	21.46	5.94	.089
	Bekâr	81	21.39	6.43	

\**p* < 0.05 anlamlı.

Tablo-5 incelendiğinde, beden eğitimi öğretmenlerinin medeni durumlarına göre MTÖ’nün alt ölçek puanları ile yaşam doyumu toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

#### 4.1.3. Okul Türüne Göre Beden Eğitimi Öğretmenlerinde Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu

Beden eğitimi öğretmenlerinin Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MTÖ) alt ölçek puanları ve Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puanlarının okul türüne göre farklı olup olmadığı bağımsız gruplar için *t* testi ile analiz edilmiş ve sonuçlara ilişkin ortalama ( $\bar{X}$ ), standart sapma (*SS*) ve “*t*” değerleri Tablo-6’da verilmiştir.

**Tablo 6.** Katılanların Okul Türüne Göre Yaşam Doyumu Ölçeği ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin (MTÖ) Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalama, Standart Sapma ve “*t*” Değerleri

	<i>Gruplar</i>	<i>n</i>	$\bar{X}$	<i>SS</i>	<i>t</i>
Duygusal Tükenme	Devlet	247	10.56	5.96	2.263*
	Özel	53	8.56	5.14	
Duyarsızlaşma	Devlet	247	6.38	2.86	2.149*
	Özel	53	5.49	2.03	
Kişisel Başarı	Devlet	247	24.28	3.41	-2.869*
	Özel	53	25.71	2.70	
Yaşam Doyumu	Devlet	247	20.92	6.02	-3.276*
	Özel	53	23.88	5.72	

\* $p < 0.05$  anlamlı.

Tablo-6 incelendiğinde, okul türüne göre beden eğitimi öğretmenlerinin MTÖ'nün “*duygusal tükenme*” ( $\bar{X}_D=10.56 \pm 5.96$ ;  $\bar{X}_Ö=8.56 \pm 5.14$ ;  $t=2.263$ ;  $p < 0.05$ ), “*duyarsızlaşma*” ( $\bar{X}_D=6.38 \pm 2.86$ ;  $\bar{X}_Ö=6.38 \pm 2.86$ ;  $t=2.149$ ;  $p < 0.05$ ) ve “*kişisel başarı*” ( $\bar{X}_D=24.28 \pm 3.41$ ;  $\bar{X}_Ö=25.71 \pm 2.70$ ;  $t=-2.869$ ;  $p < 0.05$ ) alt ölçek puanları ile yaşam doyumu ölçeği ( $\bar{X}_D=20.92 \pm 6.02$ ;  $\bar{X}_Ö=23.88 \pm 5.72$ ;  $t=-3.276$ ;  $p < 0.05$ ) toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. Bu sonuçlara göre özel okullarda görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri düşük, yaşam doyumu düzeyleri daha yüksektir.

#### 4.1.4. Mesleği İsteyerek Seçip Seçmeme Durumuna Göre Beden Eğitimi Öğretmenlerinde Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu

Beden eğitimi öğretmenlerinin Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MTÖ) alt ölçek puanları ve Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puanlarının mesleği isteyerek seçip seçme durumuna göre farklı olup olmadığı bağımsız gruplar için *t* testi ile analiz edilmiş ve sonuçlara ilişkin ortalama ( $\bar{X}$ ), standart sapma (*SS*) ve “*t*” değerleri Tablo-7’de verilmiştir.



**Tablo 7.** Katılanların Mesleği İsteyerek Seçip Seçmeme Durumuna Göre Yaşam Doyumu Ölçeği ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin (MTÖ) Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalama, Standart Sapma ve “*t*” Değerleri

	<b>Gruplar</b>	<b>n</b>	$\bar{X}$	<b>SS</b>	<b>t</b>
Duygusal Tükenme	Evet	288	9.94	5.64	-3.985*
	Hayır	12	16.66	7.54	
Duyarsızlaşma	Evet	288	6.18	2.74	-1.213
	Hayır	12	7.16	2.91	
Kişisel Başarı	Evet	288	24.60	3.26	1.631
	Hayır	12	23.00	4.72	
Yaşam Doyumu	Evet	288	21.74	5.89	4.312*
	Hayır	12	14.25	6.03	

\*p< 0.05 anlamlı.

Tablo-7 incelendiğinde, mesleği isteyerek seçip seçmeme durumuna göre MTÖ'nün “*duygusal tükenme*” ( $\bar{X}_E=9.94\pm 5.64$ ;  $\bar{X}_H=16.66\pm 7.54$   $t= -3.985$ ;  $p<0.05$ ) ve yaşam doyumu ölçeği ( $\bar{X}_E=21.74\pm 5.89$ ;  $\bar{X}_H=14.25\pm 6.0$ ;  $t= 4.312$ ;  $p<0.05$ ) toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu sonuçlara göre mesleği isteyerek seçen beden eğitimi öğretmenlerinin daha az duygusal tükenme yaşadıkları ve yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

#### 4.1.5. Mesleği Bırakmayı Düşünme Durumuna Göre Beden Eğitimi Öğretmenlerinde Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu

Beden eğitimi öğretmenlerinin Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MTÖ) alt ölçek puanları ve Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puanlarının mesleği bırakmayı düşünme durumuna göre farklı olup olmadığı bağımsız gruplar için t testi ile analiz edilmiş ve sonuçlara ilişkin ortalama ( $\bar{X}$ ), standart sapma (*SS*) ve “*t*” değerleri Tablo-8’de verilmiştir.

