

## Ortaokul Öğretmenlerinin Spora İlişkin Tutumları ile Tükenmişlik Düzeyleri İlişkisi

Mehmet Emin YILDIZ, Burak GÜRER, Melike ESENTAŞ

### ÖZET

Bu çalışma ile, Batman İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı merkez ortaokullarında görev yapan öğretmenlerin spora ilişkin tutum ve davranışları ile mesleki tükenmişlik durumları ilişkisi araştırılmıştır. Araştırmaya 168 öğretmen gönüllü olarak katılmıştır. Veri toplama aracı olarak, katılımcıların demografik bilgileri ile spora ilişkin tutumlarını belirlemek üzere araştırmacılar tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu ve mesleki tükenmişlik durumlarını ölçen Maslach Tükenmişlik Envanteri (MTE) kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizleri için SPSS 16.0 programının Anova ve t-testinden yararlanılmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde; hem erkek hem de kadınlarda tükenmişlik alt boyutları düzeyleri benzer bulunmuştur. Öğretmenlerin % 22'sinin düzenli spor/fiziksel aktivite yaptığı ve % 78'inin de düzenli spor/fiziksel aktivite yapmadığı belirlenmiştir. Düzenli spor yapan öğretmenlerin spor yapmayanlara göre Duygusal Tükenme ve Kişisel Başarı alt boyutları düzeylerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ancak Duyarsızlaşma alt boyutunda gruplar arasında herhangi bir anlamlı farklılık bulunmamıştır. Fırsat verilmesi halinde öğretmenlerin % 39,9'u doğa yürüyüşünü ve % 50'si de tenis sporunu yapmak istediğini beyan etmesi, bu yönde altyapı ve spor programlarının artırılmasını gerekli kıldığı değerlendirilmektedir.

*Anahtar Kelimeler:* Ortaokul Öğretmenleri, Tükenmişlik, Fiziksel Aktivite, Spor.

### The Relationships Between Burnout Levels and Attitude Towards Sports in Middle School Teachers

#### ABSTRACT

With this current study, the teachers' (who are working in the middle schools under Batman Province's National Education Authority) attitude towards sports and their burnout status. 168 teachers volunteered for the survey. As a tool of collecting data, participants' demographic data and in order to identify their attitude towards sports Personal Information Form that was developed by researchers and Maslach Burnout Inventory (MBI) were used. In

<sup>1</sup>Batman Üniversitesi, Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu

order to analyze the data statistically, SPSS 16.0 software's Anova and t-test modules were used. When the results were investigated it was found that burnout sub-dimensions for both men and women were similar. 22 % of teachers indicated that they did sports / physical activity on a regular basis and 78 % of them said they did not. It was detected that there were meaningful differences in Emotional Burnout and Personal Success sub-dimensions between teachers that took regular sports and the ones that did not. However, desensitizing sub-dimensions between the groups did not give a meaningful difference. Indications of teachers that declared if opportunity was given, 39.9 % of them would do trekking and 50 % of them would like to play tennis showed that the related infrastructure and sports programs are required.

**Key Words:** *Middle School Teachers, Burnout, Physical Activity, Sports.*

## GİRİŞ

Birçok araştırmacı tarafından stres ile tükenmişlik arasında önemli bir ilişki bulunduğu ifade edilmektedir. İşyerindeki stres; günlük iş taleplerinin bir parçası olarak kabul edilmesi yanında hizmet veren birey, bu iş talepleri ile kendini ortaya koyma fırsatı buluyor ve teşvik oluyorsa bu durumda stres iş hayatında faydalı olabilir. Ancak, uzun süreli stresle baş etmede başarısızlık yaşıyorsa, stres tükenmişliğe dönüşür ve stresin olumlu yönlerini ortadan kaldırır (Maslach ve Zimbardo 1982). Özellikle yaşanan iş stresi bireylerin özel hayatlarındaki sorunlarla bir araya geldiğinde hem bireysel hem de örgütsel anlamda ciddi problem oluşturmaktadır (Cemaloğlu ve Şahin 2007).

