



**T.C.**  
**ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİM DALI**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN FİZİKSEL**  
**AKTİVİTE VE MESLEKİ TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN**  
**İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Fatma DEMİR**

**BURSA**  
**2019**





**T.C.**  
**ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN FİZİKSEL**  
**AKTİVİTE VE MESLEKİ TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN**  
**İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Fatma DEMİR**

**Danışman**

**Prof. Dr. Cemali ÇANKAYA**

**BURSA**

**2019**

## **BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK**

Bu çalışmadaki tüm belge ve bilgilerin akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim.

**Fatma DEMİR**

**.../.../2019**



## YÖNERGEYE UYGUNLUK ONAYI

“Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi” adlı Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan	Danışman
Fatma DEMİR	Prof. Dr. Cemali ÇANKAYA

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanı

Prof. Dr. Nimet Haşıl KORKMAZ

**T.C.**  
**ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında 801670029 numara ile kayıtlı Fatma DEMİR'in hazırladığı "Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi" konulu Yüksek Lisans çalışması ile ilgili tez savunma sınavı ... /.../2019 günü ve ...:.. saatleri arasında yapılmış ve yöneltilen sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin (başarılı/başarısız) olduğuna (oybirliği / oy çokluğu) ile karar verilmiştir.

Üye

.....

.... Üniversitesi

Üye

.....

.... Üniversitesi

Üye

.....

.... Üniversitesi

Üye

.....

.... Üniversitesi

Üye

.....

.... Üniversitesi

## ÖNSÖZ

Çalışmaya yapıcı eleştirileri ile katkı sunan değerli tez danışmanım Prof. Dr. Cemali ÇANKAYA hocama sonsuz saygı ve teşekkürlerimi sunarım. Çalışmam boyunca göstermiş olduğu sabır ve desteğinden dolayı annem Nebahat DEMİR'e de sonsuz teşekkür ediyorum.



## ÖZET

Yazar : Fatma DEMİR  
Üniversite : Uludağ Üniversitesi  
Anabilim Dalı : Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı  
Tezin Niteliği : Yüksek Lisans  
Sayfa Sayısı : XI – 109  
Mezuniyet Tar. :  
Tezin Konusu : Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite ve Mesleki  
Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi  
Danışman : Prof. Dr. Cemali ÇANKAYA

### **BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE VE MESLEKİ TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Fiziksel aktivite bireyin günlük olarak yaptığı bedensel hareketlerin hepsidir. Mesleki tükenmişlik ise bireyin iş hayatında yaşadığı duygusal yorgunluk ve motivasyon kaybıdır. Her iki kavram da değişik demografik ve çevresel faktörlerden etkilenmektedir. Aynı zamanda da birbirleri arasında bir ilişki mevcuttur.

Bu çalışma Bursa, Kocaeli, Balıkesir, Yalova, Bilecik ve Çanakkale illerinde görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin fiziksel aktivite ve mesleki tükenmişlik düzeylerini incelemektedir.

Bu amaçla öğretmenlere anket uygulanmıştır. Çalışmaya katılan öğretmenlere uygulanan ankette öncelikli olarak demografik yapılarına ilişkin tanımlayıcı sorular yöneltilmiştir. Daha sonrasında katılımcıların fiziksel aktivite ve mesleki tükenmişlik düzeylerine ilişkin sorular yöneltilerek geniş bir sorgulama yapılmıştır. Araştırmaya toplam 250 birey katılmıştır.



Geniş kapsamlı tanımlayıcı ve karşılaştırmalı bir analiz yapılmıştır. Analiz sonucunda öğretmenlerin fiziksel aktivite ve tükenmişlik düzeylerinin birçok faktörden eş zamanlı olarak etkilendiği saptanmıştır. Aynı zamanda fiziksel aktivite ve mesleki tükenmişliğin seviyeleri arasında genel olarak zayıf ve negatif düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

*Anahtar Kelimeler:* Fiziksel aktivite, mesleki tükenmişlik, beden eğitimi ve spor öğretmeni



**ABSTRACT**

Author : Fatma DEMİR  
University : Uludağ University  
Field : Institute of Education Sciences  
Branch : Physical Education and Sports Teaching  
Degree Awarded : Master Thesis  
Page Number : X - 54  
Degree Date :  
Thesis : Examination Of Physical Activity And Vocational Burnout Levels Of  
Physical Education And Sports Teachers  
Supervisor : Prof. Dr. Cemali ÇANKAYA

**EXAMINATION OF PHYSICAL ACTIVITY AND VOCATIONAL BURNOUT  
LEVELS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TEACHERS**

Physical activity is all of the bodily movements performed daily. Vocational burnout is emotional tiredness and loss of motivation in business life. Both concepts are affected by different demographic and environmental factors. At the same time, there is a relationship between each other.

This study examines physical activity and occupational burnout levels of physical education and sports teachers working in Bursa, Kocaeli, Balıkesir, Yalova, Bilecik and Çanakkale.

In accordance with this purpose, a survey has been conducted for teachers. Initially, descriptive questions regarding demographic structures have been put. Afterwards, questions have been addressed about their physical activity and occupational burnout levels. A total of 250

teacher participated in the research for examination of physical Activity and vocational burnout levels of physical education and sports teachers.

A wide-ranging descriptive and comparative descriptive analysis has been performed. It has been detected that physical activity and occupational burnout levels of teachers are affected by many factors simultaneous. Likewise, it has been determined that there is a weak and negative significant correlation between physical activity and vocational burnout levels.

*Keywords:* Physical activity, vocational burnout, physical education and sports teachers



## İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ .....	I
ÖZET.....	II
ABSTRACT.....	IV
İÇİNDEKİLER.....	VI
TABLolar LİSTESİ.....	VIII
KISALTMALAR LİSTESİ.....	IX
1. BÖLÜM: GİRİŞ.....	1
2. BÖLÜM: LİTERATÜR İNCELEMESİ VE KAVRAMSAL BAKIŞ .....	8
2.1. Fiziksel Aktivite .....	8
2.1.1. Fiziksel Aktivite Kavramı .....	8
2.1.2. Fiziksel Aktiviteyi Açıklayan Kuramlar .....	10
2.1.2.1. Öz Belirleme Kuramı (Self Determination Theory) .....	10
2.1.2.2. Öz Yeterlilik Kuramı (Self-Efficacy Teory) .....	12
2.1.3. Fiziksel Aktivitenin Ölçümü ve Uluslararası Fiziksel Aktivite Rehberi.....	12
2.2. Mesleki Tükenmişlik .....	16
2.2.1. Tükenmişlik Tanımı .....	19
2.2.2. Maslach'ın Tükenmişlik Modeli ve Boyutları.....	21
2.2.2.1. Duygusal Tükenme .....	21
2.2.2.2. Duyarsızlaşma .....	22
2.2.2.3. Azalmış Kişisel Başarı Duygusu.....	23
2.2.2.4. Tükenmişliğe Karşı İşle Bütünleşme.....	24
2.2.3. Tükenmişlikle İlgili Diğer Kavramsal Modeller.....	25
2.2.3.1. Cherniss'in Tükenmişlik Modeli.....	26
2.2.3.2. Golembiewski'nin Aşamalı Tükenmişlik Modeli .....	27
2.2.3.3. Lee ve Ashforth'un Bölümlü Modeli .....	28
2.2.3.4. Hobfoll'un Kaynakların Korunması Kuramı .....	28
2.2.3.5. Demerouti ve arkadaşlarının İş Gereklere-Kaynakları Modeli .....	29
2.2.4. Mesleki Tükenmişliği Etkileyen Faktörler .....	30
2.2.4.1. Örgütsel Faktörler .....	30
2.2.4.2. Bireysel Faktörler.....	33
2.2.5. Mesleki Tükenmişlikle Başa Çıkma Stratejileri .....	35
2.2.5.1. Bireysel Stratejiler .....	35

2.2.5.2. Kurumsal Stratejiler .....	36
2.2.6. Mesleki Tükenmişliğin Ölçümü .....	37
2.2.7. Öğretmelerde Mesleki Tükenmişlik .....	38
3. BÖLÜM: YÖNTEM .....	43
3.1. Araştırma Modeli .....	43
3.2. Araştırma Grubu.....	43
3.3. Veri Toplama Yöntemi .....	43
3.4. Verilerin Analizi.....	44
4. BÖLÜM: BULGULAR .....	46
4.1. Katılımcılara İlişkin Bulgular.....	46
4.2. Fiziksel Aktivite Ve Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Belirlenmesi.....	50
4.3. Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Katılımcıların Demografik Özelliklerinin İncelenmesi .....	53
4.4. Tükenmişlik ve Katılımcıların Demografik Özelliklerinin İncelenmesi.....	57
4.5. Fiziksel Aktivite ve Mesleki Tükenmişlik Arasındaki Genel İlişki.....	60
5. BÖLÜM: TARTIŞMA VE ANALİZ.....	65
6. BÖLÜM: SONUÇ VE ÖNERİLER.....	72
KAYNAKÇA.....	76
EKLER .....	93
ÖZGEÇMİŞ .....	96

## TABLOLAR LİSTESİ

<i>Tablo</i>	<i>Sayfa</i>
1. Fiziksel Aktivite Değerleri .....	15
2. Aşamalı Tükenmişlik Modeli .....	27
3. Mesleki Tükenmişliği Tespit Etmede Ortaya Çıkan Alt Tükenmişlik Boyutlarının Anket Sorularında Yer Alış Tablosu .....	45
4. Araştırma Grubuna Ait Tanımlayıcı Bilgiler .....	46
5. Çalışma Ve Sosyal Hayatlarına İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler .....	47
6. Fiziksel Aktivite Ve Sağlık Düzeylerine İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler .....	48
7. Fiziksel Aktivite Yoğunluk Düzeylerine İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler .....	49
8. Fiziksel Aktivite Yapmaya Fiziksel Olarak Uygunluk Ve Tükenmişlik Durumu .....	50
9. Fiziksel Aktivite Yapmaya Ruhsal Olarak Uygunluk Ve Tükenmişlik Durumu .....	51
10. Fiziksel Aktivite Düzeyi Ve Alt Boyut İlişkisi .....	52
11. Fiziksel Aktivite Yapmaya Fiziksel Olarak Uygunluk Ve Cinsiyetin Etkisi .....	53
12. Fiziksel Aktivite Yapmaya Ruhsal Olarak Uygunluk Ve Cinsiyetin Etkisi .....	53
13. Fiziksel Aktivite Yapmaya Fiziksel Olarak Uygunluk Ve Yaşın Etkisi .....	54
14. Fiziksel Aktivite Yapmaya Ruhsal Olarak Uygunluk Ve Yaşın Etkisi .....	54
15. Fiziksel Aktivite Yapmaya Fiziksel Olarak Uygunluk Ve Medeni Halin Etkisi .....	55
16. Fiziksel Aktivite Yapmaya Ruhsal Olarak Uygunluk Ve Medeni Halin Etkisi .....	55
17. Medeni Durum Ve Fiziksel Aktivite-Oturma Zamanı .....	56
18. Cinsiyet Ve Fiziksel Aktivite-Oturma Zamanı .....	56
19. Yaş Ve Fiziksel Aktivite-Oturma Zamanı .....	57
20. Tükenmişlik Alt Boyutları Ve Cinsiyetin Etkisi .....	57
21. Tükenmişlik Alt Boyutları Ve Medeni Durumun Etkisi .....	58
22. Tükenmişlik Alt Boyutları Ve Yaşın Etkisi .....	59
23. Genel Fiziksel Aktivite Düzeyi Ve Tükenmişlik .....	60
24. Genel Fiziksel Aktivite Düzeyi Ve Duygusal Tükenme-Duyarsızlaşma-Kişisel Başarı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi .....	61
25. Ağır, Orta Fizik Aktivite Ve Yürüyüş İle Tükenmişlik .....	62

**KISALTMALAR LİSTESİ**

ABD	:Amerika Birleşik Devletleri
AFA	: Ağır fiziksel aktiviteler
DLW	: Çift Etiketli Su Yöntemi
DT	: Duygusal Tükenme
DY	: Duyarsızlaşma
IPAQ	: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi
KB	: Kişisel Başarı
MET	: Metabolik Eşdeğer
MTÖ	: Maslach Tükenmişlik Ölçeği
MTÖ-EF	: Maslach Tükenmişlik Ölçeği Eğitimci Formu
OFA	: Orta yoğunlukta fiziksel aktiviteler
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü
Y	: Yürüyüş
ss	: Standart Sapma
%	: Yüzde
f	: Frekans
n	: Araştırma Grubu Sayısı
p	: Anlamlılık Düzeyi
$\alpha$	: Cronbach Alpha Güvenilirlik Katsayısı

## 1. BÖLÜM

### Giriş

Beden eğitimi ilkököl ve ortaokul müfredatının temel bir bileşenini oluşturur. Bu alanda çalışan öğretmenler, özellikle okullarda bu derse yönelik algısının düşük olması, okul içinde fiziksel izolasyon, kişisel ve profesyonel inceleme, kaynak yetersizliği, yöneticilerden ve diğer personelde gelen yetersiz destek gibi kendi disiplinlerine özgü zorluklarla karşı karşıyadır (Whipp et al., 2007). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği, yüksek düzeyde çaba ve enerji gerektiren zihinsel ve bedensel yükler getirmektedir. Ayrıca, ülkemizde olduğu gibi beden eğitimi ve spor öğretmenleri sadece öğretmenlik yapmazlar; ek olarak bir dizi görevleri vardır. Örneğin, birçok beden eğitimi öğretmeni, okul sporu takımlarını antrenman ve açık hava eğitim faaliyetlerini denetlemekle görevlendirirler. Ek olarak, bazı okullarda hafta sonu çeşitli spor dallarında öğrencilere verilecek antrenmanları organize etmeleri ve koordine etmeleri gerekebilir.

Bütün bu branşa özgü durumların yanında, öğrencilerin derse olan ilgisizliği, çok sayıdaki sınıf mevcudu, diğer yöneticilerin ve başka branşlardaki öğretmenlerin destek eksikliği, çok fazla ölçüm, yarı gönüllü atama, gönülsüz bir şekilde yapılan atamalar, rol çatışması ya da karmaşası gibi eğitimcilerin genel olarak karşılaştıkları faktörler de (Farber, 2015) beden eğitimi ve spor öğretmenlerini yıpratmaktadır (MacDonald, Hutchins ve Madden, 1994). Bu faktörler ister istemez beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin stres ve tükenmişlik düzeylerini artırmaktadır. Tükenmişliğin sağlık açısından birçok olumsuz etkisinin yanında tükenmişlik yaşayan öğretmenler mesleği bırakabilirler ya da etkin bir şekilde görevlerine devam edemezler (Schwarzer et al., 2000).

Uzun süreli iş stresi sonrasında ortaya çıkan ciddi ve kalıcı bir yorgunluk olan tükenmişlik, günümüzde örgütlerde yaygın olarak rastlanılan bir olgu haline gelmiştir.



Tükenmişlikle ilgili yapılan ilk araştırmalar bu olgunun varlığını özellikle insanlara birebir hizmet veren mesleklerde (sağlık, sosyal hizmetler) rastlamışlardır (Maslach, 1976). Fakat takip eden araştırmalar tükenmişliğin öğretmenlerde de oldukça sık görülen bir olgu olduğunu ortaya koymuştur (Maslach ve Jackson, 1981). Naczenski et al. (2017) Avrupa’da tükenmişliğin topluma yıllık maliyetinin tahmini olarak 200 milyar avro olduğunu belirtmektedir.

Maslach ve arkadaşlarının yapmış olduğu araştırmalardan sonra tükenmişliğin temel üç boyutunun olduğu belirlenmiştir: duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı eksikliği duygusu (Maslach ve Jackson, 1981; Maslach et al., 2001). Zaman içinde, bu boyutlar içerisinde duygusal tükenmenin en temel bileşen ve birincil semptom olduğu konusunda bir fikir birliği oluşmuştur (Golembiewski et al., 1998; Meesters ve Waslander, 2010). Duygusal tükenme, bir kişinin duygusal kaynaklarının tükenmesi olarak da görülebilir; tipik olarak “İşimde duygusal olarak tükendiğimi ve iş gününün sonunda tükendiğimi hissediyorum” gibi ifadelerle karakterize edilir (Maslach ve Jackson, 1981). Duygusal tükenmenin tükenmişliğin temelini oluşturduğu ve diğer tükenmişlik unsurları olan duyarsızlaşmaya ve azalmış kişisel başarı duygusunu yükselttiği öne sürülmektedir (Maslach et al., 2001). Tükenmişlik, esas olarak zihinsel ve fiziksel bitkinlik duyguları (yani aşırı yorgunluk seviyeleri), düşük ruh hali ve enerji eksikliğini içermektedir.

Duyarsızlaşma, duygusal olarak tükenmiş bir çalışanın, iş yükleriyle başa çıkmak için kendileri ve içinde buldukları durum arasına duygusal ve bilişsel mesafe koyduğu bir kopma engeli olarak görülebilir. Bu, bireyi duygusal gerginlikten korur, ancak başkalarına karşı insanca olmayan bir bakışa bakmasına yol açar. Bu genellikle, hizmet sunduğu insanların ihtiyaçları ve duygularına karşı bir kayıtsızlığa eşlik eder. Bu duyarsızlığın devam etmesi, apaçık ve alaycı bir bakışa ve işe ve örgütüne karşı genel ilgisizliğe yol açar (Maslach et al., 2001). Bireylerde yaşanan duygusal tükenme ve duyarsızlaşma ilerledikçe, tükenmiş

bireyler, başarılarını azaltma duygusuna yol açan duygusal kısıtlamaları hakkında suçluluk ve yetersizlik hissederler. Bireyin, kendilerine verilen önemli görevleri yerine getirme yetenekleri azalır ve artık kuruluşa değer verememeye başlarlar (Golembiewski et al., 1998; Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001).

Tükenmişlik, çalışanların beden ve ruh sağlığı ile iş hayatı üzerinde birçok önemli olumsuzlar meydana getirmektedir. Yüksek oranda tükenmişlik gösteren çalışanların öz-yeterlilik düzeylerinin azaldığı (Alarcon, Eschleman ve Bowling, 2009), uyku düzenlerinin bozulduğu (Ekstedt et al., 2006), bilişsel işlevlerinin azaldığı (Deligkaris, 2014) iş yeteneklerinin düştüğü (Arvidson, 2013) anlaşılmıştır. Ayrıca, tükenmişlik yaşayan çalışanların işlerinde verimli olamadıkları ve daha çok işten uzak kaldıkları görülmüştür (Demerouti, 2009). Ayrıca, bu konuda yapılan araştırmalar yüksek oranda tükenmişlik ile iş bırakma ve devamsızlığın artması (Parker ve Kulik, 1995), örgütsel bağlılığın azalması (Lee ve Ashforth, 1996) ve daha düşük iş performansı (Cropanzano, Rupp ve Byrne, 2003) arasında bir ilişki bulmuşlardır. Ek olarak, önceki araştırmalar tükenmişliğin zihinsel ve fiziksel sağlığın her iki yönünü de olumsuz etkilediğini göstermiştir.

Örneğin, tükenmişlik ile depresif belirtiler (Glass ve McKnight, 1996) ile zayıf uyku ve kronik yorgunluk sendromu (Grossi et al., 2003) arasında anlamlı ilişkiler gözlemlenmiştir. Dahası, tükenmişliğin kendini kötü hissetme (Soderfeldt et al., 2000) ve baş ağrısı ve gastrointestinal problemler gibi çeşitli somatik yakınmalarla (Gorter, Eijkman ve Hoogstraten, 2001) ilişkili olduğunu anlaşılmıştır. Son olarak, hem kesitsel vaka-kontrol çalışmaları hem de prospektif araştırmalar, tükenmişliğin, vücut kitle indeksi, sigara ve tansiyon gibi diğer risk faktörleri ile karşılaştırılabilir bir risk olan kardiyovasküler hastalık ile ilişkili vakalarla ilişkili olduğu anlaşılmıştır (Melamed, 2006).

Tükenmiş üç bileşeninden, duygusal tükenme, geleneksel stres değişkenine en yakın olanıdır ve bu nedenle stresle ilişkili sağlık sonuçlarını diğer iki bileşenden daha fazla

öngörmektedir. Tükenmişlik, tipik olarak baş ağrıları, kronik yorgunluk, gastrointestinal bozukluklar, kas gerginliği, hipertansiyon, soğuk/grip atakları ve uyku bozuklukları gibi stres semptomları ile ilişkilidir. Bu fizyolojik semptomlar aynı zamanda uzun süreli stresin semptomlarını da yansıtmaktadır. Benzer şekilde tükenmişlik kişileri bir çare olarak madde bağımlılığına götürdüğü şeklinde bulgulara rastlanmıştır (Maslach et al., 2001).

Tükenmişlik emosyonel açıdan çok daha karmaşık bir durumdur. Tükenmişlik, sık sık nevrozluğun kişilik boyutuyla ilişkilendirilmiştir. Bu tür veriler, tükenmişliğin bir tür akıl hastalığı olduğu argümanını desteklemektedir. Bununla birlikte, daha yaygın bir varsayım, tükenmişliğin anksiyete başta olmak üzere depresyon ve kendine saygıdaki düşüşler vb. gibi mental açıdan olumsuz etkileri olan çeşitli zihinsel işlev bozukluğuna neden olmasıdır. Alternatif bir argüman, zihinsel olarak sağlıklı olan kişilerin kronik stresle başa çıkmalarının daha kolay olduğu ve dolayısıyla tükenmişlik yaşama ihtimallerinin daha düşük olduğu yönündedir. Örneğin, bazı araştırmalar, ergenlik ve erken yetişkinlik dönemlerinde psikolojik olarak daha sağlıklı olan kişilerin insan hizmetleriyle ilgili işlere girme ve işte kalma olasılıklarının daha yüksek olduğunu ve daha fazla katılım ve memnuniyet gösterdiklerini ortaya koymuştur (Jenkins ve Maslach, 1994).

Schaufeli ve Enzmann (1998), çeşitli gelişmiş ekonomilerde stres ve tükenmişlikle ilişkili tazminat taleplerinde dikkate değer bir artış gözlemlemiş ve çalışan nüfusun % 4 ila % 8'inde ciddi tükenmişlik yaşandığını tahmin etmişlerdir. (Bakker, Demerouti, ve Schaufeli (2003) tarafından yapılan bir araştırmada, tükenmişlik belirtilerinin bir çalışandan diğerine aktarıldığı anlaşılmıştır. Tükenmişlik insanları kişisel çatışmaya sürükleyebileceği gibi kişilerin görevlerini aksatmak suretiyle etrafındakileri de olumsuz şekilde etkilemelerine de neden olabilir. Bu nedenle kişilerin kendini tükenmiş hissetmeleri “bulaşıcı” bir hal alabilir ve işte formal olmayan etkileşimlerle kendini sürdürebilir. Bu “yayılma” etkisinin ev ortamlarında da gerçekleştiğine dair bazı kanıtlar da bulunmaktadır (Burke ve Greenglass,

2001). Bakker et al. (2003) çeşitli meslek grupları ve kültürel bağlamlarda, katılımcıları birkaç yıl boyunca incelemelerine rağmen, tükenmişliğin . 50 ile. 60 arasında kalıcı olduğunu bulmuşlardır.

Tükenmişliğin yaygınlığı ve olumsuz sonuçları göz önüne alındığında, tükenmişlik önemli bir halk sağlığı sorunu ve politika yapıcılar için bir endişe kaynağı olmaktadır. Maslach (2011), tükenmişliğin azaltılmasına yönelik mikro ve makro yaklaşımlar olarak adlandırılan, bireysel ya da örgütsel düzeyde çeşitli müdahaleler yapıldığını belirtmektedir. Bireysel müdahaleler genellikle tükenmişlik yaşamış çalışanın iş yerinden uzaklaştırılmasını içerir. Maslach'a göre bu müdahale bireydeki duygusal tükenmenin azaltılmasında etkili olabilir, fakat duyarsızlaşma ve kişisel başarı duygusunda bir değişiklik yapmaz. Halbesleben, Osburn ve Mumford'a (2006) göre, bireysel müdahaleler işyerinde çevresel stres faktörlerini değiştirmek için çok az şey yaparlar, bu nedenle tükenmişliğin temel nedenini ele almazlar. Aksine, bu müdahaleler çoğu zaman yöneticiler aracılığıyla gruplar halinde uygulanır ve bireye özgü olmaz (Maslach, 2011).

Örgütlerde mesleki tükenmişliği azaltmak amacıyla tavsiye edilen önlemlerden biri de çalışanların fiziksel aktivite yapmalarıdır. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitenin veya egzersizin tükenmişliği azaltmak için etkili bir yaklaşım oluşturduğu varsayılmaktadır. Fiziksel aktivite enerji harcamak sureti ile gerçekleştirilen bedensel harekettir ve egzersizler bu çerçevede bir alt kategori olarak değerlendirilebilir. Ancak egzersiz belirli amacı olan, tekrarlanan ve planlı aktivitelerdir (Caspersen, Powell ve Christenson, 1985). Her ne kadar bu iki kavramın birbiriyle örtüştüğünü, ancak aynı olmadığını iddia etmek için sebep olmasına rağmen, bunlar genellikle literatürde sık sık birbirinin yerine kullanılmaktadır. Fiziksel aktivitenin yapılmasının kolay olması, düşük maliyetler gerektirmesi ve kardiyovasküler hastalık riskini azaltması gibi pozitif “yan etkileri” içerdiğinden dolayı tükenmişlikle başa çıkmada önemli bir faktör olduğu ileri sürülmüştür (Caspersen, Powell ve Christenson, 1985).

Fiziksel aktivite ile tükenmişlik arasındaki ilişkiyi açıklamak için çeşitli yollar önerilmiştir; yine de, altta yatan mekanizmalar hala belirsizdir. Bu konuda fiziksel aktivitenin psikolojik ve fizyolojik etkileri önemlidir. Psikolojik olarak, düzenli fiziksel aktivitenin işten duygusal kopmayı zorlaştırdığı ve bu şekilde tükenmişlik gibi uzun süreli stres tepkilerini azalttığı ileri sürülmüştür (Sonntag, 2012). Düzenli fiziksel aktivite, iş yerinde çok verimsiz bir çalışanın kendine güven duymasına imkân verebilir (Craft, 2005). Sonuç olarak, çalışanlar işleriyle ilgili görevleri yerine getirmede kendilerini daha yetkin hissedebilirler ve daha başarılı olurlar (Feuerhahn, Sonntag ve Woll, 2014). Fizyolojik açıdan bakıldığında düzenli fiziksel aktivite vasıtasıyla bir kişinin psikolojik stresi (kardiyovasküler fitness hipotezi vb.) daha iyi idare edebileceği ileri sürülmüştür (Colcombe ve Kramer, 2006). Bu, strese maruz kaldıktan sonra bedensel iyileşme ile sonuçlanabilir ve böylece tükenme riskini azaltır. Egzersizler ayrıca çeşitli nörotransmitter ve nöromodülatörlerde değişikliklere neden olabilir, bu da daha iyi bir ruh hali ve artan enerji ile sonuçlanır (Jackson ve Dishman, 2006).