**Tablo 8.** Katılanların Mesleği Bırakmayı Düşünme Durumuna Göre Yaşam Doyumu Ölçeği ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin (MTÖ) Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalama, Standart Sapma ve “*t*” Değerleri

	<b>Gruplar</b>	<b>n</b>	$\bar{X}$	<b>SS</b>	<b>t</b>
Duygusal Tükenme	Evet	69	15.10	5.81	8.850*
	Hayır	231	8.74	5.04	
Duyarsızlaşma	Evet	69	7.02	3.09	2.803*
	Hayır	231	5.98	2.59	
Kişisel Başarı	Evet	69	23.78	3.97	-2.150*
	Hayır	231	24,76	3.09	
Yaşam Doyumu	Evet	69	17.92	6.59	-5.776*
	Hayır	231	22.49	5.50	

\*p< 0.05 anlamlı.

Tablo-8 incelendiğinde, mesleği bırakmayı düşünme durumuna göre MTÖ'nün “duygusal tükenme” ( $\bar{X}_E=15.10\pm 5.81$ ;  $\bar{X}_H=8.74\pm 5.04$ ;  $t=8.850$ ;  $p<0,05$ ), “duyarsızlaşma” ( $\bar{X}_E=7.02\pm 3.09$ ;  $\bar{X}_H=5.98\pm 2.59$ ;  $t=2.803$ ;  $p<0,05$ ) ve “kişisel başarı” ( $\bar{X}_E=23.78\pm 3.97$ ;  $\bar{X}_H=24.76\pm 3.09$ ;  $t=-2.150$ ;  $p<0,05$ ) alt ölçekleri ile yaşam doyumu ölçeği ( $\bar{X}_E=17.92\pm 6.59$ ;  $\bar{X}_H=22.49\pm 5.50$ ;  $t=-5.776$ ;  $p<0,05$ ) toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır. Bu sonuçlara göre mesleği bırakmayı düşünen beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeyleri düşüktür.

#### 4.1.6. Çalıştıkları Okulda Spor Salonu Bulunma Durumuna Göre Beden Eğitimi Öğretmenlerinde Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu

Beden eğitimi öğretmenlerinin Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MTÖ) alt ölçek puanları ve Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puanlarının çalıştıkları okulda spor salonu bulunma durumuna göre farklı olup olmadığı bağımsız gruplar için  $t$  testi ile analiz edilmiş ve sonuçlara ilişkin ortalama ( $\bar{X}$ ), standart sapma ( $SS$ ) ve “ $t$ ” değerleri Tablo-9’da verilmiştir.

**Tablo 9.** Katılanların Çalıştıkları Okulda Spor Salonu Bulunma Durumuna Göre Yaşam Doyumu Ölçeği ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin (MTÖ) Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Ortalama, Standart Sapma ve “ $t$ ” Değerleri

	<b>Gruplar</b>	<b>n</b>	$\bar{X}$	<b>SS</b>	<b>t</b>
Duygusal Tükenme	Evet	77	8.96	5.72	-2.179*
	Hayır	223	10.64	5.86	
Duyarsızlaşma	Evet	77	6.02	2.29	-.729
	Hayır	223	6.29	2.89	
Kişisel Başarı	Evet	77	25,31	3.02	2.380*
	Hayır	223	24.26	3.40	
Yaşam Doyumu	Evet	77	22.75	6.72	2.204*
	Hayır	223	20.99	5.77	

\* $p<0.05$  anlamlı.

Tablo-9 incelendiğinde, çalıştıkları okulda spor salonu bulunma durumuna göre, MTÖ'nün “duygusal tükenme” ( $\bar{X}_E=8.96\pm 5.72$ ;  $\bar{X}_H=10.64\pm 5.86$ ;  $t=-2.179$ ;  $p<0,05$ ), ve “kişisel başarı” ( $\bar{X}_E=25.31\pm 3.02$ ;  $\bar{X}_H=24.26\pm 3.40$ ;  $t=2.380$ ;  $p<0,05$ ) alt ölçekleri ile yaşam doyumu ölçeği ( $\bar{X}_E=22.75\pm 6.72$ ;  $\bar{X}_H=20.99\pm 5.77$ ;  $t=2.204$ ;  $p<0,05$ ) toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmektedir. Bu sonuçlara göre çalıştıkları okulda spor salonu bulunan beden eğitimi öğretmenleri daha az

duygusal tükenme yaşamakta ve kişisel başarı düzeyleri ile yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

#### 4.1.7. Okuldaki Araç-Gereç Durumuna Göre Beden Eğitimi Öğretmenlerinde Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu

Beden eğitimi öğretmenlerinin Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MTÖ) alt ölçek puanları ve Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puanlarının okuldaki araç gereç durumuna göre farklı olup olmadığını incelemek amacıyla ANOVA yapılmış elde edilen sonuçlar Tablo 10’da verilmiştir.

**Tablo 10.** Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Yaşam Doyumu Ölçeği ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin (MTÖ) Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar ile Okuldaki Araç-Gereç Durumu Arasındaki Farklılığın Ortaya Konulduğu ANOVA Testi Sonuçları

		<i>Kareler Toplamı</i>	<i>df</i>	<i>Kareler Ortalaması</i>	<i>F</i>
<b>Duygusal Tükenme</b>	Gruplar Arası	660.648	4	165.1762	5.054*
	Grup İçi	9641.122	295	32.682	
	Toplam	10301.770	299		
<b>Duyarsızlaşma</b>	Gruplar Arası	80.609	4	20.152	2.723*
	Grup İçi	2183.427	295	7.401	
	Toplam	2264.037	299		
<b>Kişisel Başarı</b>	Gruplar Arası	42.055	4	10.514	.941
	Grup İçi	3294.542	295	11.168	
	Toplam	3336.597	299		
<b>Yaşam Doyumu</b>	Gruplar Arası	996.424	4	249.106	7.328*
	Grup İçi	10027.723	295	33.992	
	Toplam	11024.147	299		

\*  $p < 0.05$  anlamlı.