Stres, öğretmenlerde de görülen önemli bir sorundur ve tükenmişliği tetikleyen önemli bir faktördür. Dolayısıyla öğretmenlerde tükenmişlik, yaygın görülen ve hem öğretmenlerde hem de ülkenin eğitim sisteminde sorunlara yol açan bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır (Kırılmaz ve ark., 2003). Öğretmenlerin, meslekleri gereği yüklendikleri sorumluluklar ve özel uygulamalar nedeniyle bu sendroma yakın oldukları varsayılarak mesleki tükenmişlik düzeyleri birçok araştırmaya konu olmuştur. Bu konuda literatür incelendiğinde, yurt dışında tükenmişlik ve öğretmen tükenmişliği konusunda yapılmış çok sayıda araştırma mevcuttur. Öğretmenlerde tükenmişlik konusunda yapılan çalışmaların; yaş, cinsiyet, kıdem, mezun oldukları okul türü, branş, görev yaptıkları okul türü, öz yeterlik, sosyoekonomik düzey, çalışma ortamındaki memnuniyetleri, depresyon gibi değişkenleri içerdiği görülmüştür (Avşaroğlu ve ark., 2005; Akçamete ve ark., 2001). Ancak öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri ile spor aktiviteleri ilişkisini konu alan herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Tükenmişliğin tanımına bakıldığında kabul gören en yaygın tanım, Maslach Tükenmişlik Envanterini geliştiren Christina Maslach'a aittir (Ergin 1992). Maslach ve arkadaşları (2001) tükenmişliği üç boyutta ele alarak bunları; duygusal tükenme (DT), duyarsızlaşma (D) ve kişisel başarının azalması (KB) şeklinde ifade etmektedir. Duygusal tükenme, tükenmişlik sendromunun en açık şekilde gözlenebilen boyutudur. Duygusal tükenme bireyde yıpranma, enerji kaybı, bitkinlik veya yorgunluk şeklinde görülür. Duyarsızlaşma ise kendinden ve işinden uzaklaşma, işe yönelik idealizmin ve coşkunun kaybolmasıdır. Hizmet verilen kişilere aldırış etmeme, düşmanlık içeren olumsuz tepkilerde bulunma çok sık görülen davranış biçimleridir. Kişisel başarının azalması boyutunda, duygusal ve fiziksel olarak tükenmenin sonunda bireyler hizmet verdikleri insanlara ve kendilerine yönelik olumsuz tutum geliştirirler. Yaptıkları işlerin gerektirdiği talepleri yerine getirmekte zorlandıkları için de kişisel yeterlik duyguları azalır. Bu anlamda, kişisel başarı duygusunun azalması diğer iki boyutla birlikte görülür.

Dünya Sağlık Örgütü gittikçe daha çok sayıda kişiyi etkileyen depresyon ve anksiyete şeklindeki ruh hastalıklarının 2020 yılında yaşam kalitesini tehdit eden en önemli nedenlerinden biri olacağını tahmin etmektedir (WHO, 2001). Bireylerde karşılaşılan stres düzeylerini uygun noktaya getirmelerine yardım eden birçok teknik vardır. Fiziksel hareketler, meditasyon, biyolojik geri besleme, zaman yönetimi, çatışma yönetimi, düzenli uyku ve dengeli beslenme başlıca bireysel başa çıkma teknikleridir. Fiziksel hareketler, stresin etkilerini azaltan önemli bir teknik olması yanında, bedenin psikolojik ve fizyolojik hastalıklarına karşı doğal bir savunma mekanizmasıdır (Allen, 1983).

İnsanlar, yaşam tatminlerini olumlu etkileyen ve serbest zamanlarında farklı nedenlerle çeşitli aktivitelere katılırlar (Karaküçük, 2005). Serbest zaman aktivitelerine özellikle aktif katılımın bireyler üzerinde olumlu duygular yarattığı konusunda çeşitli çalışmalar mevcuttur (Caldwell ve ark., 1992). Çalışmalarda, sportif faaliyetlerin artması, kendini gerçekleştirme ve ruhen sağlıklı kişilerin oluşmasına katkıda bulunduğu ifade edilmektedir (Passmore ve French, 2001). Düzenli olarak spor yapmayı yaşam felsefesi haline getiren kişilerle ilgili yapılan çalışmalar, bu kişilerin spor yapmayanlara oranla; terfi alma oranlarının yüksek olduğu, stres düzeylerinin daha az olduğu, öfke kontrolünün daha yüksek olup; yaşamlarını daha kaliteli yaşadıkları görülüyor. Ayrıca yaşam ve iş doyum yüzdeleri yüksek olan öğretim elemanlarında spor yapma yüzdeleri yüksek bulunmuştur (Doğan ve Morali, 1999).