İnsanların beden ve ruh gelişimine çok önemli katkısı olan beden eğitimi ve spor derslerinin kişiler üzerinde daha verimli olabilmesi bu mesleği icra edenlerin yoğun bir fiziksel aktivite içerisinde olmasını gerektirir. Çünkü onlar diğer alan öğretmenlerine göre mesleklerini icra ederken fiziksel aktiviteleri, iş yükü ve süresi bakımından daha yoğundurlar. Çünkü aktiviteleri sadece okul içi değil okul dışında da sportif etkinliklerle devam etmektedir. Bu gereklilik nedeniyle beden eğitimi ve spor öğretmenleri yaşadıkları fiziksel aktivite yoğunluğu nedeni ile bıkkınlığa düşmeleri ve mesleki bir tükenmişlik yaşamaları kuvvetle muhtemeldir. Bu çalışmanın amacı bu ters korelasyonu incelemek ve nedenlerini ortaya koymaktır.

Bu amaçla, ilgili literatür doğrultusunda hazırlanan araştırma soruları ve hipotezleri şu şekilde belirlenmiştir:

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin fiziksel aktivite ve mesleki tükenmişlik düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

H<sub>0</sub>: Beden eğitimi ve spor branşında çalışan öğretmenlerin fiziksel aktiviteleri mesleki tükenmişlik düzeyleri üzerinde etkili değildir.

H<sub>1</sub>: Beden eğitimi ve spor branşında çalışan öğretmenlerin fiziksel aktiviteleri mesleki tükenmişlik düzeyleri üzerinde etkilidir.

Cinsiyet, yaş, medeni hal gibi demografik değişkenler beden eğitimi ve spor branşında çalışan öğretmenlerinin fiziksel aktivite ve mesleki tükenmişlik düzeyleri üzerinde etkili midir?

H<sub>0</sub>: Cinsiyet, yaş, medeni hal gibi demografik değişkenler beden eğitimi ve spor branşında çalışan öğretmenlerin fiziksel aktivite ve mesleki tükenmişlik düzeyi üzerinde etkili değildir.

H<sub>1</sub>: Cinsiyet, yaş, medeni hal gibi demografik değişkenler beden eğitimi ve spor branşında çalışan öğretmenlerin fiziksel aktivite ve mesleki tükenmişlik düzeyi üzerinde etkilidir.

Konuyla ilgili literatür tarafımızdan incelenmiş beden eğitimi ve spor branşından çalışan öğretmenlerin fiziksel aktivite ve mesleki tükenmişlik ilişkisini inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bundan sonraki çalışmalara kaynaklık edecek olması nedeniyle çalışmamız çok önemlidir.

Değişik meslek guruplarına ait fiziksel aktivite ve mesleki tükenmişlik düzeylerine ait farklı çalışmalara rastlanmıştır. Çalışmamız, bu alanda yapılan çalışmalara destek olması bakımından önemlidir. Sadece beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite ve mesleki tükenmişlikleri arasındaki ilişkiyi belirlemesi açısından değil diğer meslek guruplarının da fiziksel aktivite ve mesleki tükenmişlik arasındaki ilişkiye örnek olması açısından önemlidir.

## 2. BÖLÜM

### Literatür İncelemesi ve Kavramsal Bakış

#### 2.1. Fiziksel Aktivite

##### 2.1.1. Fiziksel Aktivite Kavramı

Dünya Sağlık Örgütü tarafından 2008 senesinde yayınlanan rapor'a göre, tüm dünyada 15 yaş ve üzerinde olan bireylerin %31'inin yeterli ölçüde fiziksel aktivite yapmadığı istenilen düzeyde hareketli olmadığı tespit edilmiştir. Sağlık Bakanlığı da aynı paralelde 2011 senesinde yapmış olduğu bir çalışmada (Kronik Hastalıklar Risk Faktörleri Araştırması) Türkiye genelinde kadınların büyük çoğunluğunun (%87) fiziksel aktivite içerisinde olmadığı saptanmıştır. Bu oran erkeklerde ise %77 olarak tespit edilmiştir (Sağlık Bakanlığı, 2014).

Fiziksel aktivite doğası gereği iskelet kaslarının hareketine geçmesi ile gerçekleşmektedir ve aktivite yoğunluğuna bağlı olarak kalori harcama ile sonuçlanmaktadır (Caspersen et al., 1985, s.126). Sağlık Bakanlığı tarafından hazırlanan Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberinde de benzer şekilde bir tanım yapılmıştır (Sağlık Bakanlığı, 2014). Bu tanımlardan anlaşıldığı üzere fiziksel aktivite her türlü hareketi içerir ve genel enerji harcamasına katkıda bulunur. Bu nedenle, fiziksel aktivite yürüyüş, bisiklet, her türlü fiziksel egzersiz, spor aktiviteleri (ör. Futbol ya da tenis), bahçe ve kar kürekleme gibi bir dizi aktiviteyi içerebilir.

Sliter ve Sliter (2014) fiziksel aktiviteyi düşük, orta, kuvvetli ve aşırı olmak üzere kategorilere ayırmaktadırlar ve fiziksel aktivitenin en az 20 dakika ardışık olması gerektiğini belirtmektedirler. Corbin et al. (2006) fiziksel aktiviteyi bir davranış olarak ele almaktadır ve içerik, metodoloji, süre ve sıklık bakımından irdellemektedir. Fiziksel aktivitenin içeriği, faaliyetlerin gerçekleştirildiği amaç veya koşullara işaret eder. Bu nedenle, dört ana fiziksel

aktivite alanı vardır: (1) boş zaman/spor ve rekreasyon, (2) meslek, (3) ulaşım ve (iv) tesadüfi/ diğ er (ör. Hanehalkı veya kültürel faaliyetler). Yöntem, spesifik aktivitelere değ inmektedir Örneğ in, aerobik veya anaerobik, ağı rlık taşı yan veya ağı rlık taşı mayan, sürekli veya aralıklı aktivitel er. Sıklık, belirli bir zaman dilimi iç inde tekrarların sayısını ifade eder. Genellikle haftada gün sayısı olarak ölçülür. Süre, belirli bir süre iç inde (ör., Günlük, son 7 gün) gerçekleştirilen fiziksel aktivite miktarını tarif eder ve tipik olarak dakikalar cinsinden ifade edilir. Yoğ unluk, bir aktivite veya zaman periyodu iç in enerji harcaması yapmak iç in gerekli fiziksel ç abayı ifade eder. Fiziksel aktivite eylem yoğ unluğ una bağı lı olarak genellikle hafif, orta veya güçlü fiziksel aktivite olarak kategorize edilir. (Corbin ve diğ ., 2006).

Fiziksel aktivite, birçok sağı k yararı ile bağı lantılı olan pozitif bir boş zaman etkinliğ i olarak kategorize edilmektedir (Welk 2002; Caspersen et al., 1985). Sağı k Bakanlığ ı tarafından hazırlanan Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi (2016) bedensel hareketliliğ in yanı sıra ruhsal ve sosyal faydalarına da dikkat çekmektedir.

Bedensel sağı lığ ı açısından kas kuvvetini artırdığ ı gibi kas-eklem dengesi üzerinde de etkilidir. Vücudun esnekliğe kavuşturulması ve reflekslerinin gelişmesi de yine fiziksel aktivitenin bir sonucudur. Fiziksel aktivite beden yapısını güçlendirerek yaralanmalar karş ısında da oldukça etkilidir. Diğ er taraftan kalp ritminin düzenli ç alışması ve kan basıncı üzerinde de oldukça etkilidir. Damar hastalıklarına karş ı da ş iddetle önerilen bir tedavi yöntemidir. Ç ünkü hareketlilik istenmeyen kilo alımlarının önüne geçtiğ i gibi kan dolaşımını da kolaylaştırmaktadır.

Ruh sağı lığ ı ve sosyal açıdan fiziksel aktivite incelendiğ inde öncelikli olarak depresyona iyi geldiğ i bildirilmektedir. Ç ünkü depresyon genellikle tek baş ına ve hareketsiz durumlarda atak olarak gelişmekte ve bireyi olumsuz olarak etkilemektedir. Fiziksel aktivite ile beraber yaş anan bedensel gelişimler ruhsal gelişimleri de doğ rudan etkilemektedir. Bu nedenle bireyler kendilerini daha iyi ve mutlu hissetmektedirler (Sağı k Bakanlığ ı, 2016).



Shinew ve Parry (2005), fiziksel aktivitenin azalmış kalp hızı, hipertansiyon ve kilo alma ile sonuçlandığını belirtmektedir. Stephan, Sutin ve Terracciano (2014) yetişkinliklerde fiziksel aktivitenin, enerji tasarrufu gibi yaşlanma ile baş etmek için daha yüksek bilinçlilik ve dışa dönüklük seviyelerine yol açtığını bulmuşlardır. Carmack et al., (1999) fiziksel aktivitenin stresin fiziksel belirtilerini önlemek için bir tampon görevi yaptığını bulmuşlardır.

Fiziksel inaktivite (yetersiz fiziksel aktivite), bulaşıcı olmayan hastalıklar (NCD) ve dünya çapında ölüm için önde gelen risk faktörlerinden biridir. Bireylere, yeterli fiziksel aktivite seviyesinin sağlanamaması kanser, kalp hastalığı, inme ve diyabet riskini% 20-30 oranında artırır ve ömrü 3-5 yıl kadar kısaltır. Dahası, fiziksel hareketsizlik, gizli ve artan tıbbi bakım maliyeti ve üretkenlik kaybıyla topluma yük olmaktadır (WHO, 2010).

Dünya Sağlık Örgütü bu çerçevede bir kılavuz hazırlamış ve hazırlanan kılavuzda çocukların (5-11 yaş arası) ve gençlerin (12-17 yaşları arasındakiiler) günlük ortalama 60 dakika üzerinde fiziksel aktivite içerisinde bulunmaları teşvik edilmektedir. Ek olarak, kasları ve kemikleri güçlendiren aktiviteler dahil olmak üzere şiddetli yoğunluktaki aktiviteler, haftada en az üç kez dahil edilmelidir. Yetişkinler için ise önerilen fiziksel aktivite, haftalık 150 dakikadan az olmamak üzere orta yoğunluklu, 75 dakikadan az olmamak üzere şiddetli fiziksel aktivite veya bu ikisinin eşdeğer bir kombinasyonudur. Büyük kas grupları dahil olmak üzere kas güçlendirici aktiviteler de haftada en az iki kez dahil edilmelidir (WHO, 2010).

## **2.1.2. Fiziksel Aktiviteyi Açıklayan Kuramlar**

### **2.1.2.1. Öz Belirleme Kuramı (Self Determination Theory)**

Deci ve Ryan (1985) tarafından geliştirilen Öz Belirleme Kuramı fiziksel aktivite alanında fazla ilgi görmüştür. Öz belirleme teorisi insanların yeterlilik, özerklik ve ilişkililik gibi temel psikolojik ihtiyaçlara sahip olduklarını öne sürmektedir. Yeterlilik kişinin kendi

işinde etkili olabileceği algısını ifade eder. Özerklik, irade, seçim ve öz-yönlülük duygularını içerirken, ilişkililik; başkalarıyla olan bağıllık algılarını ifade eder. Bu ihtiyaçlar tatmin edildiğinde, insanların yüksek düzeyde memnuniyetleri beklenir. Tersine, bu ihtiyaçların engellenmesi tükenmişlik gibi çeşitli hastalıklara yol açmaktadır.

Deci ve Ryan'a (1985) göre, bu ihtiyaçların ne ölçüde karşılandığı bireyin benlik duygusuyla uyumlu süreçlerle ilgili davranışlarını düzenler. Bu davranışsal düzenlemeler, düşük ile yüksek düzeyde kendi kendine belirleme arasında değişen bir süreklilik üzerinde temsil edilebilir. Üç çeşit motivasyon vardır: motive olmama, dışsal motivasyon ve içsel motivasyon. Motive olmama, motivasyon eksikliği ile karakterize edilir. İçsel motivasyon, faaliyetin kendisinin içsel tatminine yönelik bir faaliyet yapmak anlamına gelir ve geribildirim ve özerklik gibi faktörler (iş kaynakları) gibi destekleyici bir ortam tarafından kolaylaştırılır. Eğer bu kaynaklar sağlanırsa, içsel zevkle iç içe geçecek ve işin enerjik katılımının karşılıklı sarmalına dönüşeceklerdir. Ancak, rekabet baskısı, son teslim tarihleri veya yeterlilik duygusunu (iş istekleri) tehdit edebilecek faktörler içsel motivasyonu azaltabilir. Bir birey ayrılabilir sonuçlar elde etmeye katıldığı zaman dışsal motivasyon vardır. Çalışanların öz-belirleme düzeyini yüksek tuttukları ve temel psikolojik ihtiyaçlarını giderdikleri zaman kendilerini dahi iyi hissettikleri bulunmuştur (Williams et al., 2000; Deci ve Ryan, 2000).

Kişiler kendilerini belirlediklerinde, fiziksel aktiviteye katılırlar çünkü aktiviteye değer verirler ya da aktiviteden memnuniyet elde ederler. Bireyler tarafından belirlenemeyen motivasyon, bireylerin ödülleri kazanmak veya olumsuz sonuçları veya suçluluk duygularını önlemek için fiziksel aktiviteye katılmaları durumunda ifade edilir. Son olarak, motivasyonun olmaması fiziksel faaliyete girme niyetinin veya isteğinin olmaması ile tanımlanır. Daha yüksek düzeyde kendini belirleyen motivasyon, daha fazla fiziksel aktivite katılımıyla ilişkilendirilmiştir (Barbeau et al., 2009; Edmunds, Ntoumanis ve Duda, 2006). Bu kuram

uzmanları bu teorinin fiziksel aktiviteyi daha fazla açıklamak için diğer teorilerle entegre olmasını önermişlerdir. Böyle bir teori, öz-yeterlilik teorisi (Edmunds et al. 2006)

### **2.1.2.2. Öz Yeterlilik Kuramı (Self-Efficacy Theory)**

Öz yeterliliğin, fiziksel aktivitenin güçlü ve tutarlı bir belirleyicisi olduğu gösterilmiştir (Pan et al., 2009). Öz-yeterlilik göreve özeldir, yani herhangi bir davranış için çeşitli öz-yeterlilik biçimlerinin var olabileceği anlamına gelir. Görev, bariyer ve zamanlama öz-yeterliliği, kişinin fiziksel aktiviteye katılma, fiziksel aktivite ile ilgili engelleri aşma ve fiziksel aktivite etrafında zaman ve sorumluluklar düzenlemesine atıfta bulunur (Strachan et al., 2005; Blanchard et al., 2007; Millen ve Bray).

Sonuç beklentisi, bu kuram içinde ikinci bir yapı, fiziksel aktiviteye katılarak ortaya çıkan olumlu ve olumsuz sonuçların algıları olarak tanımlanmaktadır (Bandura, 1997). Teorik olarak, öz-yeterlilik, fiziksel aktivite ve sonuç beklentisi ile dolaylı bir ilişki üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olduğu hipotezidir. Bununla birlikte, karışık bulgular, sonuç beklentilerinin davranıştan ziyade öz-yeterliliğin daha iyi bir tahminicisi olabileceği hipotezine yol açmıştır (Williams, Anderson ve Winett, 2005).

McAuley et al. (2003), daha yüksek öz-yeterlilik seviyelerinin fiziksel aktiviteye bağlı olduğunu ileri sürmektedir. Kendilerini yetenekli olarak algılayan bireylerin egzersiz yapma olasılıkları daha yüksektir. Üstelik kısa süreli egzersizlere katılım bile, öz-yeterlilik düzeylerini artırmaktadır. Öz yeterlilik, fiziksel aktivite gibi sağlıkla ilgili davranışlarda önemli bir belirleyicidir (McAuley et al., 2003).

### **2.1.3. Fiziksel Aktivitenin Ölçümü ve Uluslararası Fiziksel Aktivite Rehberi**

Fiziksel aktivite karmaşık ve çok boyutlu bir değişkendir ve bu davranışı ölçmek kolay bir iş değildir. Her biri kendi doğrulukları ve fizibiliteyi açısından farklılık gösteren çeşitli yöntemler mevcuttur. (Lamonte ve Ainsworth, 2001). Fiziksel aktiviteyi ölçerken

seçilen yöntemden bağımsız olarak, bu terimler bu bağlamda farklı anlamlara sahip olduğu için, enerji harcaması ve fiziksel aktivite terimi arasında ayırım yapmak önemlidir. Tanımına göre, fiziksel aktivite belirli bir miktar enerji harcamasına neden olan ve tipik olarak frekansı ve süresi (Lamonte ve Ainsworth, 2001) bakımından ölçülen bir davranıştır. Enerji harcaması, fiziksel aktivitenin fizyolojik bir sonucudur ve gerçekleştirilen fiziksel bedenin ilişkili enerji maliyetini yansıtır. Kısacası, fiziksel aktivitenin nicelleştirilmesi, ya belirli bir fiziksel aktiviteden ya da insanların fiziksel aktivitesini ölçerek enerji harcamasını değerlendirerek, hem doğrudan hem de dolaylı olarak yapılabilir (Lamonte ve Ainsworth, 2001).

Fiziksel aktiviteyi değerlendirme yöntemleri geniş anlamda iki kategoriye ayrılabilir: nesnel ve öznel teknikler. Nesnel teknikler çift etiketli su yöntemi (DLW), kalp atış hızı monitörleri ve hareket sensörlerini (Sirard, 2001) içerir. DLW yönteminin, günlük yaşam enerjisi harcamalarını daha uzun zaman dilimlerinde doğru bir şekilde tahmin etmenin tek yolu olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte, yüksek maliyetleri nedeniyle, büyük epidemiyolojik çalışmalarda uygun bir yöntem değildir. Kalp hızı monitörleri, hem çocuklarda hem de ergenlerde fiziksel aktivite düzeyini tahmin etmede geçerli bir yöntem olduğunu, ancak fiziksel aktivitenin kendisinden başka faktörler için yüksek duyarlılığa sahip olduğu anlaşılmıştır. Hareket sensörleri, katılımcının vücut hareketlerini tespit ederek harcadığı enerjiyi tahmin etmeye yarayan küçük elektronik cihazlardır. Hareket sensörleri iki çeşidi vardır: adımölçer ve ivmeölçer. Adımölçerler sadece basamakları ve yürüme mesafelerini kaydedebilir (adım uzunluğu biliniyorsa), ivmeölçerler daha gelişmiş ölçüm ivmesidir ve fiziksel aktivitenin sıklığını, süresini ve yoğunluğunu ölçebilir (Sirard, 2001).

Subjektif teknikler arasında doğrudan gözlemler, öz raporlar ve günlükler vardır (Sirard, 2001). Doğrudan gözlemler, fiziksel aktiviteyi gerçek zamanlı olarak veya video kaydı aracılığıyla görsel olarak gözlemleyerek gerçekleştirilir ve küçük alanlardaki küçük çocuklar arasında fiziksel aktivitenin değerlendirilmesinde sıklıkla tercih edilen bir yöntemdir

(Kohl, Fulton ve Caspersen, 2000). Bu, en uygun kriter olarak da önerilmektedir. Bununla birlikte, aktivitenin yoğunluğunu ölçemez (Dishman, Washburn ve Schoeller, 2001), çocukların davranışını etkileyebilir ve yüksek maliyetleri içerir (Sirard , 2001; Kohl, Fulton ve Caspersen, 2000).

Kişisel rapor anketleri, büyük popülasyon çalışmalarında fiziksel aktiviteyi değerlendirirken en yaygın kullanılan ölçümdür ve görüşmeci veya kendi kendine yönetilebilir. Yöntemin, nispeten ucuz olması ve bu nedenle büyük insan gruplarına uygulanabilmesi (nüfus araştırmaları gibi) ve hem katılımcılar hem de araştırmacılar (Kohl, Fulton ve Caspersen, 2000) için düşük bir yük teşkil etmesi bakımından avantajı vardır. Fakat bu yöntemin yapılan aktiviteleri tam olarak hatırlayamama, sadece belirli aktiviteleri bildirme arzusu ve fiziksel aktivite miktarını abartma eğilimi en önemli sınırlamaları şunlardır. Fiziksel aktiviteyi tahmin etmek için günlüklerin kullanımı zaman alıcıdır ve bu da katılımcıya önemli bir yük getirir (Sirard, 2001).

Araştırmalarda fiziksel aktivitenin ölçümünde en sık olarak kullanılan yöntemlerden biri Uluslararası Fiziksel Aktivite Rehberidir (IPAQ). IPAQ ilk olarak Micheal Booth tarafından 1996 senesinde, halktaki sağlık ve fiziksel aktivite düzeyini ele almak için geliştirilmiştir. 1998 yılında bir 12 ülkeden katılan Fiziksel Aktivite değerlendirme uzmanlarından oluşan konsensüs grubu, çoğu günlük durumu kapsayan özellikle yetişkinler için (18-65 yaş) özel olarak bir anket (Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-IPAQ) tasarlamışlardır. Bu anket egzersiz ve spor dâhil olmak üzere dört alandan oluşuyordu: (1) ulaşım esnasında , (2) iş yerinde, (3) ev ve bahçe işleri esnasında ve (4) boş zamanlarda. İki anket önerilmiştir: kısa bir form (yedi öge) ve uzun bir form (31 öge). Uzunluğa, referans süresine ve idare tarzına göre farklılık gösteren toplam sekiz versiyon tasarlanmıştır. On iki ülkede, aletin güvenilirliği ve geçerliliği test edilmiştir (Craig et al., 2003).

Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Grubu yapılan çalışma çerçevesinde gelişmelerden bir sene sonra IPAQ'ı hizmete sunmuşlardır. IPAQ'ın tasarımı daha çok yetişkinlere odaklanmaktadır. Uzun ve kısa formları olan bu çalışma 1998-1999 yılları arasında dünya genelinde birçok ülkede uygulanmıştır. Yapılan bu güvenilirlik ve geçerlilik araştırmaları sonunda IPAQ tasarımının fiziksel aktiviteyi belirlemede önemli bir yöntem olduğu belirtilmiştir (Atenz 38).

Bu çalışmada da IPAQ tasarımının kısa formu kullanılmıştır. Kısa form 4 ayrı bölüm ve toplam 7 sorudan meydana gelmektedir. Anketin tavsiye edilen yaş aralığı 18-69 yaşları arasındadır. Anket soruları haftalık minimum 10 dakika gerçekleştirilen fiziksel aktivite düzeyini ölçmeyi amaçlamaktadır. Katılımcılara bir hafta içerisinde kaç gün fiziksel aktivite yaptıkları ve gün içerisinde yapılan a) ağır fiziksel aktivitelerin (AFA), b) Orta fiziksel aktiviteler (OFA) ve c) Yürüyüşlerin (Y) neler olduğuna dair sorular yöneltilmektedir. Araştırma ölçeğinin son sorusunu ise eylemsizlik süreleri (oturarak, yatarak vb.) oluşturmaktadır. MET (metabolik eşdeğer) fiziksel aktivite düzeyini ölçmek için kullanılan bir yöntemdir ve 1 MET=3,5 ml/kg/dk. olarak hesaplanmaktadır. Hareketsiz halde olan bir bireyin kg başına tükettiği oksijen miktarı 3,5 ml'dir. IPAQ ölçeğinde AFA 8.0 MET olarak kabul edilirken OFA 4.0 MET ve Y 3.3 MET olarak kabul edilmektedir. Hafta sonunda her yoğunlukta fiziksel aktiviteye göre bireyin kümülatif MET miktarı ortaya çıkmaktadır.

Tablo 1

*Fiziksel Aktivite Değerleri*

Aktivite yoğunluğu	MET değeri	gün/dk	hf/gün	Genel toplam
Yürüme	3,3	30	5	495 MET-min/hf
OFA	4,0	40	4	640 MET-min/hf
AFA	8,0	30	3	720 MET-min/hf
Toplam				1855 MET-min/hf

Bireyler fiziksel aktivite yoğunluklarına göre 3 kategoriye ayrılmaktadır. Hareketsiz olup <600 MET-min/hf değerine sahip olanlar birinci kategoride, en düşük düzeyde hareketli

olup <600 – 3000 MET-min/hf değerine sahip olanlar ikinci kategoride ve HEPA aktif olup <3000 MET-min/hf değerine sahip olanlar üçüncü kategoride yer almaktadır.

IPAQ 2005 yılında Öztürk tarafından Türkçeye çevrilmiştir.

## **2.2. Mesleki Tükenmişlik**

Tükenmişlikle ilgili ilk çalışmalar, tükenmişlik olgusunu ortaya çıkarmaya yönelik olmuştur. Bu konuda ilk çalışmalar 1970'lerin ortalarında Amerika Birleşik Devletlerinde ortaya çıkmıştır. Bu çalışmalar, tükenmişlik olgusunu tanımlamaya çalışmıştır ve tükenmişlik duygusunun nadir görülen bir tepki olmadığını göstermiştir. Bu erken çalışmalar, daha çok insanlarla birebir hizmet veren sosyal ve sağlık hizmetlerinde çalışan insanların deneyimlerine dayanmaktadır çünkü amacın ihtiyaç sahibi insanlara yardım ve hizmet sağlamak olduğu mesleklere daha çok duygusal stres görüldüğü anlaşılmıştır (Maslach et al., 2001).

Bilimsel bağlamda tükenmişlik ilk olarak 1970'lerde uyuşturucu bağımlıları ile ilgilenen özel bir klinikte psikolog olarak görev yapan Herbert Freudenberger (1975) tarafından kullanılmıştır. Freudenberger bu çalışmaları yaparken hem kendinde hem de diğer çalışanlarda duygusal yorgunluk ile motivasyon ve bağlılık kaybı gibi belirli bir sendromunu fark etmiştir. Yaşadıkları bu duygusu kronik uyuşturucu kullanımının etkisini halk dilinde ifade eden bir kavramla açıklamaya çalışmıştır: tükenmişlik (Maslach et al., 2001).

Freudenberger'in klinik gözlemleri, bir sosyal psikolog olan Christina Maslach (1976)'ın hem teorik hem de ampirik çalışmalarıyla kısa süre içinde akademik literatürde gölgede kalmıştır. Maslach, insanlara hizmeti veren çalışanlar ile hizmet verdikleri insanlara arasındaki iletişimleri gözlemlemiş ve çalışanların duygusal ve davranışsal tepkileri hakkında niteliksel görüşmeler gerçekleştirmiştir. En çok görüştüğü meslek grupları insanlarla yoğun bir şekilde iletişime geçen hemşireler, polisler, sosyal çalışanlar, öğretmenler, vb. olmuştur. Maslach gerçekleştirmiş olduğu bu görüşmelerden sonra çalışanların üç duygusal/tutumsal

yönünü fark etmiş ve bu duygusal/tutumsal yönü genel olarak “tükenmişlik” olarak tanımlamıştır (Maslach et al., 2001).

Anlaşıldığı üzere, tükenmişlik üzerine yapılan araştırmaların kökleri özü insanlara hizmet veren çalışanlar üzerindeydi ve bu çalışanlarda kişiler arası ilişkiler çok önemliydi. İşin bu kişiler arası bağlamı, başlangıçtan beri, tükenmişliğin bireysel stres tepkisi olarak değil, bireyin iş yerindeki ilişkisel işlemler açısından incelendiği anlamına gelmektedir. Dahası, bu kişiler arası bağlam, çalışanın duygularına ve alıcıları ile yaptığı işin temelinde yatan motiflere ve değerlere dayanmaktadır (Maslach et al., 2001).