Tablo 10’da okuldaki araç-gereç durumu açısından grupların ortalamaları arasında MTÖ’nün “*duygusal tükenme*” ve “*duyarsızlaşma*” alt ölçekleri ile yaşam doyumu ölçeği toplam puanlarında farklılık ortaya çıkmıştır. Farklılığı ortaya çıkartan grupları belirlemek amacıyla Tukey testi uygulanmış ve sonuçları Tablo-11’de verilmiştir.

**Tablo 11.** Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Çalıştıkları Okuldaki Araç-Gereç Durumuna Göre Yaşam Doyumu Ölçeği ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin (MTÖ) Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Test Sonuçları

<i>Alt Ölçekler</i>	<i>Gruplar</i>	<i>n</i>	$\bar{X}$	<i>S</i>	<i>F</i>	<i>Tukey</i>
Duygusal Tükenme	1.Çok yeterli	25	8.32	5.37	5.054*	1-5 2-5 4-5
	2.Yeterli	100	9.51	5.24		
	3.Az yeterli	97	11.27	5.91		
	4.Yetersiz	59	9.08	5.93		
	5.Çok Yetersiz	19	14.42	6.73		
Duyarsızlaşma	1.Çok yeterli	25	5.72	2.20	2.723*	<b>LSD</b> 1-5 2-5 3-4 4-5
	2.Yeterli	100	6.06	2.34		
	3.Az yeterli	97	6.65	3.14		
	4.Yetersiz	59	5.59	2.19		
	5.Çok Yetersiz	19	7.47	4.03		
Kişisel Başarı	1.Çok yeterli	25	25.36	2.54	.941	
	2.Yeterli	100	24.69	3.27		
	3.Az yeterli	97	24.13	3.37		
	4.Yetersiz	59	24.74	3.54		
	5.Çok Yetersiz	19	24.05	3.79		
Yaşam Doyumu	1.Çok yeterli	25	25.92	6.10	7.328*	<b>Tukey</b> 1-3 1-4 1-5 2-5
	2.Yeterli	100	22.58	5.66		
	3.Az yeterli	97	20.31	5.47		
	4.Yetersiz	59	20.50	5.73		
	5.Çok Yetersiz	19	18.26	8.10		

\*p< 0,05 anlamlı.

Tablo-10 ve 11 incelendiğinde okuldaki araç-gereç durumunun MTÖ'nün "duygusal tükenme" (F= 5.054; p<0.05), "duyarsızlaşma" (F= 2.723; p<0.05) alt ölçekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Anlamlılığın nerden kaynaklandığını bulmak için Tukey testi uygulanmıştır. Tukey testi sonucuna göre okuldaki araç-gereç durumunu "çok yetersiz" olarak ifade eden öğretmenlerin daha fazla "duygusal tükenme" yaşadıkları görülmektedir. "Duyarsızlaşma" alt ölçeğindeki anlamlılık değerleri için önce Tukey testine bakılmış anlamlı bulunamamış ve LSD sonuçlarına bakılmıştır. Okuldaki araç-gereç durumunu "çok yetersiz" ve "yetersiz" olarak ifade eden beden eğitimi öğretmenlerinin daha fazla "duyarsızlaşma" yaşadıkları görülmektedir. Okuldaki araç gereç durumu ile yaşam doyumu toplam puanları (F= 7.328; p<0.05) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Okuldaki araç gereç durumu ile yaşam doyumu puanları arasındaki farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığı bulmak için Tukey Testi uygulanmıştır. Okuldaki araç gereç durumu "çok yetersiz" olarak ifade eden beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumlarının düşük olduğu görülmektedir.

#### 4.1.8. Kişisel ve Mesleki Değişkenler, Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki Korelasyon

Tablo-12 de kişisel ve mesleki değişkenler ile MTÖ'nün alt ölçek puanları ile yaşam doyumu toplam puanları arasındaki korelasyon değerlerine yer verilmiştir.

**Tablo-12.** Maslach Tükenmişlik Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği ile Kullanılan Bazı Değişkenlerin Korelasyon (r) Matrisi

	1. Yaş	2. Öğrenci Sayısı	3. Ders Yüklü	4. Yaşam Doyumu	5. Duygusal Tükenme	6. Duyarsızlaşma	7. Kişisel Başarı
1. Yaş							
2. Öğrenci Sayısı	.129* .026						
3. Ders Yüklü	-.142* .014	.070 .229					
4. Yaşam Doyumu	-.116* .044	-.098 .091	.052 .372				
5. Duygusal Tükenme	.047 .415	.054 .348	.030 .610	-.403** .000			
6. Duyarsızlaşma	.065 .262	.102 .078	.024 .673	-.095 .101	.523** .000		
7. Kişisel Başarı	.188** .001	-.055 .345	.009 .673	.206** .000	-.285** .000	-.156** .007	

\*p<0,05 \*\*p<0,01

Tablo-12'de yaşam doyumu ile “*duygusal tükenme*” ( $r=-.403$ ;  $p<0.01$ ), ve yaş ( $r= -.116$ ;  $p<0.05$ ) arasında negatif yönlü; yaşam doyumu ile “*kişisel başarı*” ( $r=.206$ ;  $p<0.01$ ) arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. “*Kişisel başarı*” ile yaş ( $r=.188$ ;  $p<0.001$ ) arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki vardır. Diğer taraftan yaşam doyumu ile “*duyarsızlaşma*” ( $r=-.095$ ;  $p>0.05$ ) alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ders yükü ve öğrenci sayısı ile yaşam doyumu ve MTÖ'nün alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