Bu araştırma ile; toplumda sporun yaygınlaşmasında ve küçük yaştan itibaren yaşam boyu spor alışkanlığı kazandırmada rol oynadığı varsayılan öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri ve düzenli spora/fiziksel aktivitelere katılımı araştırılmıştır. Toplumsal geleceğimiz açısından muhtemel etki alanı dikkate alındığında, öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri ile fiziksel aktivitelere katılımı ilişkisi önem arzettiği ve incelenmesi gerektiği düşünülmektedir.

Batman İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı merkez ortaokullarında çalışan öğretmenlerin düzenli/düzensiz yaptıkları spor dalları, yapmayı istedikleri spor dalları ve düzenli fiziksel aktivite/spor alışkanlıkları gibi spora ilişkin tutum ve davranışlarının belirlenmesi ile birlikte düzenli spor alışkanlıkları ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

## YÖNTEM

Mevcut araştırma betimsel tarama modeline göre yapılmıştır. Bu modelde, var olan durumun tanımlanması, var olan durum ile tanımlanan standartların karşılaştırılması ya da belirli olaylar arasındaki ilişkilerin ortaya konulması amaçlanmaktadır (Cohen ve ark., 2009).

### Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, 2013-2014 eğitim-öğretim yılında Batman İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı il merkezi ortaokullarında görev yapan 1473 branş öğretmeninden oluşmaktadır. Araştırma evreninin büyüklüğüne göre kuramsal evren büyüklüğü dikkate alınarak, evrende küme örnekleme yöntemiyle yansızlık kuralınca her bir okul küme kabul edilerek 11 okul seçilmiştir. Uygulama sonunda eksik yanıtlanan 19 anket ayrılarak 168 anket geçerli sayılmıştır. Örneklemi oluşturan öğretmenlerin 97 (% 57,7)'si erkek, 71 (% 42,3)'i kadındır. Katılımcı öğretmenlerin 95 (% 56,5)'i 30 yaş ve altında, 66 (% 39,3)'sü 31 ve 40 yaş arasında ve 7 (% 4,2)'si de 41 yaş ve üzerinde yer almaktadır.

### Veri Toplama Araçları

Araştırmada, Maslach Tükenmişlik Envanteri ve öğretmenlerin demografik bilgileri ile spora ilişkin tutumlarını belirlemek için araştırmacılar tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

**Maslach Tükenmişlik Envanteri (MTE):** Maslach ve Jackson (1981) tarafından geliştirilen ve öğretmenlerin tükenmişliklerini değerlendirmek amacıyla yaygın olarak kullanılan bir envanterdir. Tükenmişliği üç boyutta değerlendirmektedir. Duygusal tükenme boyutunda; öğretim etkinliklerini etkileyen yorgunluk, bıkkınlık, duygusal enerjinin

azalmasıyla ilgili 9 madde bulunmaktadır (1,2,3,6,8,13,14,16,20. maddeler). Duyarsızlaşma boyutunda, öğrencilere karşı olumsuz duyguları ifade eden 5 madde bulunmaktadır (5,10,11,15,22. maddeler). Kişisel başarı boyutunda (düşük kişisel başarı hissi) ise, öğretmenlerin öğrencilerin öğrenmesine yardım etme amacını yerine getirmeye ilişkin 8 madde bulunmaktadır (4,7,9,12,17,18,19,21. maddeler). Başarı boyutunda ters puanlama yapılarak sekiz maddenin toplamı elde edilmiştir. Mevcut testin Türkçe uyarlamasında “hiçbir zaman, çok nadir, bazen, çoğu zaman, her zaman” şeklinde beşli yanıt seçenekleri olarak düzenlenmiştir. Teste ait alt ölçeklerden alınan puan arttıkça tükenmişlik düzeyi de artmaktadır.