Konu üzerine yapılan ilk çalışmaların kliniksel ve sosyal psikolojik bakış açıları, tükenmişlik araştırmalarının doğasını etkilemiştir. Klinik çalışmalar daha çok tükenmişlik belirtileri ve akıl sağlığı sorunları üzerine yoğunlaşmıştır. Daha çok hizmet verenler ile alıcılar arasındaki ilişki ve hizmet meselelerinin durumsal bağlamı üzerinde durulmuştur. Bu ilk araştırmalar genellikle açıklayıcı ve niteliksel olup röportajlar, vaka çalışmaları ve yerinde gözlemler gibi teknikler kullanılmıştır (Maslach et al., 2001).

İnsan hizmetlerinde yapılan bu erken görüşmelerden bazı temalar ortaya çıkmıştır. Bu temalar, tükenmişlik olgusunun bazı tanımlanabilir özelliklere sahip olduğunu ortaya koymuştur. Birincisi, insanlara sağlık vb. hizmet sunan çalışanların görevleri gerçekten çok zordur ve bu zorluklarla uğraşırken çoğu zaman duygusal yorgunluk yaşamaktadırlar. İkincisi, kişiler arası işleyişin ikinci bileşeni duyarsızlaşma da bu görüşmelerden ortaya çıkmıştır, çünkü insanlar yaptıkları işin duygusal stresleriyle nasıl başa çıkmaya çalıştıklarını anlatmışlardır. Çalışanlar, kendilerini yaptıkları işi olumsuz etkilerden korumak için yoğun duygusal uyarılmadan korumanın bir yolu olarak duygusal mesafe koyduklarını belirtmişlerdir. Bununla birlikte, bu aşırı duygusal kopuş ve az endişe dengesizliği, çalışanların görevlerini yerine getirirken onları olumsuz şekilde davranmaya itmiştir (Maslach et al., 2001).



Görüşmelerin yanı sıra saha gözlemleri de hizmet sunucularla-hizmet alıcılar arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılmasına yardımcı olmuştur. Bu sayede daha önce yapılan görüşmelerde belirtilen işle ilgili olumsuz durumların (iş yükü, hizmet alanların olumsuz davranışları, kaynakların kıtlığı vb.) ilk elden görülmesi mümkün olmuştur. Bu erken çalışmalar genellikle hizmet sunanlarla alıcılar arasındaki ilişkilerin yanında hizmet sunanlarla iş arkadaşları veya aile üyeleri arasındaki ilişkilere de odaklanmıştır. Bu ilişkiler bazen stresle başa çıkmak için bir kaynak olarak işlev görmüşlerdir (Maslach et al., 2001).

Ayrıca, bu alanda yapılan bu ilk araştırmalar, 1970'lerin belirli sosyo-ekonomik faktörlerini yansıtan güçlü bir uygulamalı yönelimle karakterize edilmiştir. Bu faktörler, ABD'deki insan hizmetlerinin profesyonelleşmesini etkilemiş ve bu mesleklerde insanların memnuniyetini daha zorlaştırmıştır (Cherniss 1980). Tükenmişliğin nedenleri ve bağıntıları hakkında yeterince somut bilgi elde edilmemesine rağmen, bu meselelerdeki tükenmişlik sorunu ile ilgili güçlü kaygı, acil çözüm arayışlarına yol açmıştır. Tükenmişlikle ilgili oluşturulan çalıştaylar birincil müdahale yöntemi haline gelmiş ve bazı araştırmacılar tarafından veri kaynağı olarak kullanılmıştır (Pines et al., 1981).

Tükenmişlik üzerine ortaya konan araştırmalar 1980'li yıllarda oldukça sistematik olarak yürütülmüş ve deney ağırlıklı olmuştur. Anket metodolojisini kullanarak ve daha geniş popülasyonları inceleyen bu araştırmalar daha nicel bir metodoloji kullanmıştır. Bu araştırmaların odak noktası tükenmişliğin değerlendirilmesi olmuştur. Maslach ve Jackson (1981) tarafından geliştirilen Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MTÖ) ise en yaygın kullanılan ölçek olmuştur. İnsanlara hizmet veren mesleklerde kullanılmak üzere tasarlanmıştır. Bununla birlikte, öğretmenlerin tükenmişlik konusundaki ilgisi karşısında ölçeğin ikinci bir versiyonu eğitim meslekleri tarafından kullanılmak üzere geliştirilmiştir. Artan ampirik araştırmalarla, zamanla tükenmişliğin gelişimsel seyri hakkında alternatif öneriler üretilmiştir (Maslach et al., 2001).

Bu araştırmalara 1980'lerden sonra endüstri bölgelerindeki psikolojilerin ele alındığı uygulamalı ve metodolojik çalışmalar da katkıda bulunmuştur. Tükenmişlik başta iş tatmini ve örgütsel bağlılık olmak üzere birçok kavramla birlikte anılmış iş yerlerindeki stres süreçlerini açıklamada kullanılmıştır (Maslach et al., 2001).

Tükenmişlik araştırmaları 1990'larda birkaç yeni yön daha eklenerek devam etmiştir. Birincisi, tükenmişlik kavramı, insan hizmetleri ve eğitiminin ötesindeki mesleklere (örneğin büro, bilgisayar teknolojisi, ordu, yöneticiler) genişletilmiştir. İkincisi, daha sofistike metodoloji ve istatistiksel araçlar devreye girmiştir. Kurumsal faktörler ve tükenmişliğin boyutları arasındaki iç içe giren ilişkiler, pek çok araştırmaya konu olmuştur. Böylece araştırmacılar tükenmişliğe eş zamanlı veya tek başına etki eden birçok potansiyel faktörün incelenmesine izin vermiştir. Üçüncüsü, belirlenmiş zaman aralıklarında en az iki defa veri toplayarak çalışanların düşüncelerini ve duygularını anlamaya çalışan birkaç boylamsal araştırma yapılmıştır. Bu boylamsal araştırmalar, tükenmişliğin hafifletilmesi için yapılan müdahalelerin etkisinin değerlendirilmesinde önemli rol oynamıştır (Maslach et al., 2001).

### **2.2.1. Tükenmişlik Tanımı**

Literatürde tükenmişlikle ilgili standart bir tanım bulma zorluğuna rağmen, en çok kullanılan tanımı adeta tükenmişlik kavramı özdeşleşişmiş olan Maslach'ın tanımıdır. Maslach (1976) tükenmişliği, genel olarak iş yerinde aşırı baskılara karşı kronik bir tepki olarak görmektedir. Bu tepki duygusal tükenme, duyarsızlaşma veya azalmış başarı hislerini barındırmaktadır. Maslach ve Leiter (1997) ayrıca tükenmişliği "zamanla, kademeli ve sürekli olarak yayılan, insanları kurtarmanın zor olduğu, onları devamlı aşağıya doğru spiral içine sokan değerlerin, saygınlığın, ruh ve iradenin erozyona uğradığı bir hastalık" olarak tanımlamaktadırlar (s.17).

Tükenmişlikle ilgili diğer tanımlar ise şu şekildedir. Cordes ve Dougherty (1993) tükenmişliği bir takım rahatsız edici fiziksel ve duygusal belirtiler olarak tanımlamaktadır. Bu

belirtiler şunlardır a) başarısızlık, yıpranma, bitkinlik, b) yaratıcılık kaybı c) işe bağlılık kaybı, d) hizmet sunduğu insanlardan, işten ve örgütten yabancılaşma, e) kronik strese bir yanıt ve f) insanlara, iş arkadaşlarına ve kendilerine yönelik uygunsuz tutumlar.

Freudenberger ve Richelson (1980) tarafından yapılan bir başka tanımda tükenmişlik; tipik olarak kişinin arzularını ve beklediği ödüllerin yerine getirilmemesi nedeniyle ortaya çıkan kronik yorgunluk, depresyon ve hayal kırıklığı halidir. Fakat Maslach ve Jackson (1981) tükenmişliğin anksiyete ve depresyondan farklı bir olgu olduğunu bulmuşlardır. Leiter ve Durup (1994) tarafından Maslach Tükenmişlik Ölçeği'nin doğrulayıcı faktör analizinde tükenmişlik ve depresyon arasındaki fark gösterilmiştir. Bu analize göre tükenmişlik depresyonda olduğu gibi yaşamın her alanında değil iş ortamında ortaya çıkmaktadır. Bu şekliyle işe özgü ve duruma özgü olduğunu iddia edilen önceki yaklaşımlara ampirik destek vermiştir (Freudenberger, 1983).

Kronik yorgunluk da tükenmişlikten farklı olarak tartışılmıştır. Hobfoll ve Shirom (1993), kronik yorgunluğun yorgunluk veya uyuşukluk, kişinin aktivitelerini ve performanslarını bozması ve genel olarak enerji kaynaklarının tükenmesi ile karakterize edildiğini belirtmektedir. Cooper, Dewe ve O'Driscoll (2001) tarafından belirtildiği gibi tükenmişlik özellikle de "insan sorunları" ile baş etmekten kaynaklanırken, kronik yorgunluk sadece iş yükünden kaynaklanabilir.

Birçok araştırmacı tükenmişliği stres bağlamında tanımlamıştır. Blase (1982) tükenmişliği, iş stresinin kümülatif uzun vadeli olumsuz etkisine karşı bir tür kronik yanıt olarak tanımlamaktadır. Bu, kısa vadeli stresten farklıdır. Kronik stres çok daha yoğundur ve iş stresinin çalışan için kaçınılmaz olduğu ve memnuniyet veya rahatlama kaynaklarının bulunmadığı olumsuz çalışma koşullarına ortaya çıktığına işaret etmektedir. Cooper, Dewe ve O'Driscoll'a (2001) göre tükenmişlik; özellikle de insanlarla uğraşan mesleklerde çalışanların kaynakların stres oluşturucu faktörlere uzun süreli maruz kalmaları nedeniyle ve bu

faktörlerle başa çıkabilecek yeterli güç ve kaynakları bulunmadığı durumlarda ortaya çıkan aşırı derecede psikolojik bir gerilme ve tükenme durumuna işaret etmektedir.

Pines ve Aronson (1988) biraz daha geniş bir tükenmişlik tanımı ortaya koymaktadır. Bu tanımda tükenmişlik fiziksel semptomlar da içerir ve insan hizmetleri ile sınırlı değildir. Pines ve Aronson tükenmişliğin duygusal olarak çeşitli zorluklar içeren durumlarda ortaya çıktığını ve bu zorlukların devamlılık süresine bağlı olarak duygusal ya da zihinsel bitkinliğe yol açtığını belirtmiştir (s.9). Duygusal bitkinlik, aşırı durumlarda duygusal bozulmaya yol açabilen çaresizlik, umutsuzluk ve yalnızlık duygusu içerir. Zihinsel bitkinlik ise, kişinin benliğine, bir kimseye ve yaşamın kendisine karşı olumsuz tutumların gelişmesi anlamına gelir.

Tükenmişlikle ilgili birçok tanım ve açıklama olmasına rağmen, karmaşık yapısından dolayı tükenmişlik olgusu için kapsamlı bir kuramsal çerçeve çizmek oldukça zordur (Schaufeli ve Enzmann, 1998). Uygulayıcılar tükenmişliği iş yerinde önemli bir sosyal sorun olarak tanımlarken, sistematik çalışma ve teorik modellerin geliştirilmesi biraz zaman almıştır. Maslach (1976), tükenmişlik modelinin geliştirilmesinin, bir bilim insanından “yukarıdan aşağıya bir türetme” yerine, insanların iş yerinde yaşadıkları deneyimlerin gerçeklerine dayanan “aşağıdan yukarıya” bir süreç olduğunu belirtmektedir.

## **2.2.2. Maslach’ın Tükenmişlik Modeli ve Boyutları**

Tükenmişlikle ilgili farklı tanımlamalar olsa da, Maslach ve arkadaşları tükenmişliği üç boyutta ele almışlardır.

### **2.2.2.1. Duygusal Tükenme**

Duygusal tükenme, çalışanın vermek için hiçbir şeyi kalmamış gibi duygusal enerjisinin bitmesi duygusunu ifade eder. Çalışanlar, kendilerine bir destek yapılmadığı zaman kendilerini bıkkın ve bitmiş hissederler. Başka bir gün ya da ihtiyaç duyan başka bir kişi ile

yüzleşmek için yeterli enerjiye sahip değiller. Tükenme bileşeni tükenmişliğin temel boyutunu temsil etmektedir (Maslach et al., 2001).

Tükenmişlik sendromunun en açık göstergesidir (Berry, Barrowclough ve Haddock, 2011; Taris et al., 2005). Kişinin kendini ya da başkasını duygusal yönden tanımlamaları bunun en net tezahürüdür. Bu nedenle tükenmişliğin üç yönü içerisinde en yaygın olarak rapor edilen ve en kapsamlı olarak analiz edilen bir durumdur. Duygusal tükenmişliğin tükenmişlikle kuvvetli bir şekilde özdeşleşmiştir. Bu nedenle diğer boyutlarını anlamsız bulanlar bile olmuştur (Shirom, 1989).

Tükenme tecrübe edilen bir durum değildir. Çalışma ortamındaki şartlara bağlı olarak kendiliğinden ortaya çıkan bir durumdur. Derecesine bağlı olarak da ortaya koyduğu hizmetleri etkileyebilmektedir (Maslach et al., 2001).

#### **2.2.2.2. Duyarsızlaşma**

Duyarsızlaşma, çalışma heyecanını kaybetmeyi, işe olumsuz, düşmanca ya da aşırı derecede ilgisiz kalınmasını ifade eder. Genellikle duygusal tükenmenin aşırı yüklenmesine yanıt olarak gelişir. Buradaki risk, duyarsızlaşmanın çalışanı şefkat vb. gibi insani duygulardan uzaklaştırmasıdır. Duyarsızlaşma bileşeni, tükenmişliğin kişiler arası boyutunu temsil eder (Maslach et al., 2001).

Duyarsızlaşma, bireylerin iş yerinde hizmet götürdüğü bireylerle arasında mesafe koyma çabası ya da bir umursamama olarak da tanımlanabilir. İnsanların talepleri, işin kişisel olmayan nesnelere olarak kabul edildiğinde daha kolay karşılanabilir. Tükenmişlik insanları bilişsel olarak çevresinden uzaklaşmaya sürükler. Uzaklaşma, duygusal tükenmeden duyarsızlaşma kadar uzanan güçlü bir ilişkinin duygusal tükenmeye karşı ani bir tepkisidir. Bu durum, geniş bir yelpazedeki örgütsel ve mesleki ortamlarda tükenmişlik araştırmalarında tutarlı bir şekilde bulunmuştur (Maslach et al., 2001).

### 2.2.2.3. Azalmış Kişisel Başarı Duygusu

Azalmış kişisel başarı duygusu çalışanın iş yerinde verimlilik, yetkinlik ve üretkenlik duygularında bir düşüş yaşaması anlamına gelir. İnsanlar, işi iyi yapma yetenekleri konusunda giderek artan bir yetersizlik duygusu yaşamaktadır ve bu da kendiliğinden başarısızlık kararı ile sonuçlanabilir. Bu durum aynı zamanda tükenmişliğin kendini değerlendirme boyutunu ortaya koymaktadır ve verimsizlik anlamına da gelmektedir (Maslach et al., 2001).

Bu boyut ile tükenmişliğin diğer iki boyutu arasında karmaşık bir ilişki vardır. Bazen ikisinden birinin bazen her ikisinin bir birleşimi olarak ortaya çıkmaktadır (Byrne, 1994). Bir yönü ile diğer iki boyutun bir sonucudur. Çünkü diğer iki boyutun kişinin verimlilik isteğini aşındırması muhtemeldir (Leiter, 1993).

Leiter ve Maslach (1988), tükenmişliğin bir bileşeninin diğer bileşenlerin gelişimini hızlandırdığını belirtmektedir. Leiter ve Maslach, iş isteklerinde artışın duygusal tükenmeyi ortaya çıkaran stresi harekete geçirdiğini öne sürmektedirler. Duygusal ve fiziksel yorgunluk duygularıyla karakterize edilen artmış duygusal tükenmenin, başa çıkma stratejisi olarak psikolojik çekilmeyi ve çalışanların hem meslektaşları hem de hizmet alıcılarından uzaklaşmalarını tetiklediğini belirtmektedirler. Bu uzaklaşmanın da çalışanların meslektaşlarına ve hizmet alıcılara yönelik sinizm, kötümser ve olumsuz bakış gibi olumsuz duygularla çalışma ortamıyla ilgili duyarsızlaştırmayı ortaya çıkardığı varsayılmaktadır. Daha sonra, duygusal tükenme ve duyarsızlaşmanın yükselmesi, çalışanın iş yerinde kendi verimliliğini olumsuz olarak değerlendirdiği için, başarı duygusunun azalmasına yol açtığı düşünülür. Bu model, tükenmişliğin ana bileşenlerinin, geçici bir düzende birbirleriyle nedensel olarak ilişkili olduğunu ve duygusal tükenme ile duyarsızlaşmanın azalmış başarı duygusuna yol açtığını önermektedir.

#### 2.2.2.4. Tükenmişliğe Karşı İşle Bütünleşme

Yeni kuramlaştırma ve sonraki ampirik araştırmaları birleştiren Maslach, Schaufeli ve Leiter (2001) tükenmişliğin temel nedensel faktörlerini kavramsallaştırmak için daha geniş bir çerçeve geliştirmiştir. Bu çerçevenin özünde tükenmişliğin tam karşıtı olan bir kavram vardır: işle bütünleşme. Bu kavramsal çerçeve, tükenmişlikten işle bütünleşmeye kadar uzanan bir devamlılığa odaklanmaktadır. İş bütünleşme, tükenmişlik ile aynı üç boyutta tanımlanır, ancak bu boyutların negatiften ziyade olumlu sonucudur.

Maslach ve arkadaşlarının düşüncesine göre önemli, anlamlı ve zorlayıcı bir çalışma olarak başlayan bir şey zamanla, tatsız, tatmin edemez ve anlamsız bir hale gelir. Enerji tükenmeye dönüşür, katılım duyarsızlığa dönüşür ve etkinlik verimsizliğe dönüşür. Buna göre, işle bütünleşme üç tükenmişlik boyutunun doğrudan karşıtları enerji, katılım ve verimlilik ile karakterize edilir. Bu nedenle, işle bütünleşme Maslach Tükenmişlik Ölçeğinde yer alan üç boyuttaki puanların karşıt modeliyle değerlendirilir (Maslach et al., 2001).

Maslach ve arkadaşlarına göre işle bütünleşme; örgütsel bağlılık, iş tatmini ya da iş katılımı gibi örgütsel psikolojideki yerleşik yapılardan farklıdır. Örgütsel bağlılık, bir çalışanın çalışmış olduğu örgüte olan bağlılığını ifade eder. Odak, organizasyon üzerindedir; oysa katılım, çalışmanın kendisine odaklanır. İş tatmini, işin ne oranda tür bir ihtiyaç karşılama ve memnuniyet kaynağı olduğu ile ilgilidir; kişinin işin kendisiyle olan ilişkisini kapsamaz. İşe katılım ise, katılımın enerji ve verimlilik boyutlarını içermez. Böylece, işle bütünleşme, bireyin iş ile ilişkisine daha karmaşık ve kapsamlı bir bakış açısı sağlar (Maslach et al., 2001).

Schaufeli ve Bakker (2004), işle bütünleşme kavramına farklı bir yaklaşım getirmiştir. Bu yaklaşımda, işle bütünleşme, kendi başına tanımlanır ve işler hale getirilir. İşle bütünleşme, tükenmişliğin pozitif antitezi olarak hala kavramsallaştırılmış olsa da, MTÖ skorlarının karşıt profili tarafından değerlendirildiği varsayımı bulunmamaktadır. Çalışanlarla

yapılan görüşmelere dayanarak, Schaufeli ve Bakker, işle bütünleşmeyi; coşku, özverili ve özümseme ile karakterize edilen çalışanların kalıcı, olumlu duygusal-motivasyonel yönden dolu olma durumu olarak tanımlamışlardır. Coşku: bir kişinin işinde yüksek düzeyde enerjili olması ve çaba sarf etme isteğidir. Coşkulu çalışanlar kolayca yorulmaz ve zorluklar karşısında daha dayanıklıdırlar. Özveri: çalışanın işine önem vermesi ve gurur ve ilham duygusuyla dolu olarak işle bütünleşmesini ifade eder. Son olarak, özümseme; bir çalışanın işinde hoş bir zaman geçirme sürecine atıfta bulunur ve zamanın hızla geçtiği ve işten kendini alamadığı zamanla karakterize edilir.

Leiter et al., (2010) ise tükenmişliğin karşılığının işle bütünleşme olduğunu, üç boyutunda karışıklarının enerji, katılım ve verimlilik olduğunu belirtmişlerdir. Leiter et al. göre tükenmişlik; işle bütünleşmenin göstergeleri olan enerji, katılım ve verimliliğin tükenmesi olarak görülmektedir.

### **2.2.3. Tükenmişlikle İlgili Diğer Kavramsal Modeller**

Maslach ve arkadaşları tarafından ortaya koyulan tükenmişliğin 3 boyutlu modeli birçok araştırmanın konusu olmuştur. Tükenmişliğin temel çekirdek bileşenleri arasındaki ilişki konusunda zamanla bazı farklı görüşler ortaya çıkmıştır. Özellikle, tükenmişlik tanımı ve herhangi bir kurama dayanmaması nedeniyle eleştirilmiştir. Çünkü Maslach (1976), bu kavramın kuramsal anlayıştan ziyade klinik deneyim ve gözlemlerden hareket ederek tükenmişlik kavramını geliştirmiştir. Maslach'a göre tükenmişliğin tanımı üç temel bileşene dayanmaktadır fakat bu temel bileşenler kavram ile kuramsal bir anlayış içinde yerleşik değildir. Bu nedenle özgün gelişmesinden bu yana, bir dizi araştırmacı, bu olguyu anlamak için bir kavramsal çerçeve sağlama çabasıyla, çeşitli modeller önermiştir. Bu modeller aşağıdaki kısaca özetlenmiştir.



### 2.2.3.1. Cherniss'in Tükenmişlik Modeli

1970'lerin sonunda Cherniss, son zamanlarda büyük hayal kırıklığı yaşamış ve başlangıçta aradıkları şeyi bulamayan insan hizmetlerinde çalışanlarla (avukatlar, öğretmenler, hemşireler, diğer sağlık çalışanları vb.) ile görüşükten sonra tükenmişliğin nasıl geliştiği konusunda ilk kuramlardan birini geliştirmiştir. Cherniss araştırmaları sonucunda çalışanların ideallerinin, niyetlerinin ve beklentilerinin çoğu zaman örgütsel gerçeklikle çatıştığını bulmuştur.

Çerniss'in (1980) modelinin özünde, genelde iş ortamından ve az ölçüde insandan kaynaklanan çeşitli stres kaynakları yatmaktadır. Bu stres kaynakları ve sonuçta ortaya çıkan tükenmişlik ya yeterli bir şekilde aktif problem çözme yoluyla ya da olumsuz tutumlar geliştirerek yetersiz olarak ele alınabilir. Birincisi stresin sebeplerini ortadan kaldırdığı ya da değiştirdiği için stresi düşürürken ikincisi ise stres ve sıkıntıyı da çok artırır. Dolayısıyla çalışanların enerjilerinin tükendiği ve olumsuz tutumların alışkanlık haline geldiği bir tükenmişlik duygusu gelişir. Bu model hem olumlu hem de olumsuz geri bildirim döngülerini içerir.

Cherniss (1980) ayrıca, insanlara hizmet veren çalışma ortamlarında stres ve tükenmişlik yaratabilecek sekiz kritik etmeni de ayırt etmiştir: zayıf bir oryantasyon süreci, yüksek iş yükü, aşırı rutin iş, özerkliğin olmaması, uyumsuz örgütsel hedefler (örn. okulun hedeflerinin kişinin değerleriyle uyuşmaması), zayıf liderlik ve denetim uygulamaları ve sosyal izolasyon. Cherniss, bu faktörlere ek olarak, iki tür kişisel faktörün kritik öneme sahip olduğunu ve tükenmişlikle ilişkili olduğunu belirtmektedir. Birincisi, iş arkadaşlarının destek olmaması ve ikincisi ise sabit, yakın ve müsait aile ve arkadaş ortamının yokluğudur. Cherniss enerji tükenmesine ek olarak tükenmişlik için tipik olan altı tutum değişikliği belirtmektedir: azalan özlemler, artan ilgisizlik, duygusal ayrılma, idealizm kaybı, işten yabancılaşma ve artan kişisel çıkar.

### 2.2.3.2. Golembiewski'nin Aşamalı Tükenmişlik Modeli

Golembiewski et al. (1983) tükenmişliğin çeşitli aşamalar boyunca ilerleyen progresif ve “öldürücü bir süreç” olduğunu düşünmektedir. Tükenmişliğin işteki stres faktörleri tarafından tetiklendiğini ve fiziksel semptomlara, azalan performansa ve azalan üretkenliğe yol açtığını düşünmektedirler. Her ne kadar bu model Maslach'ın tükenmişliğin üç boyutlu doğasını içermesine rağmen, Golembiewski ve arkadaşları üç bileşenin dizisine katılmadıkları için Maslach Tükenmişlik Ölçeği'nin değiştirilmiş bir versiyonunu kullanır ve tükenmişlik sürecinin duyarsızlaşma ile başlayıp kişisel başarının eksikliği ve duygusal tükenme ile devam ettiğini belirtirler.

Golembiewski ve arkadaşları, tükenmişliğin önce duygusal tükenmişlikle ilişkili hislerle başladığı, ardından da duyarsızlıkla devam ettiğini ve son olarak da azalmış başarı duygusuna yol açan aşamalı bir model önermişlerdir. Aşama modeli, yüksek veya düşük kategoriler oluşturmak için tükenmişliğin her bir bileşeni üzerinde, her alt ölçeğin bir puanlama noktası olarak ortalama puanını kullanarak, ikiye ayrılması gerektiğini öne sürmektedir. Bu nedenle, Tablo 2'de gösterildiği şekilde tükenmişliğin temel bileşenlerinin nedensel olarak ilişkili olduğu sekiz aşamalı bir tükenmişlik olduğu varsayılmaktadır. Bu modelde tükenmişlik, zamansal bir nedensellik dizisi olarak değil, her bir bileşenin, farklı seviyeler arasındaki sonuçsal etkileşimler aracılığıyla deneyimlenmiştir.

Tablo 2

#### *Aşamalı Tükenmişlik Modeli*

MTE Aşama alt ölçekleri	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
D	Düşük	Yüksek	Düşük	Yüksek	Düşük	Yüksek	Düşük	Yüksek
ABD	Düşük	Düşük	Yüksek	Yüksek	Düşük	Düşük	Yüksek	Yüksek
DT	Düşük	Düşük	Düşük	Düşük	Yüksek	Yüksek	Yüksek	Yüksek

(D= Duyarsızlaşma, ABH = Azalmış Başarı Duygusu, DT= Duygusal Tükenme)

Kaynak: Golembiewski et al., 1983; 1986

Golembiewski'nin aşamalı tükenmişlik modeli, gelişimsel bir süreci değil, bireyleri tükenmişlik belirtilerinin öldürücü etkilerine göre sınıflandırmanın bir yoludur. Bu nedenle, tükenmişliğin en gelişmiş aşamalarında olanlar, daha az önceki öldürücü aşamalardan geçmemiştir.