## 5. TARTIŞMA

Bu araştırma Mersin ve Adana il merkezinde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeylerinin kişisel ve mesleki değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılmıştır. Bu bölümde, bu amaç doğrultusunda elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Tükenmişlik ile cinsiyet değişkenine ait bulgular incelendiğinde; “*duygusal tükenme*” alt ölçeğinde erkek beden eğitimi öğretmenleri kadın beden eğitimi öğretmenlerine oranla anlamlı biçimde daha düşük puan almışlardır Yani kadın beden eğitimi öğretmenlerinin daha fazla tükenmişlik yaşadığı tespit edilmiştir. “*Duyarsızlaşma*” ve “*kişisel başarı*” alt ölçekleri ile yaşam doyumu ölçeği toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yapılan araştırmalarda, tükenmişlik puanları üzerinde cinsiyet faktörünün etkisine ilişkin farklı sonuçlar olduğu görülmektedir. Kadınların erkeklerden daha fazla “*duygusal tükenme*” yaşadıklarını gösteren araştırma bulguları olduğu gibi (12, 17, 44) erkeklerin daha fazla “*duygusal tükenme*” yaşadıklarını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (24). Benzer sonuçlar beden eğitimi öğretmenleri ile yapılan çalışmalarda da görülmektedir. Baykoçak (2002), çalışmasında kadın beden eğitimi öğretmenleri ile erkek beden eğitimi öğretmenlerinin “*duygusal tükenme*” ve “*kişisel başarı*” alt ölçek puanları arasında farklılık olduğunu ve erkek beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişliği daha alt seviyede, kadın beden eğitimi öğretmenlerinin ise üst seviyede yaşadıklarını belirtirken “*duyarsızlaşma*” alt ölçek puanlarında farklılık olmadığını bulmuştur. Özkan (2007), Niğde ilinde görev yapan 82 beden eğitimi öğretmeni ile yaptığı çalışmada, “*duygusal tükenme*” alt boyutunda erkek beden eğitimi öğretmenlerinin % 18, kadın beden eğitimi öğretmenlerinin % 25 tükenmişlik yaşadıklarını tespit etmiştir. Bu sonuçlar bizim çalışmamızı desteklemektedir. “*Duyarsızlaşma*” alt boyutunda erkek beden eğitimi öğretmenlerinin %67’si kadın beden eğitimi öğretmenlerinin ise %56’sının, “*kişisel başarı*” alt boyutunda ise erkek beden eğitimi öğretmenlerinin %36’sı tükenmişlik yasarken, kadın beden eğitimi öğretmenlerinin %25’inin tükenmişlik yaşadığı sonucuna ulaşmıştır (42). Vurgun ve ark. (2006) İzmir ilinde görev yapan 67 beden eğitimi öğretmeni ile yaptıkları çalışmada ve Kale (2007) tarafından

Türkiye genelinde 247 beden eğitimi öğretmeni ile yapılan çalışmada, cinsiyet ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Beden eğitimi öğretmenleri ile ilgili yapılan bir başka çalışmada da erkek öğretmenlerin kadın öğretmenlere göre daha fazla tükenmişlik düzeyine sahip olduğu belirtilmiştir (40, 41). Yapılan bu çalışma sonuçları bizim elde ettiğimiz sonuçları desteklememektedir. Kadın öğretmenlerin daha fazla duygusal tükenme yaşamalarının, kadın ve erkeklerin iş yaşantısı deneyimlerinin farklı olmasından, okul, veli, öğrenci ilişkilerinde farklı tutumlarla karşılaşmalarından (37) ve kadınların duygusal olarak daha hassas olmalarından kaynaklandığı söylenebilir.

Yaşam doyumu ile cinsiyet ilişkisine dair farklı sonuçlar bulunmaktadır. Dikmen (1995), kadın çalışanların yaşam doyumunun, erkek çalışanların yaşam doyumundan yüksek çıktığını bulmuştur (10). Ünal ve ark. (2001) hekimlerle yaptığı çalışmada ise erkeklerin yaşam doyumlarının kadınlardan daha iyi olduğu belirlenmiştir (45). Vara (1999), yoğun bakım hemşireleri üzerinde yaptığı araştırmada yaşam doyumu puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma göstermediğini bulmuştur (33). Bu çalışma sonuçları bizim bulgularımızı desteklemektedir. Yapılan araştırmalarda farklı sonuçlar çıkması çalışma şartlarının farklı olmasından kaynaklandığı söylenebilir.

Tükenmişlik ile medeni durum değişkenine ilişkin bulgular incelendiğinde; evli ve bekâr beden eğitimi öğretmenleri arasındaki farkın anlamlı olmadığı görülmüştür. Kale (2007) çalışmasında; medeni durum ile “*duygusal tükenme*”, “*duyarsızlaşma*” ve “*kişisel başarı*” alt ölçeklerinden alınan puanlar arasında anlamlı farklılık bulamamıştır. Bu bulgular ile bizim çalışmamızı desteklemektedir. Literatür incelendiğinde tükenmişliğin medeni durum değişkenine bağlı olarak farklılaşmadığına dair benzer sonuçlar bulunmaktadır. (12, 16, 23, 24, 41 44). Aydın (2004) çalışmasında, duyarsızlaşma alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulmuştur. Evli beden eğitimi öğretmenlerinin “*duyarsızlaşma*” düzeyleri bekar beden eğitimi öğretmenlere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Özkan (2007), “*duygusal tükenme*”, alt boyutunda evli beden eğitimi öğretmenlerinin %66’sının tükenmişlik yaşadığı ve bekar beden eğitimi öğretmenlerinin daha az tükenmişlik yaşadığı, “*duyarsızlaşma*” alt boyutunda evli beden öğretmenlerinin %67’si, bekar beden eğitimi öğretmenlerinin %56’sı “*kişisel başarı*” alt boyutunda ise evli beden eğitimi öğretmenlerinin %33’ü bekar beden eğitimi öğretmenlerinin %37.5’inin tükenmişlik yaşadığı sonucuna ulaşmıştır (42). Bizim

çalışmamızda medeni durum açısından MTÖ alt ölçeklerinden alınan puanlar arasında anlamlı bir farklılığın olmamasına rağmen, daha önce yapılan çalışma sonuçları dikkate alındığında; evli öğretmenlerin daha fazla tükenmişlik yaşamaları, ekonomik ve ailevi açıdan daha fazla sorumluluk altında olmalarının neden olduğu biçiminde açıklanabilir.