Maslach Tükenmişlik Envanteri'nin öğretmen örnekleminde geçerlik ve güvenilirlik çalışması Girgin (1995) tarafından yapılmıştır. Girgin, güvenilirlik ölçümünde test-tekrar test yöntemi ve iç tutarlılık katsayılarının belirlenmesi yöntemlerini kullanmıştır. Girgin, yaptığı test-tekrar test yöntemi ile DT, D ve KB alt ölçekleri için sırasıyla .86, .68 ve .83 tespit etmiştir. diğer ölçümde ise alt ölçeklerin Cronbach's Alpha katsayısını DT için .87, D için .63 ve KB için .74 olarak bulmuştur. Çalışmamızda da alt ölçeklerin Cronbach's Alpha katsayısı; DT için .69, D için .78 ve KB için .88 olarak bulunmuştur.

**Kişisel Bilgi Formu:** Kişisel bilgi formu iki bölümden oluşmuştur. Birinci bölüm, öğretmenlerin demografik bilgilerinin elde edildiği sorulardan teşkil etmiştir. Bunlar; cinsiyet, yaş, sigara alışkanlığı ve sürekli hastalık durumlarına ilişkin bilgilerdir. İkinci bölüm ise; düzenli fiziksel aktiviteye katılım, düzenli veya düzensiz katıldığı spor dalı, oynamayı bildiği spor dalı ve öğrenmek istediği spor dalı sorularından oluşmuştur. Düzenli spor/fiziksel aktivite için; haftada en az 1 gün, en az 1 saat ve orta şiddette spor/fiziksel aktivite kabul edilmiştir. Katıldığı spor dalı için, düzenli-düzensiz olarak katıldığı spor dalları ve spor dalı ile ilgili sorularda birden çok seçenek kaydedilmiştir.

### **Verilerin Toplanması**

Uygulama aşamasında 2014 yılının Mayıs ayında Batman İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden resmi üst yazıyla izin alınarak ve anket formu ile veriler toplanmıştır. Anketlerin doldurulması esnasında, araştırmacı tarafından katılımcılara her madde açıklanmış ve formların doldurulmasında katılımcılardan son bir yıllarını dikkate almaları istenmiştir.

### **Verilerin Analizi**

Toplanan veriler SPSS 16.0 paket programı ile analiz edilmiştir. Tükenmişlik ölçeğinden ve kişisel bilgi formundan elde edilen verilerin betimsel istatistikleri; t, F ve p

değerleri tablolarda gösterilmiştir. Karşılaştırmalarda t-testi ve tek yönlü varyans analizi (one way anova) testi uygulanmıştır. Verilerin analizi 0,05 önem düzeyinde gerçekleştirilmiştir.

## BULGULAR

Araştırma sonuçlarına göre öğretmenlerin tükenmişlik alt boyutları ortalamaları; duygusal tükenme için 15,42, duyarsızlaşma için 5,73 ve kişisel başarı için ise 11,25 olarak bulunmuştur.

**Tablo 1:** Öğretmenlerin Cinsiyet, Sigara Kullanımı ve Sürekli Hastalık Durumlarına Göre Tükenmişlik Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	s	t-test	p
Duygusal Tükenme	Erkek	97	14,80	6,66	-1,337	,183
	Kadın	71	16,27	7,46		
Duyarsızlaşma	Erkek	97	5,71	3,47	-,089	,929
	Kadın	71	5,76	3,60		
Kişisel Başarı	Erkek	97	10,88	4,55	-1,188	,236
	Kadın	71	11,76	5,04		
	Sigara	n	$\bar{X}$	s	t-test	p
Duygusal Tükenme	Evet	51	16,82	7,08	1,716	,088
	Hayır	117	14,81	6,94		
Duyarsızlaşma	Evet	51	5,98	3,56	,603	,547
	Hayır	117	5,62	3,51		
Kişisel Başarı	Evet	51	11,20	4,29	-,096	,923
	Hayır	117	11,27	4,98		
	Hastalık	n	$\bar{X}$	s	t-test	p
Duygusal Tükenme	Evet	16	16,44	6,38	,662	,516
	Hayır	152	15,32	7,10		
Duyarsızlaşma	Evet	16	4,94	3,97	-,851	,407
	Hayır	152	5,82	3,47		
Kişisel Başarı	Evet	16	11,81	5,13	,464	,648
	Hayır	152	11,19	4,75		

Tablo 1 incelendiğinde; öğretmenlerin cinsiyet, sigara kullanımı ve sürekli hastalık durumlarına göre tükenmişlik alt boyutları düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı farklılık



göstermemiştir ( $p>,05$ ). Dikkat çekici bir durum olarak, sigara kullanan ile kullanmayan öğretmenlerin DT düzeyleri ortalamaları (sırasıyla 16,82 ve 14,81) sayısal olarak farklı olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p>,05$ ).