### **2.2.3.3. Lee ve Ashforth'un Bölümlü Modeli**

Lee ve Ashforth (1993) bölümlü bir tükenmişlik modeli önermektedir. Bu modelde, artmış duygusal tükenmişlik artmış duyarsızlaşma ve azalmış başarı duygusu ile nedensel olarak ilişkilidir. Lee ve Ashforth, duyarsızlaşma ve başarı duygusunun azalmasının birbirinden bağımsız ve birbirleriyle nedensel olarak ilişkili olmadığını öne sürmektedir.

Tükenmişliğin gelişim mekanizmasına ilişkin bir fikir birliği olmadığı görünse de, bu modeller bir çerçevenin sağlanmasında ve tükenmişlik yapısının kuramsal bir anlayışının başlangıcında önemlidir.

### **2.2.3.4. Hobfoll'un Kaynakların Korunması Kuramı**

Bu kuram, çalışanın talepler ile kaynak arasındaki dengenin (veya dengesizliğin) birey tarafından nasıl algılandığını düzenleyen psikolojik mekanizmayı açıklamaktadır (Hobfoll, 1989). Kaynaklar Korunması Kuramının "genel bir stres teorisi" olduğu iddia edilmektedir çünkü gerilimin nasıl ortaya çıktığını ve çoğaldığını açıklar. Bu kuram, stresin geniş perspektiflerine ve daha dar konulara uygulanabilir. Özellikle, çalışanların elindeki değerli kaynakların alınması ve ihtiyaçlarının giderilmemesi strese ve tükenmişliğe neden olmaktadır (Hobfoll, 1989).

Kaynakların Korunması Kuramı, her birinin belirli ihtiyaçlara karşılık gelen kaynakları biriktirmeye çalıştığımızı öne sürmektedir. Örneğin, yiyecek ve barınak gibi temel fiziksel ihtiyaçları karşılamak için maddi kaynaklara, aynı zamanda aidiyet ve statü için psikolojik ihtiyaçları karşılamak için maddi olmayan kaynaklara (sosyal destek, itibar ve

tanıma) ulaşmak için çabalarız. Dahası, bir iş elde etmek, arkadaşlık kurmak ve enerji ihtiyacını karşılamak için, hem sevgi ihtiyacı hem de sosyal statü ve kendini gerçekleştirme gibi daha yüksek düzeydeki ihtiyaçları karşılamak için çabalarız. Kaynaklar, ek kaynak kazanımı için bir takviye ve ön koşul gibi bir tampon işlevi görür. İstenen kaynaklar biriktirebildiği sürece, insanların oldukça mutlu oldukları varsayılır. Ancak, kaynaklar (ve dolayısıyla da ihtiyaç duyulan memnuniyetimiz) tehdit edildiğinde veya kaybolduğunda, kaynak hesabını fazla tutmak için tasarlanan karşı eylemleri başlatarak statükoyu korumaya çalışırız. Örneğin, belirli bir kaynak tehdit edildiğinde, toplam net zarardan kaçınmak için diğer tüm kaynaklar el altında tutulur. Bununla birlikte, kronik bir stres etkeni ile karşı karşıya kaldığında, kaynak hesabı er ya da geç tükenecek ve negatif bir denge üzerinde sona erecektir (Hobfoll, 1989).

Bu kurama göre bireyler kaynakların 1) tehdit altında olması (2) kaybedilmesi veya (3) ikame edilememesi durumlarında stres altına girerler durumunda. Hobfoll (1989) özellikle bu üçüncü durumun gerçekleşmesi halinde bireylerin tükenmişlik yaşayacağını belirtmektedir.

### **2.2.3.5. Demerouti ve arkadaşlarının İş Gereklere-Kaynakları Modeli**

Kaynakların Korunması Teorisi genel bir stres teorisi olduğundan, farklı uygulamalarda kullanılmak üzere duruma göre ayarlanması ve yapılması gerekmektedir. Tükenmişlik araştırmalarında bu eksiklik İş Gereklere-Kaynakları Modeli (Demerouti et al., 2001) tarafından kapatılmaya çalışılmıştır. İş kaynakları, kişisel gelişimi teşvik eden, iş hedeflerine ulaşılmasına katkıda bulunan ve iş gereklere etkisini hafifleten faktörlerdir. İş gereklere, işin fiziksel veya zihinsel çaba gerektiren fiziksel, sosyal veya örgütsel yönlerine atıfta bulunur ve bu nedenle tükenmişlik gibi fizyolojik ve psikolojik maliyetlerle ilişkilidir. Özetle, bu modeli tükenmişlik gelişiminin iki süreci takip ettiğini önermektedir. İlk süreçte, işin zorlu yönleri (örneğin, aşırı iş gereklere) çalışanda sürekli aşırı yüklemeye yapmaya ve sonunda tükenmeye yol açmaktadır. İkinci süreçte, kaynak yetersizliği, işten geri durma

davranışına yol açacak şekilde iş gereklerinin yerine getirilmesini zorlaştırmaktadır. Bu geri durmanın uzun vadeli sonucu işten ayrılmaktır (Demerouti et al., 2001).

Schaufeli ve Bakker (2004) bu modeli, a) enerji tükenme sürecini ve b) motivasyon geliştirme sürecini kapsayacak şekilde genişletmiştir. Başlangıçtaki model iki paralel işlemi tarif ederken Schaufeli ve Bakker bu süreçlerin iç içe geçmesi gerektiği sonucuna varmışlardır. Örneğin, kaynakların tükenmişlikle de (olumsuz) ilişkili olduğunu ve tükenmişliğin (negatif) adanmışlıkla ilişkili olduğunu (motivasyon süreçlerindeki son nokta) bulmuşlardır. Bununla birlikte Schaufeli ve Bakker, tükenmişlikle iş ilişkisini farklı çalışma koşullarının işlevleri olarak görmektedir. Enerji tükenmesi süreci (bazen sağlık bozukluğu süreci olarak adlandırılır), zorlu durumların, örneğin; iş yerinde duygusal ve/veya bilişsel telafi edici çabalar gerektirir. Gerekler uzun süre devam ederse, telafi edici çabaların sürdürülmesi tükenme ile sonuçlanacaktır. Ayrıca, iş gereğinin tükenmişlik, özellikle duygusal tükenme unsuru artışı ile ilişkili olduğu da defalarca belirlenmiştir (Maslach et al., 2001; Schaufeli ve Enzmann, 1998).

#### **2.2.4. Mesleki Tükenmişliği Etkileyen Faktörler**

Tükenmişlik örgütsel ve bireysel (kişisel) faktörlere bağlı olarak gelişmektedir.

##### **2.2.4.1. Örgütsel Faktörler**

Tükenmişlik, çalışma ortamına özgü bireysel bir deneyim olduğundan dolayı araştırmalar daha çok bu olgunun temel korelasyonları olan örgütsel faktörlere odaklanmıştır. Bu araştırmaların sonuçları, örgütsel faktörlerin tükenmişlik düzeyleri ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. (Maslach et al., 2001; Morse et al., 2012). Literatürde geçen başlıca örgütsel faktörler aşağıda incelenmiştir.

##### *Meslek Özellikleri*

Tükenmişlik ile ilgili yapılan ilk çalışmaların büyük bir çoğunluğu insanlara yüz yüze hizmet veren sağlık, sosyal hizmet görevlileri ile öğretmenlik gibi meslekler üzerinde olmuştur. Daha sonraki araştırmalar, insanlarla iletişimin yer aldığı mesleklere odaklanmayı genişleterek insanlarla iletişimin daha az dikkate alındığı meslekleri de (bilgisayar programcıları vb.) incelemeye başlamıştır. Bu konuda özellikle iki ülkede (Amerika Birleşik Devletleri ve Hollanda) insana doğrudan hizmet veren eğitim, sağlık, sosyal hizmet ve kolluk faaliyetleri gibi hizmetler mercek altına alınmış ve meslek gruplarına göre elde edilen sonuçlar benzer çıkmıştır (Schaufeli ve Enzmann, 1998).

### *İş yükü*

Stresli örgütsel iklimler, yüksek düzeyde aşırı iş yükü ile karakterize edilmiştir. Aşırı iş yükü, çalışanlara işlerinde aşırı derecede iş verildiği bir çalışma ortamını ifade etmektedir (Glisson et al., 2008). Aşırı iş yükü, bir kişinin enerjisini, iyileşmenin imkânsız hale geldiği ölçüde bitirir. İş yükü uyumsuzluğu, yanlış çalışma türünden de kaynaklanabilir, çünkü çalışan belli bir iş türü için gerekli beceri veya eğilimden yoksun olabilir. İş yükü en çok duygusal tükenme boyutu üzerinde etkilidir (Maslach et al., 2001).

Çalışanların iş yükü birçok tükenmişlik araştırmacısı tarafından incelenmiştir. Bulgular tükenmişliğin, iş yerinde aşırı yüklenmeye bir yanıt olduğu şeklindeki genel fikri desteklemektedir. Daha kaliteli çalışma en çok duygusal tükenme boyutu üzerinde etkilidir. Bu örüntü, işyerinde gerilim yaşayan çalışanların öz bildirimlerinde ve gelen isteklerin daha objektif ölçüler ile ortaya konmuştur (Maslach et al., 2001).

### *Rol Çatışması ve Rol Belirsizliği*

Bu iki kavram da birbirlerinden farklıdır. Rol çatışması, işte çelişen isteklerin karşılanması gerektiğinde ortaya çıkar, oysa işi iyi yapmak için yeterli bilgi eksikliği olduğunda rol belirsizliği ortaya çıkar (Glisson et al., 2008). Genel olarak, bu kavramların yüksek düzeyde ortaya çıkması, tükenmişlik deneyimine katkıda bulunabilecek stresli bir

örgütsel iklime katkıda bulunurlar (Glisson et al., 2008; Lee ve Ashforth, 1996). Meta-analitik sonuçlar, rol netliğinin duygusal tükenme ve duyarsızlaşma ile negatif olarak ilişkili ortaya koymuştur (Lee ve Ashforth, 1996).

### *İş Özerkliği ve Kontrol*

Bu faktör genel olarak tükenmişliğin verimsizlik ve azalmış kişisel başarı duygusu yönüyle ilgilidir. Çalışanlar genellikle çalışma ortamlarında daha özerk olduklarında ve kaynaklar üzerindeki kontrol yetkilerinin fazlalığı durumunda daha verimli olduklarına inanırlar. Yetki azlığı ya da kontrol çokluğundan kaynaklı bıkkınlıkların iş tatmini üzerinde etkili olduğuna inanılmaktadır (Maslach et al., 2001).

Birçok kavramsal çalışma, iş özerkliğinin eksikliğinin çalışanların kişisel başarı duygusunu azalttığını ve tükenmişliğe yol açan bir duyarsızlaşmaya neden olduğunu ileri sürmüştür (Maslach, Schafeli, ve Leiter, 2001; Cordes ve Dougherty, 1993). Aksine, iş yerinde daha fazla özerkliğinin, daha iyi bir takım çalışması, kişisel gelişim, moral ve işe karşı daha fazla sorumluluk ile ilişkilendirildiği ve böylece daha yüksek düzeyde tatmin ve motivasyon getirdiği savunulmuştur (Huang, 2011; Hee ve Ling; 2011).

### *Yönetimsel Destek ve Geribildirim*

Tükenmişliği etkileyen bir başka faktör de yöneticilerinin çalışanı yeterince desteklememesidir. Araştırmalar üstleri tarafından yeterince destek verilmeyen çalışanların daha çok tükenme yaşadıklarını ortaya koymuştur (Maslach et al., 2001). Öte yandan, çalışanlara iş arkadaşları veya üstleri tarafından yapılan işle ilgili geribildirim verilmesinin tükenmeyi azalttığı anlaşılmıştır. Geribildirim, çalışanlar açısından işlerini daha anlamlı kıldığı, çalışmaya teşvik ettiği ve kişisel hedefleri ile kurumun hedefleriyle daha uyumlu bir hale getirdiği varsayılmaktadır (Davidson ve Stobbeir, 2011). Birçok araştırma, olumlu geribildirim, çalışanların görev yeterlilik duygusunu ve iş tatminini artırdığını ve stres ve tükenmişliği azalttığını bulmuştur (Hee ve Ling; 2011)

### *Ödüllendirme*

Çalışanlar, yaptıklarını karşılığı olarak uygun ödüller alamadıkları zaman doğal olarak iş motivasyonları kırılır ve verimleri düşer. Bu ödüller maddi olabileceği gibi aynı zamanda bir üstünden veya amirinden takdir edilmesi de olabilir. Hatta çoğu çalışan maddi ödülünden çok çabasının üstleri tarafından görülmediğinden şikâyet etmektedir. Bu durum hem çalışanın hem de yaptığı işin değerini düşürmektedir. Buna ek olarak, içsel ödül eksikliği çalışanın duygusal durumunu etkilemektedir. Ödül yetersizliği, kişisel başarı duygusunun azalmasıyla yakından ilişkilidir (Maslach et al., 2001).

### *Eşitlik*

Çalışma performansını etkileyen faktörlerden birisi de iş yerinde kendilerine eşit davranılmasıdır. Eşitlik, çalışanların öz değerlerini kuvvetlendirir. En yaygın tabiri ile eşit işe eşit ücret önemli bir motivasyondur. Tersine durumda eşitsizlik, tükenmişliği alevlendirir. Ya bireyi üzer ve yorar ya da duyarsızlaştırır (Maslach et al., 2001).

### *Değerler*

Çalışanların kendi inandıkları değerlerle örtüşmeye iş ve işlemlere zorlanmaları tükenmişliği tetikleyebilir. Değer erozyonu uyumsuzluklara neden olabildiği gibi işe karşı duyarsızlık hissini de artırmaktadır (Maslach et al., 2001).

#### **2.2.4.2. Bireysel Faktörler**

Çalışanlarda tükenmişliği etkileyen faktörler sadece örgütsel faktörler değildir; aynı zaman aynı zamanda kişisel faktörler de oldukça önemlidir. Bu kişisel faktörler demografik değişkenler ve kişilik özellikleridir. Bu bireysel özelliklerin birçoğunun tükenmişlik ile ilişkili olduğu bulunmasına rağmen kurumsal faktörler kadar büyük değildir. Bu da göstermiştir ki tükenmişlik bireyselden çok sosyal bir olgudur (Maslach et al., 2001).



### *Demografik Özellikler*

Yaş: Tükenmişlik üzerindeki en etkili demografik faktörün yaş olduğu anlaşılmıştır. Yaş gençleştikçe tükenmişlik seviyesinin arttığı bildirilmiştir. Bu nedenle bir kişinin mesleki kariyerinin ilk dönemlerinde daha büyük bir risk olarak ortaya çıkmaktadır (Maslach et al., 2001).

Cinsiyet: Tükenmişliğin kadınlarda daha çok görüldüğü iddia edilmesine rağmen tükenmişliği etkileyen güçlü bir faktör olduğu ile ilgili çok fazla kanıt bulunmamaktadır. Bazı çalışmalar kadınlar için daha fazla tükenmişlik gösterirken bazıları erkekler için daha yüksek puanlar göstermektedir. Bazı çalışmalar ise genel bir farklılık bulamamıştır. Küçük ama tutarlı bir cinsiyet farkı, erkeklerin duyarsızlıkla ilgili sıklıkla daha yüksek puan almasıdır. Ayrıca, bazı çalışmalarda kadınların tükenme konusunda biraz daha yüksek puan alma eğilimi bulunmuştur (Maslach et al., 2001).

Medeni Durum: Medeni duruma bakıldığında tükenmişlik en yaygın olarak evli olmayan erkeklerde görülmektedir. Onları sırasıyla bekar kadınlar ve boşanmış bireyler takip etmektedir. En az tükenmişlik seviyesi evli bireylerde görülmektedir (Maslach et al., 2001).

Eğitim Durumu: Eğitim arttıkça tükenmişlik seviyesinin arttığı saptanmıştır. Çünkü eğitimin artması hem beklentileri artırmakta hem de eğitilmiş bireylere yükelenen sorumluluklar diğerlerine nazaran daha fazla olmaktadır (Maslach et al., 2001).

### *Kişilik Özellikleri*

Kişilik özellikleri tükenmişlik üzerinde etkili olan önemli faktörlerdendir. Sert mizaçlı bireyler yumuşak huylu bireylere nazaran daha fazla tükenmişlik yaşarken, vurdumduymaz olan ve hiçbir beklentisi olmayanların planlı ve programlı yaşayan beklenti içinde olan kimselere oranla daha düşük tükenmişlik skoruna sahip oldukları tespit edilmiştir. Tükenmişlik ve başa çıkma stratejileri arasında ilişkileri araştıran çalışmalar da benzer sonuçlar bildirmiştir. Tükenmişlikle pasif bir şekilde mücadele etmeye çalışanların aktif bir

şekilde başa çıkmaya çalışanlardan daha fazla tükenmişlik yaşadıkları anlaşılmıştır. Özellikle, tükenmişlikle yüzleşerek başa çıkma stratejisinin, etkililik boyutuyla ilişkili olduğu anlaşılmıştır. Diğer araştırmalarda, her üç tükenmişlik boyutu, düşük benlik saygısı ile ilgilidir (Maslach et al., 2001).

## **2.2.5. Mesleki Tükenmişlikle Başa Çıkma Stratejileri**

### **2.2.5.1. Bireysel Stratejiler**

Tükenmişlik kişiler arası bir bağlamda kavramsallaştırılırken, bireysel baş etme stratejilerinin tükenmişliğin gelişimini etkilediği bulunmuştur. Dewe (1987), bireyin dışsal stresle başa çıkabilme yeteneğinin, stres yaşatan kişinin bilişsel değerlendirmesine ve bu stresin üstesinden gelmek için baş etme stratejilerinin kullanılabilirliğine bağlı olduğunu ileri sürmektedir.

Araştırmalar, başa çıkma yönteminin tükenmişlik gelişimine etkileri olduğunu göstermektedir. Billings ve Moos (1981) üç başa çıkma stili önermektedir: aktif-bilişsel, aktif-davranışçı ve kaçınma. Bu çerçevede, aktif-bilişsel baş etme stili; stresli olayların değerlendirilmesi ile ilgilidir. Aktif-davranışsal başa çıkma stili; stresli bir durumu yönetmek için gözlemlenebilir davranış teşebbüsleri ile ilişkilendirilirken, kaçınmacı başa çıkma stili ise stresli bir durum hakkında düşünmeyi veya ilgilenmeyi reddetmeyi içerir. Araştırmalar, aktif başa çıkma stilleri ile tükenmişlik arasında negatif bir ilişki bulunduğuna dikkat çekmiştir (Chan ve Hui, 1995; Thornton, 1992). Leiter (1993) aktif başa çıkma stillerinin duygusal tükenme ve duyarsızlaşmayı azalttığını; Lee ve Ashforth (1996) da kişisel başarı duygusunu artırdığını bulmuşlardır. Jenaro et al. (2007) da benzer şekilde aktif başa çıkma stratejileri kullanan bireylerde daha yüksek kişisel başarı duygusu seviyeleri tespit etmişlerdir. Jenaro et al., duygusal odaklı başa çıkma eğiliminde olan ve duygusal bir tepkiyi stresli bir olaya yöneltme eğiliminde olan çalışanların problem odaklı yaklaşımla (yani stresli bir duruma aktif

olarak tepki verme eğilimi) karşılaştırıldığında daha yüksek duygusal tükenme düzeylerine sahip olduklarını belirtmişlerdir.

Tükenmişliğin etkisini yönetmek için bir başka önemli bireysel müdahale, kişinin işten kurtulmayı teşvik eden stratejilerle meşgul olma kabiliyetidir. İşten kurtulma, stres öncesi seviyelere geri dönme, böylece psikolojik ve fizyolojik durumların optimal seviyelerini geri getirme olanağı sağlar. İşten kurtulmanın temel stratejilerinden bazıları, kopma ve rahatlama (Sonnetag ve Fritz, 2007) ve sosyal etkinliklere katılım olarak tanımlanmıştır (Sanz-Vergel, Demerouti, Moreno-Jimenez ve Mayo, 2010).

İşten kurtulma, çalışanın işle ilgili faaliyetlerden bilişsel ve davranışsal olarak ayrılma yeteneğini ifade eder. Sonnetag, Kuttler ve Fritz (2010), çalışanın işten kurtulma kabiliyetinin daha düşük EE seviyeleri ile ilişkili olduğunu ve gevşeme teknikleri gibi kurtulma stratejilerine girme ihtiyacının azaldığını bulmuştur. Dahası, gevşeme stratejileri daha iyi genel sağlık, daha iyi uyku ve düşük tükenmişlik düzeyleri ile ilişkilendirilmiştir (Sonnetag ve Natter, 2004). Öte yandan, sosyal aktivitelerin de olumlu bir iş-yaşam dengesi ile ilişkisi olduğu bulunmuştur (Sanz-Vergel vd., 2010). Bu nedenle, bu stratejilerin her biri stresli iş deneyimlerinden sonra psikolojik ve fizyolojik dengeyi sağlama yeteneğini göstermiştir.

### **2.2.5.2. Kurumsal Stratejiler**

Örgütsel açıdan bakıldığında, örgütsel öncelikler ve amaçlar ile çalışanların istekleri arasındaki uyumsuzluklar tükenmişliğin başlıca sebeplerindendir (Brotheridge ve Grandey, 2002; Maslach ve Leiter, 1997). Bu, tükenmişliğin etkisini azaltmak için bir dizi kurumsal müdahalenin kullanılabileceğini göstermektedir. Örgütlerde tükenmişliği azaltmak için yapılan en çok yapılan müdahale çalışanlara eğitim programları verilerek iş yerlerindeki sorunlarla nasıl başa çıkabileceklerini öğretmek olmuştur. Müdahale grupları genellikle nispeten az sayıda katılımcı içermektedir, sayısı genellikle 100'den azdır. Çoğu zaman, eğitimler

katılımcıların birey olarak zorluklarla başa çıkma kapasitelerine odaklanmıştır, ancak bazıları takım tabanlı baş etme stratejilerini ele almıştır (Maslach et al., 2001).

Tükenmişlik araştırmalarının bazıları eğitim programlarının insanlara hizmet veren çalışanların vatandaşların isteklerini anlama ve işlerinin gerekleriyle başa çıkma kapasitelerini artırabildiğini göstermiştir. Öte yandan, eğitim programlarında öğrenilen yeni bilgilerin iş yerinde uygulamaması o kadar kolay değildir çünkü insanlar çeşitli kısıtlamalar altında çalışırlar. İşteki rolleri, belirli şekillerde davranmalarını ve örgütsel prosedürler için ne kadar zamanda bitirilmesi gerektiğini belirtmektedir. İş arkadaşları, kendi kişisel uyumlarına göre değil, iş işlevlerine göre belirlenir (Maslach et al., 2001).

Araştırmalar, tükenmişlikle başa çıkma sadece bireylere eğitim verilmesinin yeterli olmayacağını; iş ortamında yapılacak değişikliklerin de müdahaleleri için önemli olduğunu göstermiştir. Bunlar çalışanların iş yükünün azaltılması, rollerinin açıkça belirtilmesi, eşit davranılması, başarılı çalışmaların ödüllendirilmesi ve takdir edilmesi, işlerini yapabilmek için ihtiyaçları olan kaynakların kendilerine verilmesi, terfi etmek imkânının verilmesi gibi çalışanların motive olmalarını sağlayan faktörlerdir. Özellikle, eğitimle birlikte örgüt içinde yapılan yönetsel değişimler çok daha etkili olmaktadır. Yönetimsel değişimler iş yerinde tükenmişliği etkileyen faktörlerin azaltılması için çok önemli olmasına rağmen bireysel beceri ve tutumları taşımadıkça yetersiz kalmaktadır (Maslach et al., 2001).

### **2.2.6. Mesleki Tükenmişliğin Ölçümü**

MTÖ, tükenmişliğin üç boyutunu birden değerlendiren tek ölçektir ve kullanılması oldukça kolaydır (O'Driscoll ve Cooper, 1996). 22 sorudan oluşan ölçeğin üç boyutu bulunmaktadır. Bunlar sırasıyla Duygusal Tükenme (DT) boyutu, Duyarsızlaşma (DY) boyutu ve Kişisel Başarı Duygusunda Azalma (KB) boyutudur. Başlangıçta sağlık çalışanları için geliştirilen ölçek daha sonra kavramsal değişikliklere gidilerek öğretmenler içinde kullanılmaya başlanmıştır.

MTÖ Türkçeye ilk kez Ergin (1992) tarafından uyarlanmıştır. Ergin (1992), MTÖ'yü sağlık çalışanları, öğretmen, avukat, polis vb. mesleklerde görev yapan 235 kişiye uygulamıştır. Katılımcılardan gelen cevaplardan sonra yapılan veri analiz neticesinde ölçekte revizyona gitmiştir. 7 basamaklı Likert cevap seçeneklerini 5 basamaklı Likert ölçeğine çevirmiştir (Ergin, 1992).

MTÖ-EF formu toplam 22 maddeden oluşmaktadır. Tükenmişliğin üç boyutuna göre bu maddelerin temsil ettiği boyutla aşağıdaki şekildedir.

1. Ölçekte yer alan 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 numaralı soru maddeleri kişinin mesleği veya işi tarafından duygusal yönden tükenmiş ve yorulmuş olmasını tanımlamaktadır.
2. Ölçekte yer alan 4, 5, 10, 11, 15, 22 numaralı soru maddeleri kişinin hizmet sundukları insanlara karşı duyarsız ve ilgisiz kalmasını tanımlamaktadır.
3. Ölçekte yer alan 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 numaralı soru maddeleri çalışanın işinde yeterlilik ve başarı duygusunu tanımlamaktadır.

Ergin (1992) ilk olarak ölçeğin Türkiye'de geçerlilik ve güvenilirlik testlerini yaparken öğretmenler özelinde ilk geçerlilik ve güvenilirlik testleri Girgin (1995) tarafından yapılmıştır.

### **2.2.7. Öğretmelerde Mesleki Tükenmişlik**

Travers ve Cooper (1996), öğretmenlerde tükenmişliği, uzun süreli stresin daha aşırı bir sonucu olarak toplam tükenme durumu olarak tanımlamaktadır. Bu duygu kronikleştiğinde, öğretmenler artık kendilerini eskiden olduğu gibi öğrencilere veremez bulurlar. Artık öğrencileri hakkında olumlu duygulara sahip olmayan öğretmenler, tükenmişliğin, kişiliksizleşmenin ikinci bileşenini yaşarlar. Üçüncü yönüyle, işten azalmış kişisel başarı duygusu, öğretmenlerin çoğu için çok önemlidir çünkü çoğu öğretmen, öğrencilere öğrenmeye ve büyümeye yardımcı olmak için mesleğe girmektedir. Öğretimde

tükenmişlik durumu, işe ilgisiz kalma, işten yabancılaşma ve öğrencilerle arasına mesafe koyma gibi şekillerde kendini gösterir.