Yaşam doyumunu ile medeni durum değişkenine ilişkin bulgular incelendiğinde, evli ve bekar beden eğitimi öğretmenleri arasındaki farkın anlamlı olmadığı görülmüştür. Literatürde konuyla ilgili çalışmalarda evli olan bireylerin yaşam doyumunu puanlarının bekar olanlara oranla daha yüksek olduğu yönünde bulgulara rastlanmaktadır (10, 33, 45, 46). Evlilik çoğunlukla bireylere sosyal destek sağlamakta, geniş bir arkadaşlık ağı sunmaktadır. Bu faktörler yaşam doyumunu artırdığı (46) biçiminde yorumlanabilir.

Okul türü değişkenine göre özel okullarda görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumunu düzeylerinin daha yüksek olduğu ve daha az tükenmişlik yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular literatürdeki birçok çalışma ile paralellik göstermektedir (6, 24.). Vurgun ve ark. (2007), devlet ve özel okullarda görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumunu ve tükenmişlik düzeylerini belirlemek için yaptıkları çalışmada elde edilen bulgular bizim bulgularımız ile paralellik göstermektedir (40). Özel okullardaki saha, malzeme ve sınıf mevcudunun devlet okullarına göre daha iyi olması bu sonuçların elde edilmesinde etkili olduğu söylenebilir.

Tükenmişlik ve yaşam doyumunu düzeyine göre mesleği isteyerek seçip seçmeme durumuna ilişkin bulgular incelendiğinde; mesleği isteyerek seçenlerin daha az “*duygusal tükenme*” yaşadıkları ve yaşam doyumunu düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır Kale (2007), beden eğitimi öğretmenliğini isteyerek seçenlerin daha az “*duygusal tükenme*” yaşadıkları ve “*kişisel başarı*” düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır (41). Bu sonuç bir yönüyle bizim bulgularımızı destekler niteliktedir. Özellikle öğretmenlik mesleği büyük özveri ve sabır gerektiren bir meslek olduğu düşünüldüğünde, bu mesleği başından itibaren severek ve isteyerek seçen kişiler mesleğe uyumları konusunda sorun yaşamadıkları ve daha verimli oldukları söylenebilir.

Tükenmişlik ve yaşam doyumunu düzeyine göre mesleği bırakmayı düşünme durumuna ilişkin bulgular incelendiğinde, mesleği bırakmayı düşünen beden eğitimi



öğretmenlerinin “*duygusal tükenme*”, “*duyarsızlaşma*” ve “*kişisel başarı*” alt boyutunda tükenmişlik yaşadıkları ve yaşam doyumu düzeylerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde bu yönde bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin çalıştıkları okuldaki araç-gereç durumunu “çok yetersiz” ve “yetersiz” olarak belirtenlerin daha fazla “*duygusal tükenme*” ve “*duyarsızlaşma*” yaşadıkları ve “*kişisel başarı*” durumlarının okuldaki araç-gereç durumundan etkilenmediği, ayrıca okuldaki araç-gereç durumunu yetersiz olarak gören beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumu düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur. Çalıştıkları okulda spor salonu bulunan beden eğitimi öğretmenlerinin kişisel başarı düzeylerinin ve yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu ve daha az duygusal tükenme yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Vurgun ve ark. (2007) yaptıkları araştırmada, çalıştıkları okulda spor salonuna sahip olan beden eğitimi öğretmenlerinin, “*duygusal tükenme*” düzeylerinin spor salonuna sahip olmayan beden eğitimi öğretmenlerine göre düşük ortalamaya sahip olduğu, yaşam doyumu düzeylerinde ise daha yüksek ortalamaya sahip olduğu belirlenmiştir. Vurgun ve ark. aktardığına göre Fejgin ve ark. (2005) tarafından yapılan çalışmada, fiziksel koşulların beden eğitimi öğretmenleri açısından oldukça önem taşıdığı ve tükenmişlik düzeyini de etkilediğini belirtmişlerdir. Tükenmişlik düzeyinin daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Bu çalışma bizim bulgularımızı desteklemektedir (40). Bu sonuçlara göre araç-gereç durumunun iyi olması tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeylerini olumlu etkileyeceği, olumlu çalışma koşullarının öğretmenleri daha verimli çalışmaya yönlteceği düşünülebilir.

Yaş değişkeni ile “*kişisel başarı*” düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki, yaşam doyumu düzeyi arasında negatif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Beden eğitimi öğretmenlerinin yaşları ilerledikçe “*kişisel başarı*” düzeyleri yükselmekte, yaşam doyumu düzeyleri düşmektedir. Aydın (2004) ve Kale (2007) çalışmalarında, beden eğitimi öğretmenlerinin yaş değişkenlerinin tükenmişlik düzeyleri üzerinde etkili olmadığını sonucuna ulaşımlardır (38,41). Bu bulgular çalışmamızı desteklememektedir. Yaş ilerledikçe bilgi birikimi ve deneyimin artması “*kişisel*

*başarıyı*” olumlu yönde etkilerken, zamanla meslekte yıpranma, ağır çalışma koşulları sonucu bıkkınlığın da yaşam doyumunu azatlığı söylenebilir.