**Tablo 2:** Öğretmenlerin Yaş Durumlarına Göre Tükenmişlik Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Yaş	n	$\bar{X}$	s	F	p
Duygusal Tükenme	30 ve altı	95	15,52	7,30	1,288	,278
	31 ve 40	66	15,73	6,81		
	41 ve üzeri	7	11,29	3,99		
Duyarsızlaşma	30 ve altı	95	5,74	3,56	,525	,593
	31 ve 40	66	5,86	3,52		
	41 ve üzeri	7	4,43	3,05		
Kişisel Başarı	30 ve altı	95	11,37	7,03	,278	,358
	31 ve 40	66	11,35	5,22		
	41 ve üzeri	7	8,72	5,02		

Tablo 2 incelendiğinde; öğretmenlerin yaş gruplarına göre tükenmişlik alt boyutları düzeyleri, istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemiştir ( $p>,05$ ).

**Tablo 3:** Öğretmenlerin Düzenli Fiziksel Aktivite/Spor Yapma Durumlarına Göre Tükenmişlik Düzeylerinin Karşılaştırılması

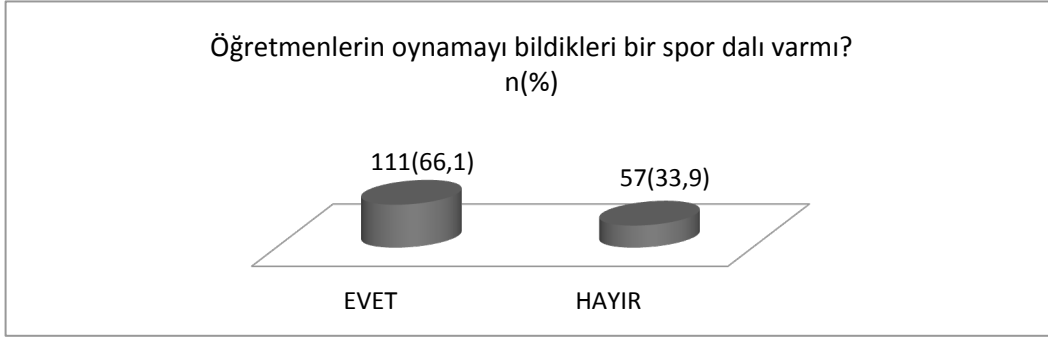
	Düzenli Spor	n	$\bar{X}$	s	t-test	p
Duygusal Tükenme	Evet	37	13,16	6,83	-2,268	,027*
	Hayır	131	16,06	6,97		
Duyarsızlaşma	Evet	37	4,78	3,79	-1,763	,084
	Hayır	131	6,00	3,40		
Kişisel Başarı	Evet	37	8,95	4,19	-3,677	,000**
	Hayır	131	11,90	4,74		

\*:  $p<,05$  \*\*:  $p<0,001$

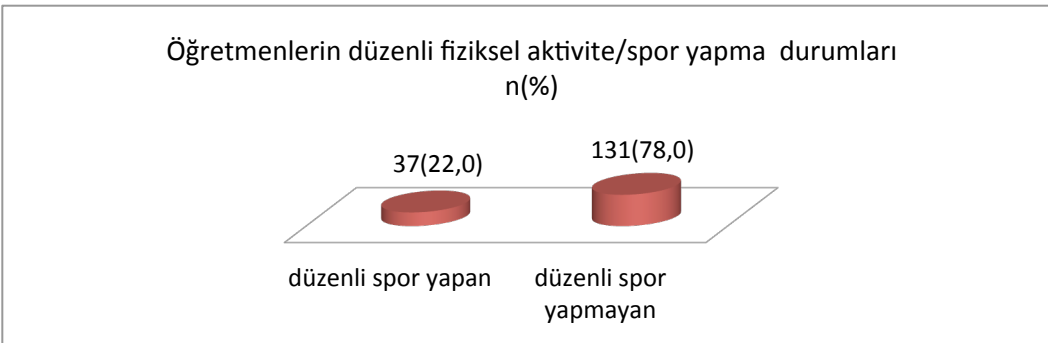
Tablo 3 incelendiğinde; düzenli spor/fiziksel aktivite yapanlarda ( $x=13,16$ ) duygusal tükenme düzeyi, düzenli spor/fiziksel aktivite yapmayanlardan ( $x=16,06$ ) daha düşük olması anlamlı bulunmuştur ( $p<,05$ ). Kişisel başarı altboyutunda da; düzenli spor yapanların tükenmişlik düzeyleri ( $x=8,95$ ), spor yapmayanlardan ( $x=11,90$ ) daha düşük olması anlamlı