Literatürde, öğretmenlerde tükenmişlikle ilişkin birçok araştırma ve çeşitli meta-analiz çalışmaları bulunmaktadır (Aloe et al., 2013; Aloe et al., 2014; Edmonson, 2000a; Halbesleben, 2006; Yorulmaz, Çolak ve Altinkurt, 2017). Bu çalışmalarda genelde tükenmişlik üzerinde etkili olan bireysel veya örgütsel değişkenler ele alınmıştır. Ancak, demografik değişkenlerin çalışanların tükenmişliği üzerindeki etkisini belirlemeye yönelik meta analiz çalışmalarının sayısı oldukça sınırlıdır. Bu çalışmalarda cinsiyetin (Purvanova, Muros, 2010), kıdem ve yaşın (Brewerd ve Shaphard, 2004) tükenmişlik üzerine düşük bir etkisi olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, eğitim kurumlarında çalışanların tükenmişliğini inceleyen meta-analiz çalışmalarında (Kış, 2014; 2015) cinsiyet ve medeni durumun, eğitim paydaşlarının (öğretmenler, yöneticiler, denetçiler veya akademisyenler) tükenmişliği üzerinde çok az etkisi olduğu belirtilmiştir.

Leiter ve Maslach (2011), öğretmenlerde iş tükenmişliğine katkıda bulunabilecek çeşitli faktörleri tespit etmişlerdir. Bu faktörlerin başında yalnızlık duygusu, meslektaş desteğinde eksiklik, aşırı iş yükü, özerklik eksikliği, yöneticilerin saygısızlığı, kaynak ve fırsatların yetersizliği, sınıf yönetim/disiplin sorunları ve yüksek başarı hedefleri gelmektedir. Öğretmenlerin istek ve ihtiyaçlarının karşılanmaması ile kişisel ve mesleki çıkarların çakışması da önemli birer stres ve tükenmişlik kaynağı olmaktadır.

Kipps-Vaughan (2013), öğretmenler ile okul idarecileri arasındaki iletişim ve idari destek eksikliği öğretmen stresine katkıda bulunduğunu vurgulamaktadır. Bazı öğretmenler kendilerini idarecilerle müdürleriyle çatışma içinde bulurlar. Kendilerini yeterince desteklemediklerini, adil davranmadıklarını ve gerçekçi olmayan taleplerde bulduklarını düşünürler. Destek ve saygı eksikliği, tükenmişlik duygusuna yol açabilir, çünkü öğretmenler

yöneticiler tarafından takdir edilemez hissedebilirler. Bazı durumlarda, öğretmenler tartışmacı olurlar ve sorun oluşturucular olarak etiketlenirler, bu nedenle çoğu hareketleri engellenir.

Ratcliff et al. (2010)'na göre öğretmenler için en büyük sorunlardan biri, sınıf ortamıdır. Özellikle disiplinsiz ve yaramaz öğrenciler diğer başka öğrencileri de etkilerler ve eğitimi ortamını bozarlar. Ders esnasında disiplinsiz öğrenci davranışları ve öğretmenlerini bu davranışlarla etkin bir şekilde yönetecek güçlerinin olmaması stres ve tükenmişlik duygusunu artırmaktadır.

Reglin et al. (2013) öğretmenlerin meslektaşlarıyla işbirliği eksikliğinin, tükenmişlik duygusuna katkıda bulunacağını ileri sürmektedirler. Öğretmenler meslektaşlarıyla ilişkilerinin işlevsiz olduğunu algıladıklarında kendilerini izole edilmiş hissederler. İzole edildiklerini hissettiklerinde, stres düzeyleri artmaya başlar ve stresin birikmesi sonuç olarak iş tükenmişliğine yol açar (Levine ve Marcus, 2010). Akkerman ve Meijer (2011) ise, kişilik faktörlerinin öğretmen izolasyonunda rol oynadığını belirtmektedirler. Güvensiz, endişeli ve kararsız olan öğretmenlerin kendilerini tecrit etmeye ve meslektaşları ile etkileşimden kaçınmaya eğilimli olduklarından daha fazla tükenmişlik yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Goldhaber ve Cowan (2014) ise yetersiz öğretmen hazırlama programlarına değinmektedirler. Bazı öğretmen hazırlık programları, mezunlarını öğretim gerçeklerine hazırlamakta başarısız olur. Sonuç olarak, pek çok öğretmen, kariyerlerine, öğrenci öğrenimini yönetmek için ihtiyaç duydukları stratejiler olmadan başlamaktadır ve bu da erken tükenmişliğe yol açmaktadır. Çoğu öğretmen işte kalmak için bir gerekçe bulmaz ve işinden ayrılmak zorunda kalırlar.

Çoğaltay, Anar ve Karadağ (2017) cinsiyet ve medeni durumun öğretmenlerin tükenmişlikleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla bir meta analiz çalışması gerçekleştirmişlerdir. 2008 yılından 2014 yılına kadar geçen süre içerisinde yapılmış analizde cinsiyet açısından birbirinden bağımsız 31 örneklem (n=11.651) ve medeni durum açısından

birbirinden bağımsız 18 örneklem (n=5.486) incelenmiştir. Çalışmanın sonuçları şu şekildedir: Cinsiyet duyarsızlaşma ve kişisel başarı boyutlarında hiçbir etki ortaya koymazken duygusal tükenmişlik boyutu üzerinde düşük ancak anlamlı bir etki yapmıştır. Kadın öğretmenlerdeki tükenmişlik düzeyi erkek öğretmenlere göre daha yüksek çıkmıştır. Medeni durum duygusal tükenmişlik ve kişisel başarı boyutlarında bir etki etmezken duyarsızlaşma boyutunda ise düşük ancak istatistiksel olarak anlamlı etki gözlemlenmiştir.

Benzer bir meta analiz de Yorulmaz ve Altinkurt (2017) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yorulmaz ve Altinkurt; cinsiyet, medeni durum ve eğitim gibi demografik verilerin yanı sıra branş ve okul türü ve kıdem değişkenliği gibi konuları tükenmişlik özelinde mercek altına almışlardır. Katılım kriterlerini karşılayan, cinsiyetle (100), medeni durum (73), konu (17), okul türü (15), eğitim durumu (34) ve kıdem değişkeni (54) gibi konularda toplam 293 çalışma incelenmiştir. 2005 yılından itibaren öğretmen tükenmişliği ile ilgili çalışma sayısının arttığı tespit edilmiştir. Bu çalışmaların hemen hemen hepsi nicel bir tasarıma sahiptir. Bu meta-analiz çalışmasının toplam örneklem büyüklüğü, cinsiyet için 28.337'den 29.094'e; medeni durum için 18.611'den 19.298'e, konu için 4.657'den 5.061'e ve kıdem için 15.562'den 16.602'ye kadar değişmiştir. Toplam örneklem büyüklüğü eğitim durumu için 8.374, okul türü için 3.786 olarak belirlenmiştir. Ayrıca, verilerin kapsamının genişletirilebilirliğine katkıda bulunduğu düşünülen Türkiye'nin tüm coğrafi bölgelerinden elde edilen çalışmaların verileri tespit edilmiştir.

Bu çalışmanın sonuçları şu şekildedir: Cinsiyet değişkeninin etki büyüklüklerinin çok düşük olduğu belirlenmiştir. Bu etkilerin çok düşük olmasına rağmen, kadın öğretmenlerin erkeklere göre daha fazla duygusal tükenmişlik yaşadıkları, erkek öğretmenlerin ise kadınlara göre duyarsızlaşmanın fazla olduğu ve kişisel başarı duygusunun ise daha az olduğu saptanmıştır. Medeni durumun etki büyüklükleri de benzer şekilde çok düşük olarak belirlenmiştir. Düşük seviyesine rağmen, bekâr öğretmenlerde duygusal tükenmişlik,



duyarsızlaşma ve azalmış kişisel başarı duygusunun daha fazla olduğu belirlenmiştir. Branş değişkeni açısından etki büyüklükleri de her üç boyut için çok düşük çıkmıştır. Dikkat çekici olan şey, branş öğretmenlerinin sınıf öğretmenleri ile karşılaştırıldığında daha fazla duygusal tükenmişliğe sahip olmaları olmuştur. Buna karşılık sınıf öğretmenlerinin branş öğretmenleri ile karşılaştırıldığında duyarsızlaşma ve azalmış kişisel başarı duygusunun daha fazla olduğu bulunmuştur. Okul tipi değişkeni açısından, etki büyüklükleri duyarsızlaşma için düşük ve duygusal tükenme ve azalmış kişisel başarı duygusu için orta seviyede çıkmıştır.

Tükenmişliğin bütün boyutları devlet okullarında çalışan öğretmenlerde daha yüksek çıkmıştır. Eğitim durumunun da öğretmen tükenmişliğine etkisinin çok düşük olduğu tespit edilmiştir. Fakat eğitim seviyesi yükseldikçe tükenmişliğin bütün boyutlarının yükseldiği tespit edilmiştir. Son olarak, kıdem değişkeninin etki büyüklüğü duygusal tükenme için çok düşük ve duyarsızlaşma ve azalmış başarı duygusu için düşük bulunmuştur. Görev yılı arttıkça tükenmişliğin tüm boyutlarında artış gözlemlenmiştir. Diğer taraftan 1 yıl ya da daha fazla kıdeme sahip öğretmenlerin daha fazla kişisel başarı kazanması, öğretmenlerin bu duyguyu daha az tecrübeli meslektaşlarından daha az beklmeleri beklendiğinden, çarpıcı bir bulgu olmuştur (Yorulmaz ve Altinkurt, 2017).

### 3. BÖLÜM

#### Yöntem

Bu bölümde öncelikli olarak araştırmada kullanılan modele yer verilmiştir. Daha sonrasında araştırma grubu özetlenmiş ve veri toplama yöntemleri tanımlanmıştır. En son olarak yapılan analizler hakkında açıklayıcı bilgiler yer almaktadır.

#### 3.1. Araştırma Modeli

Beden eğitimi ve spor branşlarında faaliyet gösteren öğretmenlerin fiziksel aktivite ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelendiği bu betimsel araştırmada iki veya daha çok değişken arasındaki etkileşimin olup olmadığını varsa seviyesini tespit etmeyi ilke edinen (Karasar, 2013) araştırma modeli kullanılmıştır.

#### 3.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini Bursa, Kocaeli, Balıkesir, Bilecik, Yalova ve Çanakkale illerinde özel müesseselerde ve devlet okullarında aktif olarak görev yapan beden eğitimi ve spor branşında öğretmenlik yapan bireyler oluşturmuştur. Gönüllülük esasına göre toplam 250 kişi çalışmaya katılmıştır. 167 kişisi (%65,6) erkek katılımcılardan oluşuyorken, 86 kişisi (%34,6) kadın katılımcılardan oluşmaktadır.

#### 3.3. Veri Toplama Yöntemi

Araştırmada kullanılan anket formları internet ortamına atılarak katılımcıların kolay bir şekilde ulaşabilmesi sağlanmıştır. Katılım için gerekli olan bütün izinler alınmıştır. Anketler araştırmacı tarafından 2018 yılı içerisinde 6 farklı ilde aktif olarak beden eğitimi ve spor branşlarında öğretmenlik yapan örneklemden toplanmıştır. Çalışmada iki farklı veri toplama aracı kullanılmıştır. Öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için IPAQ

kullanılırken mesleki tükenmişlik seviyelerini belirlemek için MTÖ kullanılmıştır. Yine kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından düzenlenmiş olup, araştırmaya katılanların sosyo-demografik özellikleri konusunda veri sağlamak amaçlanmıştır. Kullanılan ölçeklere ilişkin detaylı bilgi çalışmanın kavramsal bakış kısmında detaylandırılmıştır.

### 3.4. Verilerin Analizi

Verilerin analiz edilirken betimleyici istatistikler frekans, yüzde, ortalama, standart sapma değerleri ile birlikte verilmiştir. Ölçeğin güvenilirliğinin tespit edilmesi amacı ile Co. Alpha testi ve alt boyutların belirlenmesi amacı ile Faktör analizi yapılmıştır. Örneklem yeterlilik düzeyi (KMO) ve yapı testi (Barlet's) uygulanmıştır. Çalışmada katılımcıların tükenmişlik düzeylerinin cinsiyet, medeni durum ve yaşa göre farklılığının karşılaştırılmasında t testi ve varyans analizi uygulanmıştır. Katılımcıların fiziksel düzeylerinin cinsiyet, medeni durum ve yaşa göre farklılığının karşılaştırılmasında ki-kare testi analizi uygulanmıştır. Katılımcıların tükenmişlik düzeylerinin cinsiyet, medeni durum ve yaşa göre farklılığının karşılaştırılmasında t testi analizi uygulanmıştır. Katılımcıların faaliyet sürelerinin cinsiyet, medeni durum ve yaşa göre farklılığının karşılaştırılmasında t testi ve varyans analizi uygulanmıştır. Katılımcıların faaliyet süreleri ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki düzeylerinin incelenmesi amacı ile korelasyon analizi yapılmıştır. Fiziksel aktivite ve mesleki tükenmişlik arasında bir ilişki olup olmadığını anlamak için regrasyon analizi yapılmıştır. 0,05'den daha küçük olan p değerleri ortaya konan çalışmada istatistiksel manada anlamlı varsayılmıştır. Analizler SPSS (22.0 versiyonu) paket programı yardımı ile gerçekleştirilmiştir.

#### *Güvenilirlik ve Geçerlilik*

Anket çalışmasında kullanılan tükenmişlik konu 22 ifadenin Co. Alpha katsayı değerinin 0,92 olduğu görülmüştür. Bu veri ölçeğin istatistiksel manada güvenilir olduğuna işaret etmektedir. Güvenilirlik analizi sonrasında yapılan faktör analizin 3 boyut elde

edilmiştir. Bu boyutlar sırasıyla duygusal tükenme boyutu, duyarsızlaşma boyutu ve kişisel başarı boyutudur. Faktör analizinde hesaplanan KMO örneklem yeterlilik katsayısı olarak tespit edilen 0,72 katsayısının 250 adetlik anketin faktör yapısını ortaya koymada yeterli olduğu görülmüştür. Ayrıca Bartlet testi sonucunda elde edilen değere ( $p=0,011, p<0,05$ ) göre boyutların yapısal olarak anlamlı olduğu anlaşılmıştır.

Tablo 3

*Mesleki Tükenmişliği Tespit Etmede Ortaya Çıkan Alt Tükenmişlik Boyutlarının Anket Sorularında Yer Alış Tablosu*

Alt Boyut	Anket Soru Numarası	Faktör Yüğü	Açıklanan Varyans	İç tutarlılık
Duygusal Tükenme	13	0,593	22%	0,84
	16	0,653		
	2	0,654		
	3	0,657		
	1	0,682		
	20	0,694		
	6	0,727		
	8	0,777		
Kişisel Başarı	4	0,513	21%	0,81
	7	0,523		
	9	0,547		
	12	0,564		
	14	0,564		
	17	0,589		
	18	0,602		
19	0,617			
Duyarsızlaşma	5	0,422	18%	0,78
	10	0,595		
	11	0,723		
	15	0,421		
	21	0,484		
	22	0,539		

Duygusal tükenme alt boyutunda iç tutarlılık 0,84, açıklanan varyans %22 olarak hesaplanırken duyarsızlaşma alt boyutunda iç tutarlılık 0,81, açıklanan varyans %21 olarak belirlenmiştir. Diğer taraftan kişisel başarı alt boyutunda iç tutarlılık 0,78, açıklanan varyans ise %18 olarak bulunmuştur.

## 4. BÖLÜM

### Bulgular

Bu bölümde öncelikli olarak araştırma grubuna ilişkin tanımlayıcı bulgulara yer verilmiştir. Daha sonrasında katılımcıların fiziksel aktivite ve mesleki tükenmişlik düzeylerine ilişkin bulgular ortaya konmuştur.

#### 4.1. Katılımcılara İlişkin Bulgular

Tablo 4

*Araştırma Grubuna Ait Tanımlayıcı Bilgiler*

Faktör	Değişken	N = 250		
		n	%	
Cinsiyet	Erkek	164	65,6	
	Kadın	86	34,4	
Medeni Durum	Evli	155	62	
	Bekâr	88	35,2	
	Dul	1	0,4	
	Boşanmış	5	2	
Yaş	Eşiyle Ayrı Yaşıyor	1	0,4	
	25 Yaş ve Altı	42	16,8	
	26-30 Yaş	48	19,2	
	31-35 Yaş	42	16,8	
	36-40 Yaş	57	22,8	
	41-45 Yaş	41	16,4	
	46-50 Yaş	17	6,8	
	51 Yaş ve Üstü	3	1,2	
	Çocuk Durumu	Çocuk Yok	116	46,4
		1 Çocuk	58	23,2
2 Çocuk		56	22,4	
3 Çocuk		17	6,8	
4 Çocuk ve Fazlası		3	1,2	
Eğitim Durumu	Lisans	217	86,8	
	Lisansüstü	33	13,2	

Araştırmaya katılan öğretmenlerin %66'sının erkek ve % 34'nün kadın olduğu görülmüştür.

Yaş açısından bakıldığında %17'sinin 25 yaş altında, % 19'unun 26 ile 30 yaş, % 17'sinin 31 ile 35 yaş, % 23'ünün 36 ile 40 yaş, %16'sının 41 ile 45 yaş, % 7'sinin 46 ile 50 yaş arasında ve % 1'inin ise 51 yaş üzerinde olduğu tespit edilmiştir.

Öğretmenlerin büyük çoğunluğunun evli olduğu (%62) görülmektedir. Bekarların oranı % 35 iken boşanmışlarının oranının %2, dul ve ayrı yaşayanların toplam oranının % 1 olduğu tespit edilmiştir.

Çocuk durumu açısından bakıldığında % 23'ünün tek, % 22'sinin iki, % 7'sinin üç, % 1'inin 4 ve üzeri çocuk sahibi olduğu görülürken, 46'sının ise çocuk sahibi olmadığı belirlenmiştir.

Eğitim düzeyleri incelendiğinde çalışmaya katılanların % 87'sinin lisans ve % 13'ünün ise lisansüstü eğitim aldığı tespit edilmiştir.

Tablo 5

*Çalışma ve Sosyal Hayatlarına İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler*

Çalıştığı / İkamet Ettiği Yer ve Aylık Geliri	Değişken	n = 250	
		f	%
Çalıştığı ve Oturduğu İl	Bursa	104	41,6
	Kocaeli	41	16,4
	Balıkesir	46	18,4
	Bilecik	13	5,2
	Yalova	25	10
	Çanakkale	21	8,4
Çalıştığı İlçe	İl merkezi	115	46
	İlçe	135	54
Oturduğu İlçe	İl merkezi	123	49,2
	İlçe	127	50,8
Çalışma Süresi	1-5 yıl	93	37,2
	6-10 yıl	53	21,2
	11-15 yıl	41	16,4
	16-20 yıl	25	10
	21 yıl ve üzeri	38	15,2
	2000 den az	12	4,8
Ailenin Aylık Geliri (TL)	2000'den 5000'e kadar	92	36,8
	5.000'den 10.000'e kadar	117	46,8
	10.000 ve üzeri	29	11,6

Çalışmaya iştirak edenlerin tamamının aynı zamanda çalıştıkları ilde oturdukları tespit edilmiştir. % 42'sinin bursa, % 16'sının Kocaeli, % 18'sinin Balıkesir, % 5'nin Bilecik, % 10'nun Yalova, % 8'nin Çanakkale illerinde çalıştığı ve ikamet ettiği belirlenmiştir.

Yine çok farklı olmamakla birlikte çalıştığı yerlere göre il merkezlerinde ya da ilçelerde oturdukları belirlenmiştir. İl merkezinde çalışanların oranı %46 iken il merkezinde

oturanların %49,2 olarak tespit edilmiştir. Diğer taraftan ilçe sınırları içerisinde çalışanların oranı %54 iken oturanların oranı 50,8 olarak tespit edilmiştir.

Öğretmenler mesleklerinde çalışma süreleri açısından incelendiğinde %37,2 sinin 1-5 yıl, %21,2'sinin 6-10 yıl, %16,4'ünün 11-15 yıl, %10'unun 16-20 yıl ve %15,2'sinin 21 yıl ve üzeri süredir hizmette buldukları görülmüştür.

Öğretmenlerin kendileri ile beraber ailelerinin aylık geliri incelendiğinde büyük çoğunluğun gelir seviyelerinin Türkiye ortalamasının üzerinde olduğu görülmüştür. %4,8'inin geliri 2000 TL'den az iken %36,8 sinin 2000-5000 TL arası ve %46,8'inin 5000-1000 TL arası, %11,6'sının 10000 TL ve üzeri gelire sahip olduğu belirlenmiştir.

Tablo 6

*Fiziksel Aktivite ve Sağlık Düzeylerine İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler*

Faktör	Değişken	n = 250	
		f	%
Vücut Kitle Endeksi	Zayıf	2	0,8
	Normal	187	74,8
	Kilolu	53	21,2
	Obez	8	3,2
Fiziksel aktiviteye fiziksel uygunluk	Evet	234	93,6
	Hayır	16	6,4
Fiziksel aktiviteye ruhsal uygunluk	Evet	223	89,2
	Hayır	27	10,8
Egzersiz yapma mevsiminiz	Kış	10	4
	İlkbahar	54	21,6
	Yaz	26	10,4
	Sonbahar	3	1,2
	Her Mevsim	157	62,8
Fiziksel aktiviteye engel sağlık sorunu	Evet	18	7,2
	Hayır	232	92,8
Fiziksel aktiviteyi engelleyen rahatsızlık	Yüksek tansiyon	5	2
	Kalp rahatsızlığı	1	0,4
	Solunum yetmezliği	5	2
	Şeker	2	0,8
	Listelenenlerden hiçbiri	237	94,8

Vücut kitle endeksi incelendiğinde katılımcıların %0,8'inin zayıf, % 75'nin normal, % 21'nin kilolu, % 3'nün ise obez olduğu görülmüştür.

Öğretmenlerin % 94'ü kendini fiziksel aktivite yapmaya fiziksel olarak uygun hissettiğini, buna karşılık % 89'u kendini fiziksel aktivite yapmaya ruhen uygun hissettiğini ifade etmiştir.

Fiziksel aktivite mevsim açısından incelendiğinde % 4'ü kış, % 22'i ilkbahar, % 10'u yaz, %1'i sonbahar ve % 63'ü her mevsim aktivite yapmayı tercih ettiğini ifade etmiştir. %7'si ise fiziksel aktivite yapmaya sağlık durumlarının uygun olmadığını beyan etmiştir.

Katılımcılar %92,8'i fiziksel aktivite için engel oluşturacak hiçbir rahatsızlığının olmadığını beyan ederken %7,2 si rahatsızlık beyan etmiştir. Hastalıkların başında yüksek tansiyon (5 kişi) ve solunum yetmezliği (5 kişi) gelmektedir. Bunu şeker (2 kişi) ve kalp rahatsızlığı (1 kişi) takip etmektedir.

Tablo 7

*Fiziksel Aktivite Yoğunluk Düzeylerine İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler*

Son bir hafta içinde kaç gün şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyet yaptınız?	n	%
Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım	89	35,6
1 Gün	36	14,4
2 Gün	30	12,0
3 Gün	38	15,2
4 Gün	20	8,0
5 Gün	19	7,6
6 Gün	5	2,0
7 Gün	13	5,2
Son bir hafta içinde kaç gün orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız? (Yürüme hariç)	n	%
Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım	72	28,8
1 Gün	39	15,6
2 Gün	45	18,0
3 Gün	44	17,6
4 Gün	15	6,0
5 Gün	21	8,4
6 Gün	6	2,4
7 Gün	8	3,2
Geçen 7 gün içerisinde, bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün kaçtır?	n	%
Yürümedim	10	4,0
1 Gün	11	4,4
2 Gün	18	7,2
3 Gün	22	8,8
4 Gün	23	9,2
5 Gün	31	12,4
6 Gün	18	7,2
7 Gün	117	46,8



Öğretmenlerin fiziksel aktivite yoğunluk düzeyleri de mercek altına alınmıştır.

Katılımcıların son bir hafta içinde %14'ü bir, % 12'si iki, % 15'i üç, % 8'i dört, % 8'i beş, %2'si altı, % 5'i yedi gündür şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyet gerçekleştirdiği görülmüştür. Katılımcıların % 36 ise hiçbir aktivite yapmadıklarını ifade etmişlerdir.

Katılımcıların son bir hafta içinde %16'sı bir, % 18'i iki, % 18'i üç, % 6'sı dört, % 8'i beş, %2'si altı, % 3'ü yedi gündür orta düzeyde bedensel güç gerektiren faaliyet gerçekleştirdiği görülmüştür.

Araştırmaya katılanların % 29'u ise hiçbir aktivite yapmadıklarını ifade etmişlerdir.

Katılımcıların son bir hafta içinde %4'ü bir, %4'ü iki, % 7'si üç, %9'u dört, %12'i beş, %7'si altı, % 47'si yedi gündür bir seferde en az 10 dakika yürüyüş gerçekleştirdiği görülmüştür. Katılımcıların % 4'ü ise hiç yürümediklerini ifade etmişlerdir.

#### 4.2. Fiziksel Aktivite Ve Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Belirlenmesi

Tablo 8

*Fiziksel Aktivite Yapmaya Fiziksel Olarak Uygunluk ve Tükenmişlik Durumu*

Boyutlar	Kendinizi fiziksel aktivite yapmaya fiziksel olarak uygun hissediyor musunuz?	n	$\bar{x}$	ss	p
DT	Evet	234	2,10	0,79	0,50
	Hayır	16	2,24	0,81	
KB	Evet	234	4,13	0,61	0,01*
	Hayır	16	3,70	0,99	
DY	Evet	234	1,97	0,50	0,78
	Hayır	16	1,93	0,65	

Katılımcıların duygusal tükenme düzeylerinin fiziksel aktivite yapmaya fiziksel olarak uygun olma durumlarına göre farklı olmadığı tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite yapmaya fiziksel olarak uygunluğa göre katılımcıların duygusal tükenmişlik düzeylerinin benzer olduğu söylenebilir ( $p=0,50, p>0,05$ ).

Kişisel başarı düzeylerinin, fiziksel aktivite yapmaya fiziksel olarak uygun olma durumlarına göre farklı olduğu, farkın fiziksel aktivite yapmaya fiziksel olarak uygunluğun katılımcıların ve kişisel başarı düzeylerinin, fiziksel aktivite yapmaya fiziksel olarak uygun olmayan katılımcılara göre daha yüksek düzeylerde olduğu görülmüştür ( $p=0,01, p<0,05$ ).

Duyarsızlaşma düzeylerinin ise fiziksel aktivite yapmaya fiziksel olarak uygunluğa göre anlamlı şekilde farklı olmadığı tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite yapmaya fiziksel olarak uygun olan ve olmayan katılımcıların duyarsızlaşma düzeylerinin benzer olduğu söylenebilir ( $p=0,78, p>0,05$ ).

Tablo 9

*Fiziksel Aktivite Yapmaya Ruhsal Olarak Uygunluk Ve Tükenmişlik Durumu*

Alt Boyutlar	Kendinizi fiziksel aktivite yapmaya ruhsal olarak uygun hissediyor musunuz?	n	$\bar{x}$	ss	p
DT	Evet	223	2,05	0,75	0,01*
	Hayır	27	2,63	0,90	
KB	Evet	223	4,16	0,61	0,01*
	Hayır	27	3,67	0,76	
DY	Evet	223	1,95	0,50	0,01*
	Hayır	27	2,19	0,56	

Katılımcıların duygusal tükenme düzeylerinin fiziksel aktivite yapmaya ruhsal olarak uygun olma durumlarına göre farklı olduğu, farkın fiziksel aktivite yapmaya ruhsal olarak uygun olan katılımcıların ve duygusal tükenme düzeylerinin, fiziksel aktivite yapmaya ruhsal olarak uygunluğun katılımcılara göre daha düşük düzeylerde olduğu görülmüştür ( $p=0,01, p<0,05$ ).