Tükenmişlik ve yaşam doyumunu ile ders yükü değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde, anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Aydın (2004) tarafından yapılan çalışmada, haftalık ders yükü 17 saatin üzerinde olan beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyinin yükseldiği saptanmıştır. “*Duygusal tükenme*” ile “*duyarsızlaşma*” alt boyutunda haftalık çalışma saatinden etkilenmezken, kişisel başarının 17 ve daha fazla saat çalışanlarda düşük olduğu belirlenmiştir (38). Daha önceki yapılan çalışmalarda 17 saatin üzerinde ders yükünün tükenmişliği anlamlı biçimde etkilediği bulunmuş olmasına rağmen, bizim çalışmamızda ders yükünün ortalama 23 saat ve üzerinde bulunması tükenmişliği etkilememektedir. Bu sonuç son yıllarda beden eğitimi öğretmenlerinin daha fazla ders vermek, ek ders ücreti almak isteklerinden yani ekonomik zorluklardan kaynaklandığı biçiminde açıklanabilir.

Beden eğitimi öğretmenleri “*duygusal tükenme*” düzeyleri arttıkça yaşam doyumunu düzeyi azalmaktadır. Vurgun ve ark. (2006) devlet ve özel okullarda görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumunu ve tükenmişlik düzeylerini belirlemek için yaptıkları çalışmada “*duygusal tükenme*” ile yaşam doyumunu arasında negatif yönlü yüksek düzeyde bir ilişki bulmuşlardır (40). Bu sonuç bizim çalışmamızı desteklemektedir.

Yaşam doyumunu ile “*kışisel başarı*” arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir Kendisini olumlu olarak değerlendiren ve başarı duygusu artan beden eğitimi öğretmenlerinin yaşamdan aldıkları doyumda artmaktadır. “*Kışisel başarı*” ile yaş arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin yaşları arttıkça “*kışisel başarı*” düzeyleri de artmaktadır. Vurgun ve ark. (2006) yaptığı çalışmada çıkan sonuçlar bizim çalışmamızı destekler yönde değildir (40). Gümüş (2006)’ün farklı mesleklerde çalışanların iş ve yaşam doyumlarının tükenmişlik düzeyleri açısından karşılaştırdığı çalışma sonuçları ise bizim bulgularımız desteklemektedir (47).

## 6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeylerinin incelendiği bu araştırma sonucunda; özel okullarda ve mesleği isteyerek seçen beden eğitimi öğretmenlerinin daha az tükenmişlik yaşadıkları ve yaşam doyumu düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Okulda spor salonu bulunması ve araç gerecin yeterli olması beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişliklerinde önemli rol oynamaktadır. Çalışma koşullarının niteliği yaşam doyumu, duygusal tükenme ve duyarsızlaşma boyutlarını etkilemektedir. Beden eğitimi öğretmenlerinde duygusal tükenmişliğin artması, yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir. Buna rağmen beden eğitimi öğretmenlerinin yaşlarının ilerlemesi kişisel başarı düzeylerini artırmaktadır. Ayrıca kişisel başarı düzeyi artan beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumu düzeyleri de artmaktadır. Beden eğitimi öğretmenlerinin medeni durumları ve haftalık ders yükleri tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeylerini etkilememektedir.

Elde edilen bulgular ışığında şunlar önerilebilir;

- Beden eğitimi öğretmenlerinin çalışma koşulları (saha, salon araç-gereç vb.) iyileştirilmelidir.
- Meslek seçiminde iyi bir danışmanlık ve rehberlik hizmeti verilmeli, mesleğe istekli adayların alınmasına özen gösterilmelidir.

**Araştırma önerisi:** Diğer branş öğretmenleri ile beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeylerini belirlemek amacıyla yapılacak çalışmalar, karşılaştırma yapma olanağı sağlaması ve konuya daha fazla açıklık kazandırması açısından yararlı olabilir.

## KAYNAKLAR

1. **Baltaş A, Baltaş Z.** Stres ve Başa Çıkma Yolları, 21. Baskı, İstanbul: Remzi Kitabevi, **2002**.
2. **Sarros, JC, Sarros, AM.** Social Support and Teacher Burnout. Journal of Educational Administration, Armidale, **1992**; 30 (1): 55.
3. **Çokluk Ö.** Zihinsel Ve İşitme Engelliler Okulunda Görev Yapan Yönetici Ve Öğretmenlerde Tükenmişliğin Kestirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, **1999**.
4. **Sünter AT, Canbaz S, Dabak Ş, Öz H, Peşken Y.** Pratisyen Hekimlerde Tükenmişlik, İşe Bağlı Gerginlik ve İş Doyumu Düzeyleri. Genel Tıp Dergisi, **2006**; 16 (1): 9–14.
5. **Sucuoğlu B, Kuloğlu N.** Özürlü Çocuklarla Çalışan Öğretmenlerde Tükenmişliğin Değerlendirilmesi. Türk Psikoloji Dergisi, **1996**; 10 (36): 44-60.
6. **Gündüz B.** Öğretmenlerde Tükenmişliğin Akılcı Olmayan İnançlar Ve Mesleki Bazı Değişkenlere Göre Yordanması. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana, **2004**.
7. **Gündüz B.** İlköğretim Öğretmenlerinde Tükenmişlik. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, **2005**; 1 (1) 152–166.
8. **Özdevecioğlu M.** İş Tatmini ve Yaşam Tatmini Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma, 11.Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi, Afyon, **2003**.
9. **Telman N, Ünsal P.** *Çalışan Memnuniyeti*. 1. Baskı, İstanbul: Epsilon Yayınevi, **2004**.
10. **Dikmen AA,** Kamu Çalışanlarında İş Doyumu ve Yaşam Doyumu. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara, **1995**
11. **Sönmez ZD.** Acil Servislerde Çalışan Hemşirelerin Tükenmişlik Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara, **2006**.
12. **Baysal A.** Lise ve Dengi Okul Öğretmenlerinde Tükenmişliğe Etki Eden Faktörler. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, **1995**.
13. **Sürgevil O.** Çalışma Hayatında Tükenmişlik Sendromu/Tükenmişlikle Mücadele Teknikleri 1.Baskı, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, **2006**.
14. **Pines A.** A Psychoanalytic-Existential Approach To Burnout DemonsratedThe Cases Of Nurse, A Teacher , A Manager, Psychotherapy, Theory, Research, Practice, Tranning, **2002**; 39 (1): 103-113.
15. **Maslach C, Leiter MP.** Job Burnout, Annual Review of Psychology, **2001**; 52: 397-422.
16. **Çam O.** Hemşirelerde Tükenmişlik ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir, **1991**.
17. **Ergin C.** Doktor ve Hemşirelerde Tükenmişlik Düzeyleri Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin Uyarlanması, VII. Ulusal Psikoloji Kongresi, Ankara, **1992**.
18. **Hock RR.** Professional Burnout Among Public School Teachers, Public Personal Management.**1988**, 17 (2), 167-189
19. **Eğriçözlü E.** Hemşirelerde İş Kontrolü, Kontrol İsteği ile Tükenmişlik ve Fiziksel Sağlık Arasındaki İlişkiler. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, **2002**.