bulunmuştur ( $p < ,001$ ). Ancak, duyarsızlaşma alt boyutunda düzenli spor yapanların tükenmişlik düzeyleri ( $x=4,78$ ), spor yapmayanlara ( $x=6,00$ ) göre daha düşük olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p > ,05$ ).

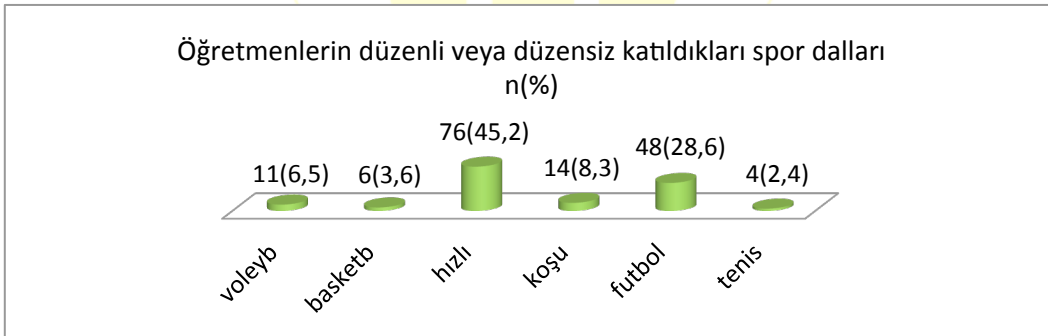
**Grafik 1.** Öğretmenlerin Oynamayı Bildikleri Spor Dalı Durumu



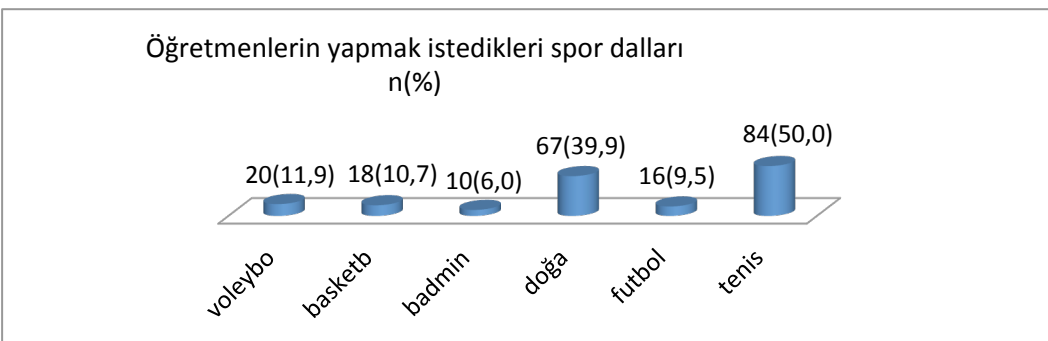
**Grafik 2.** Öğretmenlerin Düzenli Fiziksel Aktivite/Spor Yapma Durumları