Aynı paralelde kişisel başarı düzeylerinin fiziksel aktivite yapmaya ruhsal olarak uygun olma durumlarına göre farklı olduğu, farkın fiziksel aktivite yapmaya ruhsal olarak uygun olan katılımcıların ve kişisel başarı düzeylerinin, fiziksel aktivite yapmaya ruhsal olarak uygunluğun katılımcılara göre daha yüksek düzeylerde olduğu görülmüştür ( $p=0,01, p<0,05$ ).

Duyarsızlaşma düzeylerinin ise fiziksel aktivite yapmaya ruhsal olarak uygun olma durumlarına göre farklı olduğu, farkın fiziksel aktivite yapmaya ruhsal olarak uygun olan katılımcıların ve duyarsızlaşma düzeylerinin, fiziksel aktivite yapmaya ruhsal olarak uygun olmayan katılımcılara göre daha düşük düzeylerde olduğu görülmüştür ( $p=0,01, p<0,05$ ).

Tablo 10

*Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Alt Boyut İlişkisi*

Fiziksel Aktivite Düzeyi		Duygusal tükenme	Kişisel Başarı	Duyarsızlaşma
Son bir hafta günde yürüyerek geçen zaman (Dakika )	r	-0,129*	0,168**	-0,07
	p	0,04	0,01	0,26
Son bir hafta içinde günde oturarak geçen zaman (Dakika )	r	0,10	-0,11	0,05
	p	0,10	0,08	0,43

Katılımcıların yürüme süreleri ile (dakika) duygusal tükenmişlik düzeyleri arasında negatif yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu anlaşılmıştır ( $r=-0,129, p=0,04, p<0,05$ ). Katılımcıların yürüme sürelerinin artış göstermesinin duygusal tükenmişlik seviyelerini azaltacağı görülebilir.

Aynı paralelde yürüme süreleri ile (dakika) kişisel başarı düzeyleri arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ( $r=0,168, p=0,01, p<0,05$ ). Katılımcıların yürüme sürelerinin artış göstermesinin kişisel başarı düzeylerini yükselteceği görülebilir.

Buna karşılık yürüme süreleri ile (dakika) duyarsızlaşma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ( $r=-0,07, p=0,26, p>0,05$ ).

Aynı paralelde haftalık ortalama oturma süreleri ile (dakika) duygusal tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir ( $r=0,10, p=0,10, p>0,05$ ).

Katılımcıların oturma süreleri ile (dakika) kişisel başarı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir ( $r=-0,11, p=0,08, p>0,05$ ).

Oturma süreleri ile (dakika) duyarsızlaşma düzeyleri arasında ise istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir ( $r=0,05, p=0,43, p>0,05$ ).

### 4.3. Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Katılımcıların Demografik Özelliklerinin İncelenmesi

Tablo 11

#### *Fiziksel Aktivite Yapmaya Fiziksel Olarak Uygunluk ve Cinsiyetin Etkisi*

Cinsiyet		Kendinizi fiziksel aktivite yapmaya fiziksel olarak uygun hissediyor musunuz?		p
		Evet	Hayır	
Erkek	N	153	11	0,78
	%	93,3%	6,7%	
Kadın	N	81	5	
	%	94,2%	5,8%	

Kadın ve erkek katılımcıların fiziksel aktivite yapmaya fiziksel olarak uygun olma oranlarının farklı düzeylerde olmadığı, kadın ve erkek katılımcıların fiziksel aktivite yapmaya fiziksel olarak uygun olma oranlarının benzer olduğu görülmüştür ( $p=0,78$ ,  $p>0,05$ ).

Tablo 12

#### *Fiziksel Aktivite Yapmaya Ruhsal Olarak Uygunluk ve Cinsiyetin Etkisi*

Cinsiyet		Kendinizi fiziksel aktivite yapmaya ruhsal olarak uygun hissediyor musunuz?		p
		Evet	Hayır	
Erkek	N	146	18	0,90
	%	89,0%	11,0%	
Kadın	N	77	9	
	%	89,5%	10,5%	

Cinsiyetin açısından fiziksel aktivite yapmaya ruhsal olarak uygun olma oranlarının farklı düzeylerde olmadığı, kadın ve erkek katılımcıların fiziksel aktivite yapmaya ruhsal olarak uygun olma oranlarının benzer olduğu görülmüştür ( $p=0,90$ ,  $p>0,05$ ).

Tablo 13

*Fiziksel Aktivite Yapmaya Fiziksel Olarak Uygunluk ve Yaşın Etkisi*

Yaş		Kendinizi fiziksel aktivite yapmaya fiziksel olarak uygun hissediyor musunuz?		p
		Evet	Hayır	
25 Yaş ve Altı	N	41	1	0,11
	%	97,6%	2,4%	
26-30 Yaş	N	48	0	
	%	100,0%	0,0%	
31-35 Yaş	N	40	2	
	%	95,2%	4,8%	
36-40 Yaş	N	51	6	
	%	89,5%	10,5%	
41-45 Yaş	N	36	5	
	%	87,8%	12,2%	
46 ve üzeri Yaş	N	18	2	
	%	90,0%	10,0%	

Çalışmada farklı yaşlarda olan katılımcıların fiziksel aktivite yapmaya fiziksel olarak uygun olma oranlarının farklı düzeylerde olmadığı tespit edilmiştir. Çalışmada 25 yaş altı, 26-30 yaş, 31-35 yaş, 36-40 yaş, 41-45 yaş ve 46 yaş üzerinde olan katılımcıların fiziksel aktivite yapmaya fiziksel olarak uygun olma oranlarının benzer olduğu görülmüştür ( $p=0,11$ ,  $p>0,05$ ).

Tablo 14

*Fiziksel Aktivite Yapmaya Ruhsal Olarak Uygunluk ve Yaşın Etkisi*

Yaş		Kendinizi fiziksel aktivite yapmaya ruhsal olarak uygun hissediyor musunuz?		p
		Evet	Hayır	
25 Yaş ve Altı	N	41	1	0,01*
	%	97,6%	2,4%	
26-30 Yaş	N	46	2	
	%	95,8%	4,2%	
31-35 Yaş	N	38	4	
	%	90,5%	9,5%	
36-40 Yaş	N	49	8	
	%	86,0%	14,0%	
41-45 Yaş	N	31	10	
	%	75,6%	24,4%	
46 ve üzeri Yaş	N	18	2	
	%	90,0%	10,0%	

Çalışmada farklı yaşlarda olan katılımcıların fiziksel aktivite yapmaya ruhsal olarak uygun olma oranlarının farklı düzeylerde olmadığı tespit edilmiştir. Çalışmada 31-35 yaş, 36-40 yaş, 41-45 yaş ve 46 yaş üzerinde olan katılımcıların fiziksel aktivite yapmaya ruhsal olarak uygun olma oranlarının kendilerinden daha genç yaşta katılımcılara göre daha düşük düzeylerde olduğu görülmüştür ( $p=0,01$ ,  $p<0,05$ ).

Tablo 15

*Fiziksel Aktivite Yapmaya Fiziksel Olarak Uygunluk ve Medeni Halin Etkisi*

Medeni Durumu		Kendinizi fiziksel aktivite yapmaya fiziksel olarak uygun hissediyor musunuz?		p
		Evet	Hayır	
Evli	N	142	13	0,49
	%	91,6%	8,4%	
Bekar	N	85	3	
	%	96,6%	3,4%	

Cinsiyetin fiziksel aktivite yapmaya fiziksel olarak uygun olma oranlarına etki etmediği görülmüştür ( $p=0,49$ ,  $p>0,05$ ).

Tablo 16

*Fiziksel Aktivite Yapmaya Fiziksel Olarak Uygunluk ve Medeni Halin Etkisi*

Medeni Durumu		Kendinizi fiziksel aktivite yapmaya ruhsal olarak uygun hissediyor musunuz?		p
		Evet	Hayır	
Evli	N	134	21	0,04*
	%	86,5%	13,5%	
Bekar	N	83	5	
	%	94,3%	5,7%	

Medeni durumun fiziksel aktivite yapmaya ruhsal olarak uygun olma oranlarına etkisinin farklı düzeylerde olduğu görülmüştür. Evli katılımcıların fiziksel aktivite yapmaya ruhsal olarak uygun olma düzeylerinin daha düşük olduğu anlaşılmıştır ( $p=0,04$ ,  $p<0,05$ ).

Tablo 17

*Medeni Durum ve Fiziksel Aktivite-Oturma Zamanı*

Ölçüm	Medeni Durumunuz	n	$\bar{x}$	ss	p
Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız? (Dakika olarak )	Evli	155	53,58	63,93	0,60
	Bekar	88	58,14	66,44	
Son bir hafta içinde orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetler yaparak ne kadar zaman harcadınız? (Yürüme hariç)	Evli	155	2,94	1,94	0,21
	Bekar	88	3,26	1,91	

Medeni durumun şiddetli fiziksel aktivite yapma sürelerine etkisinin farklı olmadığı, evli ve bekar katılımcıların fiziksel aktivite yapma sürelerinin benzer olduğu görülmüştür ( $p=0,60, p>0,05$ ).

Katılımcıların medeni durumlarına göre şiddetli son bir hafta içinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları dans, bowling veya tenis gibi orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetler için harcadıkları sürelerinin farklı olmadığı görülmüştür ( $p=0,21, p>0,05$ ).

Tablo 18

*Cinsiyet ve Fiziksel Aktivite-Oturma Zamanı*

Ölçüm	Cinsiyetiniz	n	$\bar{x}$	ss	p
Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız? (Dakika olarak )	Erkek	164	60,73	66,66	0,04*
	Kadın	86	44,08	57,97	
Son bir hafta içinde kaç gün orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız? (Yürüme hariç)	Erkek	164	3,03	1,91	0,64
	Kadın	86	3,15	1,93	

Cinsiyetin şiddetli fiziksel aktivite yapma sürelerine etkisi incelendiğinde, erkeklerin fiziksel aktivite yapma sürelerinin kadınlara göre daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür ( $p=0,01, p<0,05$ ).

Katılımcıların cinsiyetlerine göre son bir hafta içinde orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetler için harcadıkları sürelerinin farklı olmadığı tespit edilmiştir ( $p=0,64, p>0,05$ ).

Tablo 19

*Yaş ve Fiziksel Aktivite-Oturma Zamanı*

Ölçüm	Yaş	n	$\bar{x}$	ss	p
Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz? ( Dakika )	25 Yaş ve Altı	42	87,02	88,35	0,16
	26-30 Yaş	48	49,69	41,39	
	31-35 Yaş	42	54,52	74,37	
	36-40 Yaş	57	65,44	81,04	
	41-45 Yaş	41	66,10	63,66	
	46 yaş üzeri	20	53,00	33,46	
Son bir hafta içinde günde oturarak ne kadar zaman harcadınız? (Dakika )	25 Yaş ve Altı	42	265,95	171,27	0,96
	26-30 Yaş	48	261,04	153,32	
	31-35 Yaş	42	259,29	140,53	
	36-40 Yaş	57	288,77	203,52	
	41-45 Yaş	41	263,05	173,82	
	46 yaş üzeri	20	264,00	157,43	

Yaşın şiddetli fiziksel aktivite yapma süreleri üzerindeki etkisinin farklı olmadığı, çalışmada farklı yaşlarda olan katılımcıların fiziksel aktivite yapma sürelerinin benzer olduğu görülmüştür ( $p=0,16, p>0,05$ ).

Yaşlarına göre şiddetli son bir hafta içinde orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetler için harcanan sürelerinin farklı olmadığı görülmüştür ( $p=0,96, p>0,05$ )

**4.4. Tükenmişlik ve Katılımcıların Demografik Özelliklerinin İncelenmesi**

Tablo 20

*Tükenmişlik Alt Boyutları ve Cinsiyetin Etkisi*

Alt boyutlar	Cinsiyetiniz	n	$\bar{x}$	ss	p
DT	Erkek	164	2,10	0,83	0,71
	Kadın	86	2,14	0,71	
KB	Erkek	164	4,07	0,65	0,25
	Kadın	86	4,17	0,63	
DY	Erkek	164	2,00	0,53	0,12
	Kadın	86	1,89	0,47	



Cinsiyetin duygusal tükenme düzeyine etkisinin farklı olmadığı tespit edilmiştir. Kadın ve erkek katılımcıların duygusal tükenme düzeylerinin farklı olmadığı görülmüştür ( $p=0,71, p>0,05$ ).

Kişisel başarı düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklı düzeylerde olmadığı tespit edilmiştir. Kadın ve erkek katılımcıların kişisel başarı düzeylerinin farklı olmadığı görülmüştür ( $p=0,25, p>0,05$ ).

Aynı paralelde duyarsızlaşma düzeylerinin de cinsiyetlerine göre farklı düzeylerde olmadığı tespit edilmiştir. Kadın ve erkek katılımcıların duyarsızlaşma düzeylerinin farklı olmadığı görülmüştür ( $p=0,12, p>0,05$ ).

Tablo 21

*Tükenmişlik Alt Boyutları ve Medeni Durumun Etkisi*

Alt Boyutlar	Medeni Durumunuz	n	$\bar{x}$	ss	p
DT	Evli	155	2,10	0,75	0,64
	Bekar	88	2,15	0,87	
KB	Evli	155	4,10	0,61	0,92
	Bekar	88	4,09	0,71	
DY	Evli	155	1,93	0,42	0,13
	Bekar	88	2,03	0,65	

Medeni durumun duygusal tükenme düzeyi üzerinde farklı bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir. Evli ve bekar olan katılımcıların duygusal tükenme düzeylerinin farklı olmadığı görülmüştür ( $p=0,64, p>0,05$ ).

Katılımcıların kişisel başarı düzeylerinin medeni durumlarına göre farklı düzeylerde olmadığı tespit edilmiştir. Evli ve bekar olan katılımcıların kişisel başarı düzeylerinin farklı olmadığı görülmüştür ( $p=0,92, p>0,05$ ).

Araştırmaya katılanların duyarsızlaşma düzeylerinin de medeni durumlarına göre farklı düzeylerde olmadığı tespit edilmiştir. Evli ve bekar olan katılımcıların duyarsızlaşma düzeylerinin farklı olmadığı görülmüştür ( $p=0,13, p>0,05$ ).

Tablo 22

*Tükenmişlik Alt Boyutları ve Yaşın Etkisi*

Boyutlar	Yaş	n	$\bar{X}$	ss	p
DT	25 Yaş ve Altı	42	2,03	0,72	0,87
	26-30 Yaş	48	2,18	0,89	
	31-35 Yaş	42	2,1	0,88	
	36-40 Yaş	57	2,18	0,65	
	41-45 Yaş	41	2,09	0,81	
	46 yaş üzeri	20	1,98	0,83	
KB	25 Yaş ve Altı	42	2,11	0,79	0,99
	26-30 Yaş	48	4,08	0,73	
	31-35 Yaş	42	4,12	0,63	
	36-40 Yaş	57	4,13	0,68	
	41-45 Yaş	41	4,07	0,62	
	46 yaş üzeri	20	4,15	0,51	
DY	25 Yaş ve Altı	42	4,05	0,75	0,41
	26-30 Yaş	48	4,1	0,64	
	31-35 Yaş	42	1,99	0,57	
	36-40 Yaş	57	2,06	0,68	
	41-45 Yaş	41	1,99	0,5	
	46 yaş üzeri	20	1,94	0,43	

Yaşın duygusal tükenme düzeyi üzerinde farklı etkisinin olmadığı tespit edilmiştir.

Çalışmada 25 yaş altı, 26-30 yaş, 31-35 yaş, 36-40 yaş, 41-45 yaş ve 46 yaş üzerinde olan katılımcıların duygusal tükenme düzeylerinin farklı olmadığı görülmüştür ( $p=0,87$ ,  $p>0,05$ ).

Araştırmaya katılan katılımcıların kişisel başarı düzeylerinin yaş gruplarına göre farklı düzeylerde olmadığı tespit edilmiştir. Çalışmada 25 yaş altı, 26-30 yaş, 31-35 yaş, 36-40 yaş, 41-45 yaş ve 46 yaş üzerinde olan katılımcıların kişisel başarı düzeylerinin farklı olmadığı görülmüştür ( $p=0,99$ ,  $p>0,05$ ).

Aynı paralelde duyarsızlaşma düzeylerinin de yaş gruplarına göre farklı düzeylerde olmadığı tespit edilmiştir. Çalışmada 25 yaş altı, 26-30 yaş, 31-35 yaş, 36-40 yaş, 41-45 yaş ve 46 yaş üzerinde olan katılımcıların duyarsızlaşma düzeylerinin farklı olmadığı görülmüştür ( $p=0,41$ ,  $p>0,05$ ).

#### 4.5. Fiziksel Aktivite ve Mesleki Tükenmişlik Arasındaki Genel İlişki

Tablo 23

##### *Genel Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Tükenmişlik*

Boyutlar		Duygusal tükenme	Kişisel Başarı	Duyarsızlaşma	Genel Fiziksel Aktivite Düzeyi	Genel Mesleki Tükenme
Genel Fiziksel Aktivite Düzeyi	r	-0,28*	0,12*	-0,17*	1	-0,15*
	p	0,02	0,04	0,03		0,04
Genel Mesleki Tükenmişlik	r	0,775**	0,345**	0,692**	-0,15*	1
	p	0,01	0,01	0,01	0,04	

Öğretmenlerin genel fiziksel aktivite düzeyleri ile duygusal tükenme düzeyleri arasında zayıf ve negatif düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $r=-0,28, p=0,02, p<0,05$ ).

Katılımcıların genel fiziksel aktivite düzeyleri ile kişisel başarı düzeyleri arasında çok zayıf ve pozitif düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $r=0,12, p=0,04, p<0,05$ ).

Çalışmaya iştirak edenlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile duyarsızlaşma düzeyleri arasında çok zayıf ve negatif düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $r=-0,17, p=0,02, p<0,05$ ).

Aynı paralelde genel fiziksel aktivite düzeyleri ile genel mesleki tükenmişlik düzeyleri arasında çok zayıf düzeyde ve negatif düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $r=-0,15, p=0,04, p<0,05$ ).

Genel olarak bakıldığında katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri duygusal tükenme ve duyarsızlaşma düzeyleri arasında ters yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri artış gösterirse duygusal tükenme ve duyarsızlaşma düzeylerinin azalacağı görülebilir. Kişisel başarı düzeyleri ise fiziksel aktivite seviyesi arttıkça ona bağlı olarak artış gösterecektir.

Tablo 24

*Genel Fiziksel Aktivite Düzeyi Ve Duygusal Tükenme-Duyarsızlaşma-Kişisel Başarı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*

Bağımsız Değişkenler	Bağımsız Değişkenler	B	t	p
Genel Mesleki Tükenmişlik	Duygusal Tükenme	0,66	50,77	0,01
	Kişisel Başarı	-0,34	28,71	0,01
	Duyarsızlaşma	0,43	33,12	0,01
	Genel Fiziksel Aktivite Düzeyi	-0,23	23,12	0,01
Model $F=372,15$ , $p=0,01$ , $p<0,05$ , $R^2=0,76$				

Öğretmenlerin fiziksel aktivite, duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı düzeylerinin genel mesleki tükenmişlik düzeyleri ile çoklu düzeyde ne düzeyde ilişkili olduğunu tespit etmek için uygulanan regresyon analizi sonuçlarına göre elde edilen modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ( $F=372,15$ ,  $p=0,01$ ,  $p<0,05$ ).

Elde edilen modelde fiziksel aktivite, duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı değişkenleri genel mesleki tükenmişlik değişkenindeki değişimleri % 76 oranında açıkladığı görülmüştür ( $R^2=0,76$ ).

Çalışmada fiziksel aktivite, duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı değişkenlerinin katsayılarının ( $\beta$ ) da anlamlı olduğu tespit edilmiştir ( $\beta p=0,01$   $p<0,05$ ).

Durbin-Watson testi sonucu da görülmektedir. Modelde Durbin-Watson istatistiği modelde otokorelasyon olup olmadığını göstermektedir ve genellikle bu değer 1,5-2,5 arasında olmasının otokorelasyon olmadığını gösterir (Albayrak vd. 2005, s.265).

Modelimizin D-W testi sonucu 1,91'dir.

Elde edilen matematiksel model aşağıdaki gibidir:

$$Y \text{ (Genel Mesleki Tükenmişlik)} = 0,66* \text{ (Duygusal Tükenme)} - 0,34* \text{ ( Kişisel Başarı)} + 0,43 * \text{ (Duyarsızlaşma)} - 0,23 \text{ (Genel Fiziksel Aktivite Düzeyi)}$$

Genel mesleki tükenmişlik düzeyine etki eden en önemli değişkeninin duygusal tükenme alt boyutu olduğu tespit edilmiştir. Bu alt boyutundaki bir birimlik bir artış genel

mesleki tükenmişlik üzerinde 0,66 birimlik bir artışa neden olduğu görülmektedir.

Duyarsızlaşma alt boyutundaki bir birimlik bir artış genel mesleki tükenmişlik üzerinde 0,43 birimlik bir artışa neden olduğu görülmektedir.

Bunun dışında kişisel başarı alt boyutundaki bir birimlik bir artış genel mesleki tükenmişlik üzerinde 0,34 birimlik bir azalmaya neden olduğu görülmektedir.

Bunun dışında genel fiziksel aktivite düzeyi alt boyutundaki bir birimlik bir artış genel mesleki tükenmişlik üzerinde 0,23 birimlik bir azalmaya neden olduğu görülmektedir.

Tablo 25

*Ağır, Orta Fizik Aktivite ve Yürüyüş ile Tükenmişlik*

Boyutlar		Son bir hafta içinde kaç gün şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyet yaptınız?	Son bir hafta içinde kaç gün orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız? (Yürüme hariç)	Geçen 7 gün içerisinde, bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün kaçtır?
Duygusal tükenme	r	-0,179**	-0,154*	-0,142*
	p	0,01	0,01	0,03
Kişisel Başarı	r	0,252**	0,246**	0,231**
	p	0,01	0,01	0,01
Duyarsızlaşma	r	-0,140*	-0,08	-0,142*
	p	0,03	0,24	0,03
Genel Mesleki Tükenmişlik	r	-0,143*	-0,02	-0,139*
	p	0,03	0,98	0,04

Katılımcıların şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyet gün sayıları ile Duygusal tükenme düzeyleri arasında negatif yönde çok zayıf düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir (r=-0,179,p=0,01,p<0,05).

Aynı paralelde orta şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyet gün sayıları ile duygusal tükenme düzeyleri arasında da negatif yönde çok zayıf düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir (r=-0,154,p=0,01,p<0,05).

Araştırmaya katılanların on dakika üzerinde yürüyüş yapılan gün sayıları ile duygusal tükenme düzeyleri arasında negatif yönde çok zayıf düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir (r=-0,142,p=0,03,p<0,05).

Buna karşılık katılımcıların şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyet gün sayıları ile kişisel başarı düzeyleri arasında pozitif yönde zayıf düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $r=0,252, p=0,01, p<0,05$ ).

Öğretmenlerin orta şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyet gün sayıları ile kişisel başarı düzeyleri arasında pozitif yönde zayıf düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $r=0,246, p=0,01, p<0,05$ ).

Katılımcıların on dakika üzerinde yürüyüş yapılan gün sayıları ile kişisel başarı düzeyleri arasında pozitif yönde zayıf düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $r=0,231, p=0,01, p<0,05$ ).

Araştırmaya Katılımcıların şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyet gün sayıları ile duyarsızlaşma düzeyleri arasında negatif yönde çok zayıf düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $r=-0,143, p=0,03, p<0,05$ ).

Buna karşılık orta şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyet gün sayıları ile duyarsızlaşma düzeyleri arasında anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür ( $r=-0,08, p=0,24, p>0,05$ ).

Çalışmaya iştirak edenlerin on dakika üzerinde yürüyüş yapılan gün sayıları ile duyarsızlaşma düzeyleri arasında negatif yönde çok zayıf düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $r=-0,142, p=0,03, p<0,05$ ).

Katılımcıların şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyet gün sayıları ile Genel mesleki tükenmişlik düzeyleri arasında negatif yönde çok zayıf düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $r=-0,143, p=0,03, p<0,05$ ).

Buna karşılık orta şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyet gün sayıları ile genel mesleki tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır ( $r=-0,02, p=0,98, p>0,05$ ).

Ancak on dakika üzerinde yürüyüş yapılan gün sayıları ile genel mesleki tükenmişlik düzeyleri arasında negatif yönde çok zayıf düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $r=-0,139, p=0,04, p<0,05$ ).



## 5. BÖLÜM

### Tartışma ve Analiz

Çalışma literatür ile kıyaslandığında bir çok hususta benzerlik olduğu görülmektedir. Arabacı ve Çankaya (2007), Bursa ilinde beden eğitimi ve spor branşlarında görev yapan öğretmenlerin fiziksel aktivite (FA) düzeylerini araştırmışlardır. Araştırmaya yaşları 25-65 yaş arasında değişen 250 beden eğitimi öğretmeni katılmıştır. Katılımcı sayısının ve dağılımının benzerlik göstermesi iki çalışma arasında kıyas yapılması açısından önemlidir.

Ortaya konan çalışmada özellikle erkeklerin kadınlara oranla daha fazla (şiddetli) fiziksel aktivitede buldukları saptanırken aynı paralelde Arabacı ve Çankaya (2007) cinsiyet açısından, bayanların en fazla % 55 ile inaktif kategorisinde, erkeklerin ise en fazla % 44,7 ile minimum aktif kategorisinde bulunduğunu tespit etmiştir. Başka bir çalışmada Durukan ve ark. (2016) Çanakkale ilinde 2012-2013 öğretim yılında MEB çatısı altındaki okullarda görev yapan toplam 124 beden eğitimi öğretmenin (36 bayan ve 88 erkek) fiziksel aktivite düzeyini incelemiş ve cinsiyetin bir etkisinin olmadığını saptamıştır. Ortaya konan çalışmadan elde edilen sonuçlara zıt bulgular Özdöl ve ark. (2014) tarafından Antalya il merkezinde yer alan ilköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeylerine ilişkin araştırmada ortaya çıkmıştır. Bu çalışmaya toplam 160 öğretmen (78 kadın ve 82 erkek) katılmıştır. Kadınların birçok aktivitede erkeklerden daha fazla MET skoruna sahip oldukları bulunmuştur.

Ortaya konan çalışmada yaşın yine fiziksel aktivite düzeyi üzerinde etkili faktörlerden biri olarak saptanması literatürle benzerlik gösterdiği noktalardan birisidir. Yaş ilerledikçe fiziksel aktivite düzeyinde gerileme gözlemlenmektedir. Aynı paralelde Durukan ve ark. (2016) yaşın fiziksel aktivite üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını saptamışlardır.

Çalışmada medeni durum ve çalışma yılının bütün literatürde olduğu gibi fiziksel aktivite düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı gözlemlenmiştir. Aynı paralelde



Durukan ve ark. (2016) da medeni durumun ve çalışma yılının fiziksel aktivite üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını saptamışlardır.