20. **Serinken M.** Acil Servis Hekimlerinde Tükenme Sendromu. Uzmanlık Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir **2002**.
21. **Özgülven D, Haran S.** *Tükenme, Kriz Ve Krize Müdahale Kitabı*, 1. Baskı, Ankara: A.Ü. Psikiyatrik Uygumla ve Araştırma Yayınları No:6, **2000**.
22. **Izgar H.** *Okul Yöneticilerinde Tükenmişlik* 1.Baskı, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, **2001**.
23. **Girgin G.** İlkokul Öğretmenlerinde Meslekten Tükenmişliğin Gelişimini Etkileyen Değişkenlerin Analizi ve Bir Model Önerisi. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, **1995**.
24. **Tümkaya S.** Öğretmenlerdeki Tükenmişlik Görülen Psikolojik Belirtiler ve Başa Çıkma Davranışları. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana, **1996**.
25. **Vızlı C.** Görme Engelliler İlköğretim Okullarında Çalışan Öğretmenlerle Normal İlköğretim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerin Karşılaştırılması Üsküdar İlçesi Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul, **2005**.
26. **Kıncal R.** *Eğitim Bilimlerine Giriş* 1. Baskı, Erzurum: Eser Ofset, **1997**.
27. **Gündüz H.** Yatılı İlköğretim Bölge Okullarında Görev Yapan Yönetici Ve Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi, Diyarbakır, **2006**.
28. **Akçamete G, Kaner S, Sucuoğlu B.** *Öğretmenlerde Tükenmişlik, İş Doyumu ve Kişilik*, 1.Baskı, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, **2001**.
29. **Karaodul G.** Ankara İl Merkezindeki Sağlık Meslek Liselerinde Çalışan Yönetici Ve Öğretmenlerin Tükenmişlik Durumları. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara, **2003**.
30. **Sezgin AS.** Hastane Okullarında Çalışan Yönetici Ve Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Edirne, **2006**.
31. **Çimen S.** İlköğretim Öğretmenlerinin Tükenmişlik Yaşantıları ve Yeterlik Algıları. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü , Kocaeli, **2007**.
32. **Çokluk Ö.** Zihinsel Ve İşitme Engelliler Okullarında Görev Yapan Yönetici Ve Öğretmenlerde Tükenmişliğin Kestirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, **1999**.
33. **Vara Ş.** Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş Doyumu ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir, **1999**.
34. **Aksaray S, Yıldız A, Ergün A.** Huzurevi ve Evde Yaşayan Yaşlıların Umutsuzluk Düzeyleri, 1. Ulusal Evde Bakım Kongresi, İstanbul, **1998**.
35. **Yetim Ü.** Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir, **1991**.
36. **Yetim Ü.** *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri* 1. Baskı, İstanbul:Bağlam Yayınları İstanbul, **2001**.
37. **Baykoçak C.** Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Sorunları Ve Tükenmişlik Düzeyleri (Bursa İli Uygulaması). Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya, **2002**.

38. **Aydın K.** Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeyleri Ve Tükenmişliği Etkileyen Bazı Faktörlerin İncelenmesi Aksaray İl Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara, **2004.**
39. **Demirel M, Kalkavan A, Yüzük E, Şinforoğlu T.** Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin Tespiti (Kütahya İl Örneği) 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla, **2006.**
40. **Vurgun N, Dorak F, Çetinkalp Z.** Devlet Ve Özel Okullarda Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Yaşam Doyumları Ve Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesi, 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla, **2006.**
41. **Kale F.** Beden Eğitimi Öğretmenlerinin İş Doyumu Ve Tükenmişlik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi, Niğde, **2007.**
42. **Özkan ŞY.** Niğde İlinde Görevli Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi, Niğde, **2007.**
43. **Gençay ÖA.** Beden Eğitimi Öğretmenlerinin İş Doyumu Ve Tükenmişliklerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Kastamonu Eğitim Dergisi, **2007**; 15 (2) 765-780.
44. **Ok S.** Banka Çalışanlarının Tükenmişlik Düzeylerinin İş Doyumu, Rol Çatışması, Rol Belirsizliği ve Bazı Bireysel Özelliklere Göre İncelenmesi. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, **2002.**
45. **Ünal S, Karlıdağ R, Yoloğlu R.** Hekimlerde Tükenmişlik Ve İş Doyumu Düzeylerinin Yaşam Doyumu Düzeyleri İle İlişkisi, Klinik Psikiyatri Dergisi. 4 (2) 113–118, **2001.**
46. **Çetinkaya H.** Beden İmgesi, Beden Organlarından Memnuniyet, Benlik Saygısı, Yaşam Doyumu Ve Sosyal Karşılaştırma Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşması. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin, **2004.**
47. **Gümüş H.** Farklı Mesleklerde Çalışanların İş Ve Yaşam Doyumlarının Tükenmişlik Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum, **2006.**

## EKLER

### Ek-1 Kişisel Bilgi Formu

#### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Öğretmenim,

Bu araştırma “Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu Düzeylerini” belirlemek amacıyla Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı tarafından yapılmaktadır. Aşağıdaki sorulardan size uygun seçeneği işaretlemeniz beklenmektedir. Lütfen isim yazmayınız. Cevaplarınız bilimsel bir araştırmada veri olarak kullanılacaktır. Bu nedenle her bir maddeyi içtenlikle yanıtlamanızı bekliyoruz. Yardımlarınız için teşekkür ediyoruz.