Ortaya konan çalışma hiçbir demografik faktörün tükenmişliğin alt boyutları olan duygusal tükenme, kişisel başarı ve duyarsızlaşma alanlarında belirleyici bir rolünün olmadığını saptamıştır. Ancak Fejgin, Talmor ve Erlich (2005) tarafından İsrail’de Beden eğitimi ve spor öğretmenleri arasındaki tükenmişlik düzeylerini ölçmek için yapılan araştırmada tükenmişliğin cinsiyetle ilişkili olduğu, erkek öğretmenlerin bayan öğretmenlerden daha fazla duyarsızlık ve azalmış kişisel başarı duygusu yaşadığı tespit edilmiştir. Öte yanda, tükenmişliğin yaş, medeni durum, çocuk sayısı, eğitim, kıdem, öğretilen sınıflar veya okuldaki ek roller gibi diğer kişisel değişkenlerle ise ilişkili olmadığını anlaşılmıştır.

Yine Brudnik (2005) Polonya’da 1563 beden eğitimi öğretmeni üzerinde yaptığı araştırmada, kadın beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin, azalmış kişisel başarı boyutuna karşı disiplin konuların ağırlık verdiklerini; duygusal tükenmişliğe karşı da agresif tavırlarla tepki vermeye eğilimli oldukları görülmüştür. Öte yandan, erkek Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin problemlili öğrencilere karşı duyarsızlaşma eğiliminde oldukları bulunmuştur. Brouwers, Tomic ve Boluijt (2011) Hollanda’da beden eğitimi ve spor öğretmenleri arasında orta derecede duygusal tükenmişlik, düşük düzeyde duyarsızlaşma ve kişisel başarı düzeylerinin yüksek olduğunu bulmuşlardır. Demografik değerlerin anlamlı bir farkının olmadığını görmüştür.

Yine Smith ve Leng (2003) tarafından Singapur’da yapılan araştırmada beden eğitimi ve spor öğretmenleri arasında orta düzeyde tükenmişlik bulunmuştur. Ayrıca, bu araştırmada yaş, cinsiyet veya yıl değişkenleri ile tükenmişlik düzeyleri arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır. Yunanistan’daki beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin bir araştırmasından elde edilen bulgular, düşük seviyedeki tükenmişlik düzeylerini ve demografik değişkenlerin anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir (Koustelious ve Tsigillis, 2005).

Benzer şekilde Kanada'daki ortaokul öğretmenleri (Quigley et al., 1987) ve ABD (Sisley et al., 1987) gibi diğer çalışmalar da düşük düzeyde tükenmişlik olduğu ve demografik değişkenlerin önemli bir etkisinin olmadığı bildirmiştir. Spittle et al. (2015) Avusturalya'da Beden eğitimi ve spor öğretmenleri arasındaki tükenmişlik düzeylerinin öğretmenlerin yaşlarına ve cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğini araştırmışlardır. Tükenmişlik puanları cinsiyet açısından farklılık göstermemiştir. Yaş açısından sadece kişisel başarı boyutunda bir fark bulunmuştur. Daha genç öğretmenlerin daha düşük kişisel başarı seviyelerini bildirdikleri anlaşılmıştır. Duyarsızlaşma boyutu açısından; erkek ve genç öğretmenlerin erkek ve yaşlı öğretmenlere göre daha yüksek tükenmişlik puanı aldıkları anlaşılmıştır. Genç ve yaşlı bayan öğretmenler aynı puanı almışlardır.

Bir başka çalışmada Guedes ve Gaspar (2016) Brezilya'da bir eyalette görev yapan beden eğitimi öğretmenlerde tükenmişliğin varlığını ve değişkenlerin etkisini araştırmıştır. Değişkenler açısından erkek öğretmenlerin, 51 yaş ve üzerindeki öğretmenlerin, 20 yıl mesleki deneyimi olanların, sadece lisans derecesine sahip olanların, ilkokullarda görev yapanların, haftada 41 saat ve üzeri mesai yapanların ve birden fazla farklı okulda göre yapan öğretmenlerin diğer öğretmenlere göre daha yüksek tükenmişlik puanları belirttikleri anlaşılmıştır. Cinsiyet, yaş, toplam hizmet süreleri ve çalışılan okuldaki hizmet süreleri değişkenleri açısından mesleki tükenmişlik seviyelerinde kayda değer bir farklılık bulunmamıştır.

Türkiye de yapılan çalışmalarda da elde edilen sonuçlar da farklılık arz etmektedir. Özşaker (2012) Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerini birtakım değişkenler (cinsiyet, medeni durum, yaş, çalışma yeri, görev, çalışma zamanı, okulun sportif tesisleri) açısından araştırmıştır. Yaş değişkeni açısından duyarsızlaşma alt ölçeğinde yaşın etkili olduğu bulunmuştur. 41-50 yaş grubunda olanların daha fazla duyarsızlaşmaya sahip olduğu anlaşılmıştır. Mesleki deneyim değişkeninin kişisel başarı boyutu üzerinde anlamlı bir

etkisi saptanmıştır. Mesleki deneyim artıkça kişisel başarı skoru da artmıştır. Diğer değişkenler açısından anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Fakat, kadın öğretmenlerinin, erkek; bekar öğretmenlerin evli olanlara ve devlet okullarında çalışanların, özel okulda çalışanlara göre daha fazla tükenmişlik yaşadıkları saptanmıştır.

Tuna ve Çimen (2015) Ankarada görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik seviyelerini araştırmışlar ve benzer sonuçlara ulaşmışlardır. Tükenmişlik ile cinsiyet değişkenine ait bulgular incelendiğinde beden eğitimi ve spor branşında çalışan kadın öğretmenlerinin duygusal tükenme düzeylerinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Tükenmişlik ile kıdem değişkenine ait bulgular incelendiğinde; “kişisel başarı” boyutunda 6-10 yıl kıdeme sahip olan öğretmenlerin daha fazla tükenmişlik yaşadığı tespit edilmiştir.

Kelgökmen ve ark. (2016) ilköğretim okullarında beden eğitimi ve spor branşlarında görev yapan öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerini cinsiyet, medeni durum, mesleki hizmet yılı, haftalık ders yükü gibi değişkenler açısından incelemiştir. Çalışma sonunda öğretmenlerin duygusal tükenme ve duyarsızlaşma boyutlarında düşük, azalmış kişisel başarı boyutunda yüksek tükenmişlik yaşadıkları belirlenmiştir. Demografik değişkenler açısından duyarsızlaşma boyutunda, mesleki hizmet yılına göre anlamlı bir fark olduğu tespit edilirken duygusal tükenme boyutunda bekar olanların orta, evli olanların ise düşük tükenmişlik düzeyine sahip oldukları anlaşılmıştır.

Yılmaz ve ark. (2015) tarafından, Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerini incelemek amacıyla yapılan çalışmada da öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri ile demografik değişkenler (yaş, cinsiyet, medeni hal ve eğitim) açısından istatistiksel olarak bir fark bulunamamıştır. Aynı paralelde Soyer ve ark. (2015) tarafından Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin birtakım değişkenlere göre mesleki tükenmişlik ve iş doyumlarını ölçmek için yapılan araştırmada değişkenlerin tükenmişlik düzeylerinde anlamlı bir farkının olmadığı saptanmıştır.

Yine Adiloğulları ve Gencay (2016) beden eğitimi ve spor branşlarında görev yapan öğretmenlerin duygusal zekâ ve mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmanın sonunda, duygusal zekâ ve mesleki tükenmişlik düzeyleri üzerinde yaş, cinsiyet, medeni durum ve meslekte çalışma süresi gibi hiçbir değişkenin etkili olmadığı saptanmıştır.

Ölmez ve ark. (2018) Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerinin demografik özellikleri açısından farklılık gösterip göstermediğini ve Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin iş doyumunu ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin mesleki tükenmişlik düzeyine etkisini araştırmışlardır. Araştırma sonunda, katılımcıların cinsiyetleri ve yaşları mesleki tükenmişlik arasında hiçbir fark bulunmazken kıdem yılları ile duygusal tükenme ve kişisel başarı düzeylerinin ortalama düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Ortaya konan çalışma “Fiziksel Aktivite ve Mesleki Tükenmişlik İlişkisi” açısından literatür ile kıyaslandığında, aynı hakim görüşün ortaya çıktığı görülmektedir. Şöyle ki fiziksel aktivite ile mesleki tükenmişlik arasında ters bir korelasyon bulunmaktadır. Fiziksel aktivite düzeyi arttıkça mesleki tükenmişlik düzeyi alt boyutlarda kendisini farklı oranlarda hissettirmektedir. Genel mesleki tükenmişlik düzeyine etki eden en önemli değişkeninin duygusal tükenme alt boyutu olduğu tespit edilmiştir. Bu alt boyutundaki bir birimlik bir artış genel mesleki tükenmişlik üzerinde 0,66 birimlik bir artışa neden olduğu görülmektedir. Duyarsızlaşma alt boyutundaki bir birimlik bir artış genel mesleki tükenmişlik üzerinde 0,43 birimlik bir artışa neden olduğu görülmektedir. Bunun dışında kişisel başarı alt boyutundaki bir birimlik bir artış genel mesleki tükenmişlik üzerinde 0,34 birimlik bir azalmaya neden olduğu görülmektedir. Aynı paralelde Olson et al. (2014) tarafından hekimlerde fiziksel aktivite ile tükenmişlik arasındaki ilişkiyi ölçmek için yapılan araştırmada düzenli fiziksel aktivite yapmanın tükenmişlik seviyesini düşüreceği saptanmıştır.

Yine Naczenski et al. (2107) fiziksel aktivite ile tükenmişlik arasındaki ilişki araştıran 4 boylamsal ve 6 müdahale çalışmasını sistematik olarak incelemişlerdir. Boylamsal çalışmaların incelenmesi sonucunda, fiziksel aktivite ile tükenmişliğin temel bileşeni olan duygusal tükenmişlik arasında negatif ve orta derecede güçlü bir ilişki saptanmıştır.

Başka bir çalışmada Macilwrait ve Bennett (2018) İrlanda'da bir üniversitede öğrenim gören tıp öğrencilerinin tükenmişlik düzeylerinin fiziksel aktivite düzeyleriyle ilişkili olup olmadığını araştırmışlardır. Ortaya konan çalışmaya paralel sonuçlar elde edilmiş ve fiziksel aktivitenin tükenmişlik duygusunu azalttığı saptanmıştır.

Yine aynı paralelde Lindwall et al. (2014) boylamsal bir çalışma yaparak fiziksel aktivite ile zihinsel sağlık durumlarının (depresyon, anksiyete ve tükenmişlik) ilişkili olup olmadığını araştırmışlardır. Çalışmanın sonunda, fiziksel aktivitenin, ruh sağlığı düzeyleriyle orta derecede ilişkili olduğu; fiziksel aktivite artıkça depresyon, anksiyete ve tükenmişliğin azaldığı bulunmuştur.

Bir başka çalışmada Bretland ve Thorsteinsson (2015) kardiyovasküler direnç egzersizinin kendini iyi hissetme, refah, algılanan stres ve tükenmişlik üzerine göreceli etkisini araştırmışlardır. Dört hafta süren egzersizden sonra katılımcıların daha yüksek oranda kendini iyi hissetme ve kişisel başarı ve daha az oranda psikolojik sıkıntı, algılanan stres ve duygusal tükenme bildirdikleri anlaşılmıştır.

Ancak literatürde tersi görüşler de saptanmıştır. Örneğin Freitas et al. (2014) Brezilya'da bir iş yerinde uygulanan fiziksel aktivite programının, bir bakım ünitesinde çalışan bir grup hemşirenin anksiyete, depresyon, tükenmişlik ve mesleki stres düzeylerine etkilerini araştırmışlardır. Araştırmaya toplam 21 hemşire katılmıştır. Katılımcılara ardı ardına üç ay boyunca, haftada beş gün, onar dakikalık bir fiziksel aktivite programı uygulanmıştır. Araştırmanın sonunda, fiziksel aktivite programının anksiyete, depresyon, tükenmişlik veya mesleki stres düzeylerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı anlaşılmıştır.

Yıldız ve ark. (2015) ortaokul öğretmenlerinin fiziksel aktivite ve tükenmişlik düzeylerini araştırmış ve elde edilen verilerden de anlaşıldığı üzere düzenli spor yapmanın duygusal tükenme ve kişisel başarı alt boyutlarıda etkili olduğu saptanmıştır. Duyarsızlaşma boyutuna ilişkin olarak anlamlı hiçbir fark bulunamamıştır.

Sakarya ilinde görev yapan emniyet mensuplarının fiziksel aktivite ve tükenmişlik düzeylerini inceleyen başka bir çalışmada fiziksel aktivite içerisinde olan (spor yapan) emniyet mensuplarının spor yapmayan meslektaşlarına göre tükenmişlik düzeyleri açısından düzenli spor yapanların lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Polat, 2014).



## 6. BÖLÜM: Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak yapılan çalışma ve literatürden elde edilen bilgilerle duygusal tükenme düzeylerinin fiziksel aktivite yapmaya fiziksel olarak uygun olma durumlarına göre farklı olmadığı görüldü. Fiziksel aktivite yapmaya fiziksel olarak uygun olan ve olmayan katılımcıların duygusal tükenmişlik seviyelerinin birbiri ile aynı olduğu söylenebilir.

Katılımcıların kişisel başarı düzeylerinin fiziksel aktivite yapmaya fiziksel olarak uygun olma durumlarına göre farklı olduğu, farkın fiziksel aktivite yapmaya fiziksel olarak uygun olan katılımcıların ve kişisel başarı düzeylerinin, fiziksel aktivite yapmaya fiziksel olarak uygun olmayanlara göre fazla olduğu görüldü.

Öğretmenlerin duyarsızlaşma düzeylerinin fiziksel aktivite yapmaya fiziksel olarak uygun olma haline göre anlamlı şekilde farklı olmadığı tespit edildi. Fiziksel aktivite yapmaya fiziksel olarak uygun olan ve olmayan katılımcıların duyarsızlaşma düzeylerinde benzerlikler vardır.

Bütün bu benzerliklerin aynı meslek grubuna dahil olan ve görevi gereği fiziksel aktivite içerisinde olması gereken öğretmenler arasında yapılmasının etkili olabileceği değerlendirildi.

Çalışmanın iki ya da fazla alanda öğretmenlik yapan gruplar arasında yeniden yapılmasının daha farklı sonuçlar verebileceği değerlendirildi.

Öğretmenlerin duygusal tükenme düzeylerinin fiziksel aktivite yapmaya ruhsal olarak uygun olma durumlarına göre farklı olduğu, farkın fiziksel aktivite yapmaya ruhsal olarak uygun olan katılımcıların ve duygusal tükenme düzeylerinin, fiziksel aktivite yapmaya ruhsal olarak uygun olmayanlara oranla daha düşük düzeylerde olduğu görüldü.

Katılımcıların kişisel başarı düzeylerinin fiziksel aktivite yapmaya ruhsal olarak uygun olma durumlarına göre farklı olduğu, farkın fiziksel aktivite yapmaya ruhsal olarak

uygun olan katılımcıların ve kişisel başarı düzeylerinin, fiziksel aktivite yapmaya ruhsal olarak uygun olmayan katılımcılara göre daha yüksek düzeylerde olduğu görüldü.

Katılımcıların duyarsızlaşma düzeylerinin fiziksel aktivite yapmaya ruhsal olarak uygun olma durumlarına göre farklı olduğu, farkın fiziksel aktivite yapmaya ruhsal olarak uygun olan katılımcıların ve duyarsızlaşma düzeylerinin, fiziksel aktivite yapmaya ruhsal olarak uygun olmayanlara oranla düşük olduğu görüldü.

Öğretmenlerin yürüme süreleri ile (dakika) duygusal tükenmişlik düzeyleri arasında negatif yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edildi. Öğretmenlerin yürüme sürelerinin artış göstermesinin duygusal tükenmişlik seviyelerini azaltacağı görüldü. Katılımcıların yürüme süreleri ile (dakika) kişisel başarı düzeyleri arasında pozitif yönde, zayıf ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlendi. Öğretmenlerin yürüme sürelerinin artış göstermesinin kişisel başarı düzeylerini yükselteceği görülebilir. Katılımcıların yürüme süreleri ile (dakika) duyarsızlaşma boyutu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edildi. Katılımcıların haftalık ortalama oturma süreleri ile (dakika) duygusal tükenmişlik düzeyleri, kişisel başarı düzeyleri ve duyarsızlaşma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edildi.

Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyetlerine göre şiddetli fiziksel aktivite yapma sürelerinin farklı olduğu, erkeklerin fiziksel aktivite yapma sürelerinin kadınlara göre daha yüksek düzeyde olduğu görüldü. Hafif ve orta şiddette spor yapmaları konusunda diğer demografik verilerin etkili olmadığı saptandı. Erkeklerin özellikle yüksek performans gerektiren fiziksel aktivitelere kadınlara oranla daha fazla katılıyor olmaları bütün çalışmaların ortaya koyduğu ortak noktalardan biridir.

Demografik hiçbir verininin mesleki tükenmişliğin alt boyutları üzerinde etkisinin olmadığı tespit edildi. Bu durumu açıklığa kavuşturmak için belki iş doyum ölçeği uygulanarak ilave çalışmalar yapılabilir. Ancak özellikle ekonomik veriden katılımcıların



genel itibari ile maddi doyum yaşadıkları ve bu memnuniyetin diğer faktörler üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin görevleri gereği içinde buldukları fiziksel aktivite ve hareketlilik tükenmişliğin hemen hemen bütün boyutlarına etki ederken hareketsiz kalmanın etki etmemesi düşündürücüdür. Aynı çalışmanın iki ya da daha fazla alanda hizmet veren öğretmen grupları arasında tekrar edilmesi faydalı olacaktır.

Cinsiyetin fiziksel aktiviteye fiziksel ve ruhsal uygunluk açısından bir etkisinin olmadığı saptandı. Yaş ve medeni durumun ise fiziksel aktiviteye fiziksel uygunluk açısından etkisi olmazken ruhsal uygunluk açısından etki ettiği saptandı. Yaş geçtikçe ve evlenince fiziksel aktiviteye ruhsal uygunluk düzeyinin düştüğü görüldü. Bu da performans eksikliğinden ziyade zaman ve motivasyon eksikliği olarak yorumlanabilir. Ancak özellikle fiziksel uygunluğun aynı olmasının çalışılan alandan mı kaynaklandığının ve diğer bütün alanlarda hizmet veren öğretmenler açısından da aynı anlama geldiğinin anlaşılabilmesi için daha geniş çaplı bir çalışma yapılması önerilebilir.

Araştırmaya katılan katılımcıların genel fiziksel aktivite düzeyleri ile duygusal tükenme ve duyarsızlaşma düzeyleri arasında zayıf düzeyde ve negatif düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edildi. Kişisel başarı düzeyleri arasında çok zayıf düzeyde ve pozitif düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edildi. Kişinin fiziksel aktivitesi arttıkça duygusal tükenme ve duyarsızlaşma düzeyi düşmektedir. Kişinin fiziksel aktivitesi arttıkça kişisel başarı düzeyi de artmaktadır. Değişimin zayıf düzeyde kalması düşündürücüdür. Bu durumun açıklığa kavuşturulması için daha öncede vurgulandığı üzere çalışmanın iki ya da daha fazla alanda hizmet veren öğretmen grupları arasında tekrarlanması sorunun cevabını bulmaya yardımcı olacaktır.

Fiziksel uygunluğa kıyasla ruhsal uygunluk noktasında ortaya çıkan farklılıkların nelerden kaynaklandığı çalışmanın konusu dışında olduğu için tespit edilemedi. Görevi gereği

sürekli fiziksel aktivite içerisinde olmanın beraberinde getirdiği bir bıkkınlık mıdır yoksa başka nedenleri var mıdır sorusunun cevabının bulunabilmesi için çalışmanın ilave sorular ile tekrarlanması tavsiye edilebilir.



## KAYNAKÇA

- Adiloğulları, G.A. ve Gencay, S. (2016). Öğretmenlerinin Duygusal Zekâ ile Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal of Sports, Exercise and Training Science*, 2(1), 8–21.
- Akkerman, S. F. ve Meijer, P. C. (2011). A dialogical approach to conceptualizing teacher identity. *Teaching and Teacher Education: An International Journal of Research and Studies*, 27(2), 308–319.
- Alarcon, G., Eschleman, K. J. ve Bowling, N. A. (2009). Relationships between personality variables and burnout: A meta-analysis. *Work ve Stress*, 23, 244–263.
- Aloe, A., Amo, L. ve Shanahan, M. (2014). Classroom management self efficacy and burnout: A multivariate meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 26(1), 101–126.
- Arvidson, E., Börjesson, M., Ahlborg, G., Lindegård, A. ve Jonsdottir, I. H. (2013). The level of leisure time physical activity is associated with work ability – a cross sectional and prospective study of health care workers. *BMC Public Health*, 13, 855.
- Atenz, A. A. (2001). A review of empirically based physical activity program for middle aged to older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 9, 38–55.
- Bakker, A. B., Demerouti, E. ve Schaufeli, W. B. (2003). The socially induced burnout model. *In Advances in Psychology Research* (Ed. S.P. Shohov). New York: Nova Science.
- Bakker, A. B., Schaufeli, W. B., Sixma, H. J., Bosveld, W. ve Van Dierendonck, D. (2000). Patient demands, lack of reciprocity, and burnout: a five-year longitudinal study among general practitioners. *J Org Behav*, 21, 425–441.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: Freeman.

- Barbeau, A., Sweet, S. N. ve Fortier, M. (2009). A path-analytic model of self-determination theory in a physical activity context. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 14, 103–118.
- Berry, K., Barrowclough, C. ve Haddock, G. (2011). The role of expressed emotion in relationships between psychiatric staff and people with a diagnosis of psychosis: A review of the literature. *Schizophrenia Bulletin*, 37, 957-972.
- Billings, A. G. ve Moos, R. H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 139–157
- Blanchard, C. M., Fortier, M., Sweet, S., O’Sullivan, T., Hogg, W., Reid, R. D. ve Sigal, R. (2007). Explaining physical activity levels from a self-efficacy perspective: The physical activity counseling trial. *Annals of Behavioral Medicine*, 34, 323–328.
- Blase, J. J. (1982). A Social-Psychological Grounded Theory of Teacher Stress and Burnout. *Educational Administration Quarterly*, 18, 4, 93-113.
- Bretland, R. J. ve Thorsteinsson, E. B. (2015). Reducing workplace burnout: the relative benefits of cardiovascular and resistance exercise. *Peer J*, 9, 891.
- Brouwers, A., Tomic, W. ve Boluijt, H. (2011). Job demands, job control, casual support and self-efficacy beliefs as determinants of burnout among physical education teachers. *Europe’s Journal of Psychology*, 1, 17–39.
- Brudnik, M. (2010). Micro-paths of burnout in physical education teachers and teachers of other general subjects. *Studies in Culture and Tourism*, 17, 353–365.

- Burke R. J, ve Greenglass, E. R. (2001). Hospital restructuring, work–family conflict and psychological burnout among nursing staff. *Psychol. Health*. 16(5), 583–94.
- Byrne BM. 1994. Burnout: testing for the validity, replication, and invariance of causal structure across elementary, intermediate, and secondary teachers. *Am. Educ. Res. J.* 31, 645–73.
- Carmack, C. L., Boudreaux, E., Amaral–Melendez, M., Brantley, P. J. ve de Moor, C. (1999). Aerobic fitness and leaisure physical activity as moderators of stress–illness relation. *Annals of Behavioral Medicine*, 21(3), 251–257.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E. ve Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health–related research. *Public Health Rep*, 100, 126–131.
- Chan, D. W. ve Hui, E. K. P. (1995). Burnout and coping among Chinese secondary school teachers in Hong–Kong. *British Journal of Educational Psychology*, 65, 15–25.
- Cherniss C. (1980). *Professional Burnout in Human Service Organizations*. New York: Praeger.
- Colcombe, S. ve Kramer, A. F. (2003). Fitness effects on the cognitive function of older adults: A meta–analytic study. *Psychol Sci*, 14, 125–130.
- Cooper, C.L., Dewe, P. and O’Driscoll, M.P. (2001) *Organizational Stress: A Review and Critique of Theory, Research, and Applications*. Sage, Thousand Oaks.
- Corbin, C. B., Welk, G. J, Corbin, W. R, ve Welk, K. A. (2006). *Concepts of physical fitness and active lifestyles for wellness*. New York: McGraw–Hill.

- Cordes, C. L. ve Dougherty, T. W. (1993). A review and an integration of research on job burnout. *The Academy of Management Review*, 18, 621–656.
- Craft L. L. (2005). Exercise and clinical depression: Examining two psychological mechanisms. *Psychol Sport Exerc.* 6, 151–171.
- Craig, C. L, Marshall, A. L, Sjostrom, M., Bauman, A.E., Booth, M.L., Ainsworth, B.E., et al. (2003) International physical activity questionnaire: 12–country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35,1381–95
- Cropanzano, R., Rupp, D. E. ve Byrne, Z. S. (2003). The relationship of emotional exhaustion to work attitudes, job performance, and organizational citizenship behaviors. *J Appl Psychol*, 88, 160–169.
- Çoğaltay, N., Anar, S. ve Karadağ, E. (2017). Öğretmenlerin tükenmişliğini etkileyen faktörler: Cinsiyetin ve medeni durumun etkisine yönelik bir meta–analiz çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 32(3), 695–707.
- Davidson, T. ve Stobbeleir, K. D. (2011). The power of the feedback environment in stimulating creative performance: The role of task autonomy and self–concordance”. *Vlerick Working Paper Series*, 09.
- Deligkaris, P., Panagopoulou, E., Montgomery, A. J. ve Masoura, E. (2014). Job burnout and cognitive functioning: a systematic review. *Work ve Stress*, 28, 107–123.
- Demerouti, E., Bakker, A.B., Nachreiner, F. ve Schaufeli, W.B. (2001). The Job DemandsResources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86, 499–512.