1. **Cinsiyetiniz** ( ) Erkek ( ) Kadın
2. **Yaşınız** .....
3. **Medeni Durumunuz** ( ) Evli ( ) Bekâr
4. **Kaç yıldır öğretmenlik yapıyorsunuz? Hizmet Süreniz (.....) yıl**
5. **Lisansüstü eğitim yaptınız mı?** ( ) Evet ( ) Hayır
6. **Hizmet içi eğitim aldınız mı?** ( ) Evet ( ) Hayır
7. **Çalıştığınız il.....**
8. **Çalıştığınız okulun türü?** ( ) Devlet ( ) Özel
9. **Çalıştığınız okulun düzeyi** ( ) İlköğretim ( ) Ortaöğretim
10. **Çalıştığınız okulda spor salonu var mı?** ( ) Evet ( ) Hayır
11. **Sınıfınızda bulunan ortalama öğrenci sayısı?** ..... kişi
12. **Mesleğinizi isteyerek mi seçtiniz?** ( ) Evet ( ) Hayır
13. **Haftalık ders yükünüz:** ..... Saat
14. **Öğretmenlik mesleğini bırakmayı hiç düşündünüz mü?** ( ) Evet ( ) Hayır
15. **Öğretmenlik mesleğinin gelirini yeterli buluyor musunuz?** ( ) Evet ( ) Hayır
16. **Okulunuzun araç-gereç durumu** ( ) Çok Yeterli ( ) Yeterli ( ) Az yeterli  
( ) Yetersiz ( ) Çok Yetersiz

## Ek 2- Yaşam Doyumu Ölçeği

### Yaşamım Nasıl?

Aşağıda insan yaşamıyla ilgili bazı ifadeler bulunmaktadır. Sizden istenen bu ifadelerin sizi ne kadar ifade ettiğini belirtmenizdir.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
**Kesinlikle Beni İfade Ediyor** **Tamamen Beni İfade Etmiyor**

1. Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın.	1	2	3	4	5	6	7
2. Hayat şartlarım mükemmel.	1	2	3	4	5	6	7
3. Hayatımdan memnunum.	1	2	3	4	5	6	7
4. Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5	6	7



### Ek-3. Maslach Tükenmişlik Ölçeği

#### MASLACH TÜKENMİŞLİK ÖLÇEĞİ

Aşağıda belli bazı duyguları ve durumları içeren ifadeler yer almaktadır. Bu ifadelerde belirtilen duygu ve durumları yaşayıp yaşamadığınızı düşünerek size en uygun olan sıklık sayısını aşağıdaki tabloya bakarak her cümle için en uygun rakamı yazmanız gerekmektedir.

Duyguları Yaşama Sıklığı ve Sayısı				
0	1	2	3	4
Hiçbir zaman	Çok nadir	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman

	Hangi Sıklıkta	
1		İşimden soğuduğumu hissediyorum.
2		İş dönüşü kendimi tükenmiş hissediyorum.
3		Sabah kalktığımda bir gün daha bu işi kaldıramayacağımı hissediyorum.
4		Öğrencilerimin neler hissettiklerini hemen anlarım.
5		Öğrencilerime sanki insan değilmiş gibi davrandığımı hissediyorum.
6		Bütün gün öğrencilerle uğraşmak benim için gerçekten çok yıpratıcı.
7		Öğrencilerimin sorunlarına en uygun çözüm yollarını bulurum.
8		Yaptığım işten tükendiğimi hissediyorum.
9		Yaptığım iş sayesinde insanların yaşamına katkıda bulunduğumu hissediyorum.
10		Bu mesleğe girdiğimden beri insanlara karşı sertleştim.
11		Bu mesleğin beni giderek katılaştırmasından korkuyorum.
12		Çok şeyler yapabilecek güçteyim.
13		İşimin beni kısıtladığını hissediyorum.
14		İşimde çok fazla çalıştığımı hissediyorum.
15		Öğrencilerime ne olduğu umurumda değil.
16		Doğrudan doğruya insanlar ile çalışmak bende çok fazla stres yapıyor.
17		Öğrencilerimle aramda rahat bir hava yaratırım.
18		İnsanlarla yakın bir çalışmadan sonra kendimi canlanmış hissedirim.
19		Öğretmenlik mesleğinde kayda değer birçok başarı elde ettiğime inanıyorum.
20		Yolun sonuna geldiğimi hissediyorum.
21		İşimde duygusal sorunlara serinkanlılık ile yaklaşırım.
22		Öğrencilerimin bazı problemlerinden dolayı beni suçladıklarını hissediyorum.

## ÖZGEÇMİŞ

15.07.1979 Sivas doğumlu. İlk ve Orta öğrenimini Mersin’de tamamladı. 2003 yılında Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu’ndan mezun oldu. 2004 yılında Şırnak’ın Cizre ilçesinde beden eğitimi öğretmeni olarak göreve başladı. 2005 yılında Tarsus İmam Hatip Lisesi’ne atandı ve halen aynı okulda çalışmaktadır.