- Demerouti, E., Le Blanc, P. M., Bakker, A. B., Schaufeli, W. B. ve Hox, J. (2009). Present but sick: A three-wave study on job demands, presenteeism and burnout. *Career Dev Int.*, 14, 50–68.
- Dewe, J. (1987). Identifying strategies nurses use to cope with work stress. *Journal of Advanced Nursing*, 12, 489–497.
- Dierking, R. C. ve Fox, R. F. (2013). Changing the way I teach: Building teacher knowledge, confidence, and autonomy. *Journal of Teacher Education*, 64(2), 129–144.
- Dishman, R. K., Washburn, R. A. ve Schoeller, D. A. (2001). Measurement of physical activity. *Quest*, 53(3), 295–309.
- Durukan, Ö., Sahin, G. ve Durukan, H. (2016). Physical education teachers; physical activity level and affecting factors (the example of Çanakkale). *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 18(1), 103–109.
- Edmunds, J. K., Ntoumanis, N. ve Duda, J. L. (2006). A test of selfdetermination theory in the exercise domain. *Journal of Applied Social Psychology*, 36, 2240–2265.
- Ekstedt, M., Söderström, M., Åkerstedt, T., Nilsson, J., Søndergaard, H. P. ve Aleksander, P. (2006). Disturbed sleep and fatigue in occupational burnout. *Scand J Work Environment Health*, 32, 121–131.
- Ergin, C. (1992). Doktor ve hemşirelerde tükenmişlik ve Maslach tükenmişlik ölçeğinin uyarlanması. (VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları), VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Düzenleme Kurulu ve Türk Psikologlar Derneği Yayını. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

- Farber, B. A. (2015) Stress and Burnout in Suburban Teachers. *The Journal of Educational Research*, 77(6), 325–331.
- Fejgin, N., Talmor, R. ve Erlich, L. (2005). Inclusion and burnout in physical education. *European Physical Education Review*, 11, 29–50.
- Feuerhahn, N., Sonnentag S. ve Woll, A. (2014). Exercise after work, psychological mediators, and affect: A day–level study. *Eur J Work Organ Psy*, 23, 62–79.
- Freitas, A. R, Carneseca, E. C., Paiva, C. E. ve Paiva, B. S. (2014). Impact of a physical activity program on the anxiety, depression, occupational stress and burnout syndrome of nursing professionals. *Rev Latino–Am Enfermagem*, 22, 332–336.
- Freudenberger, H. J. (1983). Freudenberger, H.J. (1983). Burnout: Contemporary Issues, Trends and Concerns. In B.A. Farbar (ed), *Stress and Burnout in the Human Service Professions*. Elmsford, N.Y., Pergamon Press.
- Freudenberger, H.J. ve Richelson, G. (1980). Burnout: The– cost of achievement. Garden City, NY: Doubleday.
- Gençay, Ö. A. (2007). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişliklerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 15(2), 765–780.
- Glass, D. C. ve McKnight, J. D. (1996). Perceived control, depressive symptomatology, and professional burnout: A review of the evidence. *Psychol Health*, 11, 23–48.
- Glisson, C., Landsverk, J., Schoenwald, S., Kelleher, K., Hoagwood, K. E, Mayberg, S. ve Green, P. (2008). Assessing the organizational social context (OSC) of mental health



- services: implications for research and practice. *Research Network on Youth Mental Health. Adm Policy Ment Health*, 35(1–2), 98–113.
- Goldhaber, D. ve Cowan, J. (2014). Excavating the teacher pipeline: Teacher preparation programs and teacher attrition. *Journal of Teacher Education*, 65, 449–462.
- Golembiewski, R. T., Munzenrider, R. ve Stevenson, J.G. (1986). *Stress in organizations: Toward a phase model of burnout*. New York: Praeger.
- Golembiewski, R.T., Munzenrider, R. ve Carter, D. (1983). Phases of progressive burnout and their work site covariants: Critical issues in OD praxis and research. *Journal of Applied Behavioral Science*, 19, 461–447.
- Gorter, R. C., Eijkman, M. A. J. ve Hoogstraten, J. (2000). Burnout and health among Dutch dentists. *Eur J. Oral Sci*, 108, 261–267.
- Grossi, G., Perski, A. Evengard, B., Blomkvist, V. ve Orth–Gomer, K. (2003). Physiological correlates of burnout among women. *J Psychosom Res*, 55, 309–316.
- Guedes, D. ve Gaspar, E. (2016). Burnout in a sample of Brazilian physical education Professional. *Rev Bras Educ Fis Esporte, (São Paulo) Out–Dez*, 30(4), 1011–22.  
[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S180755092016000400999&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S180755092016000400999&script=sci_arttext&tlng=en)
- Halbesleben, J. R. B., OSborn, H. ve Mumford, M. D. (2006). Action research as a burnout interventionreducing burnout in the federal fire service. *The Journal of Applied Behavioral Science* 42(2), 244–266.

- Hee, C. ve Ling, F. (2011). Strategies for reducing employee turnover and increasing retention rates of quantity surveyors. *Construction Management and Economics*, 29(10), 1059–1072.
- Hobfoll, S. E. ve Freedy, J. (1993). Conservation of resources: A general stress theory applied to burnout. In: Schaufeli WB, Maslach C, Tadeusz M, editors. Professional burnout: Recent developments in theory and research. *Series in applied psychology: Social issues and questions*. Taylor & Francis; Philadelphia.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress. *American Psychologist*, 44, 513–524.
- Hunt, S. D., Chonko, L. B. ve Wood, R. (1985). Organizational Commitment and Marketing. *Journal of Marketing*, 49, 112–126.
- Jackson E. M. ve Dishman, R. K. (2006). Cardiorespiratory fitness and laboratory stress: A meta–regression analysis. *Psychophysiology*, 43, 57–72.
- Jenaro, C., Flores, N. ve Arias, B. (2007). Burnout and coping in human service practitioners. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38, 80-87.
- Jenkins, S. R. ve Maslach, C. (1994). Psychological health and involvement in interpersonally demanding occupations: a longitudinal perspective. *J. Organ. Behav*, 15, 101–27.
- Kelgökmen, A. H., Saçlı, F. ve Demirhan, G. (2016). İlköğretim Okullarında Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin Saptanması ve Karşılaştırılması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(3), 1503–1516.
- Kipps–Vaughan, D. (2013). Supporting teachers through stress management. *Education Digest*, 79(1) 43–46.

- Kohl, H. W., Fulton, J. E. ve Caspersen, C. J. (2000). Assessment of physical activity among children and adolescents: A review and synthesis. *Preventive Medicine, 31*(2), 54–76.
- Koustelios, A. ve Tsigilis, N. (2005). The relationship between burnout and job satisfaction among physical education teachers: a multivariate approach. *European Physical Education Review, 11*, 189–203.
- Lamonte M. J. ve Ainsworth, B. E. (2001). Quantifying energy expenditure and physical activity in the context of dose response. *Med. Sci. Sport Exerc., 33*(6), 370–378.
- Lee, R. T. ve Ashforth, B. E. (1993). A further examination of managerial burnout: Toward an integrated model. *Journal of Organizational Behavior, 14*, 3–20.
- Lee, R. T. ve Ashforth, B. E. (1996). A meta-analytic examination of the correlates of the three-dimensions of job burnout. *J Appl Psychol, 81*, 123–133.
- Leiter, M. P. (1993). Burnout as a crisis in professional role structures: Measurement and conceptual issues. *Anxiety, Stress and Coping, 5*, 79–93.
- Leiter, M. P. (1993). Burnout as a developmental process: Consideration of models. In W. B. Schaufeli, C. Maslach, ve T. Marek (Eds.), *Series in applied psychology: Social issues and questions. Professional burnout: Recent developments in theory and research* (pp. 237-250). Philadelphia, PA, US: Taylor & Francis.
- Leiter, M. P. ve Maslach, C. (1988). The impact of interpersonal environment on burnout and organisational commitment. *Journal of Organizational Behavior, 9*, 297–308.
- Leiter, M. P. ve Maslach, C. (2011). *Banishing burnout: Six strategies for improving your relationship with work*. Hoboken, NJ: John Wiley & Son's Publishing.

- Leiter, M. P., Gascón, S. ve Martínez–Jarreta, B. (2010). Making sense of work life: A structural model of burnout. *Journal of Applied Social Psychology*, 40, 1, 57–75.
- Leiter, M. ve Durup, J. (1994). The discriminant validity of burnout and depression: A confirmatory factor analytic study. *Anxiety Stress & Coping* 7(4), 357–373.
- Levine, T. H. ve Marcus, A. S. (2010). How the structure and focus of teachers' collaborative activities facilitate and constrain teacher learning. *Teaching and Teacher Education: An International Journal of Research and Studies*, 26(3), 389–398.
- Lindwall M., Gerber, M., Jonsdottir, I. H. ve Börjesson, M. (2014). The relationship of change in physical activity with change in depression, anxiety, and burnout: a longitudinal study of Swedish healthcare workers. *Health Psychol*, 33, 1309–1318.
- Lindwall, M., Gerber, M., Jonsdottir, I. H., Börjesson, M. ve Ahlberg, G., Jr. (2014). The relationships of change in physical activity with change in depression, anxiety, and burnout: A longitudinal study of Swedish healthcare workers. *Health Psychology*, 33(11), 1309-1318.
- MacDonald, D. (1995). The role of proletarianism in physical education teacher attrition. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 66, 129-141.
- Macilwrait, P. ve Bennett, D. (2018). Burnout and physical activity in medical students. *Irish Medical Journal*, 111(3), 707. <http://imj.ie/burnout-and-physical-activity-in-medical-students/>
- Maslach C. (1976). Burned–out. *Hum. Behav.*, 5, 16-22.
- Maslach C., Schaufeli, W. B. ve Leiter, M. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422.

- Maslach, C. (2003). Job burnout: new directions in research and intervention. *Current Directions in Psychological Science*, 12, 189–192.
- Maslach, C. (2011) Engagement research: Some thoughts from a burnout perspective. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 20(1), 47–52.
- Maslach, C. ve Jackson, S. (1981). The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Organizational Behavior* 2(2), 99–113.
- Maslach, C. ve Leiter, M. P. (1997). *The Truth About Burnout*. San Francisco: Jossey–Bass.
- McAuley, E., Lox, C., ve Duncan, T. E. (1993). Long–term Maintenance of Exercise, SelfEfficacy, and Physiological Change in Older Adults. *Journal of Gerontology*, 48(4), 218–224.
- Meesters, Y. ve Waslander, M. (2010). Burnout and light treatment. *Stress and Health*, 26, 13–20.
- Melamed, S, Shirom, A., Toker, S., Berliner, S. ve Shapira, I. (2006). Burnout and risk of cardiovascular disease: evidene, possible causal paths, and promising research directions. *Psychol Bull*, 132, 327–353.
- Millen, J. A. ve Bray, S. R. (2008). Self–efficacy and adherence to exercise during and as a follow–up to cardiac rehabilitation. *Journal of Applied Social Psychology*, 38, 2072–2087.
- Olson, S. M., Odo, M., Duran, A. M, Pereira, A. G. ve Mandel, J. H. (2014). Burnout and Physical Activity in Minnesota Internal Medicine Resident Physicians. *Journal of Graduate Medical Education*, December, 669–674.

- Özdöl, Y. Pınar, S., Dayanç, D. ve Çetin, E. (2014). Investigation of physical activity level and life quality of elementary school teachers under the Ministry of National Education. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 116, 3175 – 3179.
- Pan, S. Y., Cameron, C., DesMeules, M., Morrison, H., Craig, C. L. ve Jiang, X. H. (2009). Individual, social, environmental, and physical environmental correlates with physical activity among Canadians: A crosssectional study. *BMC Public Health*, 9, 1–12.
- Parker, P. A. ve Kulik, J. A. (1995). Burnout, self– and supervisor–related job performance, and absenteeism among nurses. *J Behav Med*, 18, 581–599.
- Pi, W. P. ve Huang, H. H. (2019). Effects of promotion on relationship quality and customer loyalty in the airline industry: The relationship marketing approach. *African Journal of Business Management*, 5(11), 4403–4414.
- Pines, A. M. ve Aronson, E. (1988). *Career burnout: Causes and cures*. New York: Free Press.
- Pines, A., Aronson, E. ve Kafry, D. (1981). *Burnout: From Tedium to Personal Growth*. New York: Free Press.
- Quigley, T., Slack, T. ve Smith, G. (1987). Burnout in secondary school teacher–coaches. *Alberta Journal of Educational Research*, 33, 260–274.
- Ratcliff, N. J., Jones, C. R., Costner, R. H., Savage–Davis, E. ve Hunt, G. H. (2010). The elephant in the classroom: The impact of misbehavior on classroom climate. *Education*, 131(2), 306–310.

- Ricci, J. A., Chee, E., Lorandean, A. L. ve Berger, J. (2007). Fatigue in the U.S. workforce: Prevalence and implications for lost productive work time. *J Occup Environ Med*, 49, 1–10.
- Ryan, R. M. ve Deci, E.L. (2000). Self-Determination Theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Sanz-Vergel, A. I., Demerouti, E., Moreno-Jimenez, B. ve Mayo, M. (2010). Work-family balance and energy: A day-level study on recovery conditions. *Journal of Vocational Behavior*, 76, 118-130.
- Schaufeli, W. B. ve Bakker, A.B. (2004). Job Demands, Job Resources and their Relationship with Burnout and Engagement: A Multi-Sample Study. *Journal of Organizational Behavior*, 25, 293-315.
- Schaufeli, W. B. ve Enzmann, D. (1998). *The burnout companion to study and practice: A critical analysis*. Philadelphia: Taylor & Francis.
- Schaufeli, W. B., Maslach, C. ve Marek, T. (1993). *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research*. Washington, DC: Taylor & Francis.
- Schaufeli, W.B., Leiter, M.P. ve Maslach, C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International*, 14, 204–220.
- Schwarzer, R., Schmitz, G. ve Tang, C. (2000). Teacher burnout in Hong Kong and Germany: A cross-cultural validation of the Maslach Burnout Inventory. *Anxiety, Stress and Coping*, 13, 309-326.
- Shephard R. J. ve Balady, G. J. (1999). Exercise as cardiovascular therapy. *Circulation*, 99(7), 963–972.

- Shirom, A. (1989). Burnout in work organizations. *In International Review of Industrial and Organizational Psychology*, ed. CL Cooper, I Robertson, pp. 25–48. New York: Wiley.
- Shirom, A., Melamed, S., Toker, S., Berliner, S. ve Shapira, I (2006). Burnout and health review: current knowledge and future research directions. *Int Rev Indust Organ Psychol*, 20,269–309.
- Sirard J.R. ve Pate, R.R. (2001). Physical activity assessment in children and adolescents. *Sports Med.*, 31(6), 439–454.
- Sisley, B., Capel. S. ve Desertrain, G. (1987). Preventing burnout in teacher/coaches. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 58, 71–75.
- Smith, D. ve Leng, G.W. (2003). Prevalence and sources of burnout in Singapore secondary school physical education teachers. *Journal of Teaching in Physical Education*, 22, 203–218.
- Soderfeldt, M., Soderfeldt, B. Ohlson, C. G., Theorell, T. ve Jones, I. (2000): The impact of sense of coherence and high–demand/low–control job environment on self–reported health, burnout and psychophysiological stress indicators. *Work and Stress*, 14, 1-15.
- Sonnentag, S. (2012). Psychological detachment from work during leisure time: The benefits of mentally disengaging from work. *Current Directions in Psychological Science*, 22, 114–118.
- Sonnentag, S. ve Fritz, C. (2007). The recovery experience questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12, 204–221.



- Sonnetag, S. ve Natter, E. (2004). Flight attendants' daily recovery from work: Is there no place like home? *International Journal of Stress Management*, 11, 366–391.
- Sonnetag, S., Kuttler, I. ve Fritz, C. (2010). Job stressors, emotional exhaustion, and need for recovery: A multi–source study on the benefits of psychological detachment. *Journal of Vocational Behavior*, 76, 355-365.
- Soyer, F. , Can, Y. ve Kale, F. (2009). Beden eğitimi öğretmenlerinin iş tatmini ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin çeşitli faktörler açısından incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 259-272.
- Spittle, M., Kremer, P. ve Sullivan, P. (2015). Burnout in secondary School physical education teaching. *Physical Education and Sport*, 13 (1), 33-43.
- Stephan, Y., Sutin, A. R. ve Terracciano, A. (2014). Physical activity and personality development across adulthood and old age: Evidence from two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 49, 1-7.
- Sterrett, W., Sclater, K. ve Murray, B. (2011). Preemptive relationships: Teacher leadership in strengthening a school community. *Virginia Educational Leadership*, 8(1), 17–26.
- Strachan, S. M., Woodgate, J., Brawley, L. R. ve Tse, A. (2005). The relationship of self–efficacy and self–identity to long–term maintenance of vigorous physical activity. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 10, 98 –112.
- Taris, T. W., LeBlanc, P. M., Schaufeli, W. B. ve Schreurs, J. G. (2005). Are there causal relationships between the dimensions of the Maslach Burnout Inventory? A review and two longitudinal tests. *Work & Stress*, 19, 238-255.

Thornton, P. I. (1992). The relation of coping, appraisal and burnout in mental health workers.

*The Journal of Psychology*, 126, 261–271.

Travers, C. J. ve Cooper, C. (1996). *Teachers Under Pressure: Stress in the Teaching*

*Profession*. London: Routledge.

Tsigilis, N., Zournatzi, E. ve Koustelios, A (2011). Burnout among physical education

teachers in primary and secondary schools, *International Journal of Humanities and Social Science*, 1(7), 53–58.

Tuna, M. ve Çimen, Z. (2013). Ankara’da görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin

tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(2), 60–78.

Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi (2014). Sağlık Bakanlığı Yayın No: 940.

[http://beslenme.gov.tr/content/files/basin\\_materyal/Fiziksel\\_aktivite\\_rehberi/farehberi\\_t\\_r.pdf](http://beslenme.gov.tr/content/files/basin_materyal/Fiziksel_aktivite_rehberi/farehberi_t_r.pdf)

Whipp, P.R., Tan, G. ve Yeo, P.T. (2007). Experienced physical education teachers reaching

their “use-bydate”: powerless and disrespected. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 78, 487–499.

WHO (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health.

[http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979\\_eng.pdf;jsessionid=C793B21E649B1519FD7F6151D4139B99?sequence=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf;jsessionid=C793B21E649B1519FD7F6151D4139B99?sequence=1)

Williams, D. M., Anderson, E. S. ve Winett, R. A. (2005). A review of the outcome

expectancy construct in physical activity research. *Annals of Behavioral Medicine*, 29, 70–79.

Williams, G., Frankel, B., Campbell, D. ve Deci, E. (2000). Research on relationship-centered care and healthcare outcomes from the rochester biopsychosocial program: a self-determination theory integration. *The Journal of Collaborative Family Healthcare*, 18(1), 79-91.

Yılmaz, T., Çolakoğlu, F. F. ve Çolakoğlu, T. (2016). Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki değişkenlere göre tükenmişlik düzeyleri. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2533-2544



## EKLER

## ANKET FORMU

Elde (dokümanlar bu şekilde)

EK-I

## KİŞİSEL BİLGİ (ANKET) FORMU

Not: Bu bilgiler sadece bilimsel çalışmamızda kullanılacaktır. Cevaplarınızı, gönüllülük esasına göre ve ilgili yerlere gereğine uygun şekilde yazı ve rakamlar yazarak cevaplarınızı veriniz.

Cinsiyet	Bayan ( )	Erkek ( )			
Yaş ( )	Ağırlık ( )kg.	Boy ( )cm.	Eğitiminiz	Lisans ( )	Lisansüstü ( )
Kaç yıldır çalışıyorsunuz?	1-5 Yıl ( )	5-10 Yıl ( )	10-15 Yıl ( )	15-20 Yıl ( )	20 Yıl Üzeri ( )
Oturduğunuz İl/ilçe	( )	( )	Görev yaptığınız il/ilçe	( )	( )
Ailenizin aylık gelir miktarı	( )	Çalıştığınız Kurum	Devlet ( )	Özel ( )	Diğer ( )
Medeni hal	Evli ( )	Bekâr ( )	Dul ( )	Boşanmış ( )	Eşi ile ayrı yaşıyor ( )
Kaç çocuğunuz var?	Çocuğum yok ( )	1 ( )	2 ( )	3 ( )	4 ve fazlası ( )
Kendinizi Fiziksel aktivite yapmaya fiziksel olarak uygun hissediyormusunuz?	Evet ( )	Hayır ( )	Kendinizi Fiziksel aktivite yapmaya ruhsal olarak uygun hissediyormusunuz?	Evet ( )	Hayır ( )
Hangi mevsimde egzersiz yapmayı tercih ediyorsunuz?	Kış ( )	İlkbahar ( )	Yaz ( )	Son bahar ( )	Her mevsim
Fiziksel aktiviteyi engelleyecek sağlık sorununuz var mı?	Evet ( )	Hayır ( )			
Fiziksel Aktiviteyi engelleyecek sorununuz var ise hangisidir?	Yüksek tansiyon ( )	Kalp rahatsızlığı ( )	Solunum hastalıkları ( )	Şeker ( )	Hiçbir rahatsızlığım yok ( )



## ULUSLARARASI FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ KISA FORMU

Cinsiyet

Tarih: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

İnsanların günlük yaşayış içinde yaptıkları fiziksel aktiviteler hakkında bilgi edinmek istiyoruz. Aşağıda son 7 gün içinde fiziksel olarak harcanan zaman hakkında sorular bulunmaktadır. Lütfen, kendinizi çok hareketli bir kişi olarak görmesiniz bile her soruyu cevaplayın. Ev ve bahçe işlerinizi, işyerinde yaptığınız aktiviteleri, bir yerden bir yere gitmek için yaptıklarınızı, boş zamanlarınızda yaptığınız egzersiz veya spor gibi aktiviteleri düşünün.

Son 7 gün içinde 10 dakika veya üstünde süren, nefesinizi hızlandıran, kuvvet gerektiren tüm yoğun faaliyetleri göz önünde bulundurun.

Son bir hafta içinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız?

Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. (3. Soruya Geçiniz ) Haftada \_\_\_\_\_ gün

Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

Bilmiyorum/Emin değilim Günde \_\_\_\_\_ dakika Günde \_\_\_\_\_ saat

Geçen bir hafta içinde yaptığınız orta dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün. Bunlar 10 dakika veya daha uzun süren, orta derece fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir.

Son bir hafta içinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya tenis gibi orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız? (Yürüme hariç.)

Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. (5. Soruya Geçiniz ) Haftada \_\_\_\_\_ gün

Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

Bilmiyorum/Emin değilim Günde \_\_\_\_\_ dakika Günde \_\_\_\_\_ saat

Geçen bir hafta içinde yürüyerek geçirdiğiniz zamanı düşünün. Bu; işyerinde, evde, bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme, spor, egzersiz veya hobi amacıyla yaptığınız yürüyüş olabilir.

Geçen 7 gün içerisinde, bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısını kaçtır?

Yürümedim. (7. Soruya Geçiniz ) Haftada \_\_\_\_\_ gün

Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Bilmiyorum/Emin değilim Günde \_\_\_\_\_ dakika Günde \_\_\_\_\_ saat

Son soru, son bir hafta içinde oturarak geçirdiğiniz zamanlarla ilgilidir. İşte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dahildir. Bu masanızda, arkadaşınızı ziyaret ederken, okurken, otururken veya yatarak televizyon seyrettiğinizde oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.

Son bir hafta içinde günde oturarak ne kadar zaman harcadınız?

Bilmiyorum/Emin değilim Günde \_\_\_\_\_ dakika Günde \_\_\_\_\_ saat



## (Maslach burnout inventory manual)

Aşağıda, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Lütfen her bir cümleyi dikkatle okuyarak hangi sıklıkta hissettiğinizi size uyan seçeneğe işaret koyarak belirtiniz.	Hiç bir zaman	Yıl da bir kaç kez	A yd a bir kaç kez	H aft ada bir kaç kez	H er gün
1. "Kendini işimden duygusal olarak uzaklaşmış hissediyorum."	1	2	3	4	5
2. "İşgününün sonunda kendimi bitkin hissediyorum."	1	2	3	4	5
3. "Sabah kalkıp yeni bir işgünü ile karşılaşmak zorunda kaldığımda kendimi yorgun hissediyorum."	1	2	3	4	5
4. "Öğrencilerimin pek çok şey hakkında neler hissettiklerini anlayabilirim."	1	2	3	4	5
5. "Bazı hastalarıma onlar sanki kişilikten yoksun bir objeymiş gibi davrandığını hissediyorum."	1	2	3	4	5
6. "Bütün gün insanlarla çalışmak benim için gerçekten bir gerginliktir."	1	2	3	4	5
7. "Öğrencilerimin sorunlarını etkili bir şekilde hallederim."	1	2	3	4	5
8. "İşimin beni tükettiğini hissediyorum."	1	2	3	4	5
9. "İşimle diğer insanların yaşamlarını olumlu yönde etkilediğimi hissediyorum."	1	2	3	4	5
10. "Bu mesleğe başladığımdan beri insanlara karşı katılaştığımı hissediyorum."	1	2	3	4	5
11. "Bu iş beni duygusal olarak katılaştırdığı için sıkıntı duyuyorum."	1	2	3	4	5
12. "Kendimi çok enerjik hissediyorum."	1	2	3	4	5
13. "İşimin beni hayal kırıklığına uğrattığını düşünüyorum."					
14. "İşimde gücümün üstünde çalıştığımı hissediyorum."	1	2	3	4	5
15. "Bazı hastaların başına gelenler gerçekten umurumda değil."	1	2	3	4	5
16. "Doğrudan insanlarla çalışmak bende çok fazla strese neden oluyor."	1	2	3	4	5
17. "Öğrencilerime rahat bir atmosferi kolayca sağlayabilirim."	1	2	3	4	5
18. "Öğrencilerimle yakın ilişki içinde çalıştıktan sonra kendimi ferahlamış hissediyorum."	1	2	3	4	5
19. "Bu meslekte pek çok değerli işler başardım."	1	2	3	4	5
20. "Kendimi çok çaresiz hissediyorum."	1	2	3	4	5
21. "İşimde duygusal sorunları bir hayli soğukkanlılıkla hallederim."	1	2	3	4	5
22. "Öğrencilerimin bazı problemleri için beni suçladıklarını hissediyorum."	1	2	3	4	5



## ÖZGEÇMİŞ

**Doğrum Yeri ve Tarihi** : Yusufeli / ARTVİN – 07/05/1985

<b>Öğr. Gördüğü Kurumlar</b>	<b>Başlama Yılı</b>	<b>Bitirme Yılı</b>	<b>Kurum Adı</b>
<b>Lise</b>	: 1999	2002	Şavşat Çok Programlı Lisesi
<b>Lisans</b>	: 2004	2007	Karadeniz Teknik Ün. Tarih Böl
	: 2012	2015	B. Ecevit Ü. Bed. Eğ. ve Spr. Öğrt.
<b>Yüksek Lisans</b>	: 2008	2010	Osman Gazi Ü. Sos. Bil. Ens. Tarih Öğrt. Tezsiz Yüksek Lisans
	: 2016		Uludağ Ün. Eğt. Bil. Ens. Bed. Eğ. ve Spor Anabilim Dalı
<b>Bildiği Yabancı Diller</b>	: İngilizce – Arapça		

**Çalıştığı Kurumlar : Başlama ve Ayrılma Tarihleri Kurum Adı**

17/09/2015      .../.../...      MEB Öğretmen - YALOVA

.../.../...      .../.../...

**ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ**

**TEZ ÇOĞALTMA VE ELEKTRONİK YAYIMLAMA İZİN FORMU**

Yazar	: Fatma DEMİR
Üniversite	: Uludağ Üniversitesi
Anabilim Dalı	: Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Tezin Niteliği	: Yüksek Lisans
Tezin Konusu	: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi
Danışman	: Prof. Dr. Cemali ÇANKAYA
Çoğaltma İzni	<input checked="" type="checkbox"/> Tezimden fotokopi çekilmesine izin veriyorum  Tezimden sadece içindekiler, özet, kaynakça ve içeriğinin %10 bölümünün fotokopi çekilmesine izin veriyorum  <input type="checkbox"/> Tezimden fotokopi çekilmesine izin vermiyorum
Yayımlama İzni	<input checked="" type="checkbox"/> Tezimin elektronik ortamda yayımlanmasına izin veriyorum  <input type="checkbox"/> Tezimin elektronik ortamda yayımlanmasının ertelenmesini istiyorum 1 yıl 2 yıl 3 yıl <input type="checkbox"/> Tezimin elektronik ortamda yayımlanmasına izin vermiyorum.

Hazırlamış olduğum tezimin yukarıda belirttiğim hususlar dikkate alınarak, fikri mülkiyet haklarının saklı kalmak üzere Uludağ Üniversitesi Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı tarafından hizmete sunulmasına izin verdiğimi beyan ederim.

Tarih :

İmza :