**Grafik 3.** Öğretmenlerin Düzenli veya Düzensiz Katıldıkları Spor Dalları



**Grafik 4.** Öğretmenlerin Yapmak İstedikleri Spor Dalları





## TARTIŞMA

2005-2006 Ankara’da görev yapan 322 kadın ve 193 erkek öğretmende yapılan bir araştırmada duygusal tükenme düzeyleri ortalamaları (kadın ve erkeklerde sırasıyla) 16,13 ve 15,39; duyarsızlaşma düzeyleri 4,97 ve 5,35; kişisel başarı düzeyleri de 10,17 ve 10,09 olarak rapor edilmiştir (Cemaloğlu ve Şahin 2007). Çalışmamızda ise kadın ve erkeklerin duygusal tükenme düzeyleri ortalamaları sırasıyla 16,27 ve 14,80; duyarsızlaşma düzeyleri 5,76 ve 5,71; kişisel başarı düzeyleri de 11,76 ve 10,88 olarak bulunmuştur. Bu yönüyle çalışmamız verileri ile yukarıdaki çalışma sonuçları büyük ölçüde yakın değerler taşıdığı söylenebilir. Cinsiyet ile tükenmişlik ilişkisinin araştırıldığı çalışmalarda farklı sonuçların elde edildiği görülmektedir. Cinsiyetin tükenmişliği etkileyen bir faktör olmadığını bildiren araştırmalar yanında, bazı araştırmalarda kadın ve erkeklerin tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Kimi araştırmalarda da, tükenmişlik alt boyutlarının bazısında cinsiyete göre farklılık görülmüştür (Örmen, 1992; Cemaloğlu ve Şahin 2007; Koruklu ve ark., 2012). Mevcut çalışmada, öğretmenlerin kadın veya erkek olmaları tükenmişlik düzeylerini etkilemediğini bildiren yukarıdaki bazı araştırma bulgularıyla uyumlu sonuçlar elde edilmiştir. Cinsiyetler arasında farklılığın görülmemesinin sebebi olarak, öğretmenlikte mesleki rollerin cinsiyete göre değişmemesi gösterilebilir.

Öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin araştırıldığı bazı araştırmalarda, yaş ile birlikte tükenmişlik düzeyleri farklılık göstermezken, bazı çalışmalarda yaşın ilerlemesi ile tükenmişlik düzeylerinin arttığı ve diğer bazı çalışmalarda da yaşın ilerlemesi ile tükenmişlik düzeylerinin azaldığı bildirilmiştir (Forlin, 2001; Cemaloğlu ve Şahin 2007, Korkulu ve ark., 2012). Mevcut çalışmada ise, yaşa bağlı olarak tükenmişlik düzeylerinin değişmediğini bildiren yukarıda bahsi geçen araştırma bulgularıyla uyumlu sonuçlar elde edilmiştir. Bazı araştırmalarda, bireylerin tükenmişlikleri sonucu sigara gibi zararlı madde kullanma eğiliminden söz edilmiştir (Izgar, 2001). Tümkaya (1996)’nın yaptığı bir araştırmada öğretmenlerde mesleki tükenmişlik ile sigara içme arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Mevcut çalışmada ise, tükenmişlik ile sigara kullanımı ve sürekli hastalık durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Buna neden olarak, ortaokul öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin büyük ölçüde normal seviyede olması ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Spor, tarihsel süreçte çeşitli anlamlar yüklenen ve farklı işlevlerine vurgu yapılan bir faaliyet olmuştur. Bir zamanlar üst tabakaya özgü, tembellik ve savurganlık göstergesi iken, teknolojinin gelişimi ile birlikte geniş halk kitlelerinin katıldığı, “kaliteli yaşam”a katkı sağlayan bir faaliyete dönüşmüştür (Fişek, 2003). Dolaylı veya dolaysız beden

ve ruh sağlığı üzerindeki yararlı etkileri bilinen sporun, çalışan bireylerde de tukenmişlik duzeylerinin duşurlmesinde de etkili olabileceği değerlendirilmektedir. Bir araştırmada, 45-55 yaşları arasında gozlenen fiziksel iş kapasitesindeki % 9-15 arasındaki duşme, duzenli egzersiz yapan yaşlılarda gorlmemiştir (Akgun, 1986). Ege niversitesinde yapılan bir araştırmada, spor yapan ğretim elemanlarının yaşam ve iş doyum duzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Spor yapan ğretim elemanlarının % 80,1'i spor yaptığında günlük sorunlarından uzaklaştıklarını ifade etmiş ayrıca spor yapanların % 90,4'  'spor yapmak psikolojik olarak rahatlamamı sağlıyor' ifadesini kullanmıştır (Doğan ve Moralı, 1999). Mevcut çalışmada da, duzenli fiziksel aktivite/spor yapan öğretmenlerin tukenmişlik duzeyleri daha duşk bulunmuştur. Ulusal Gençlik ve Spor Politikası Belgesi'nde spor, fiziksel ve zihinsel sağlığı korumak ve geliştirmek, sosyal ilişkiler kurmak, eğlenmek ve hoşça vakit geçirmek veya yarışmalarda mücadele ederek kazanmak amacıyla organize ya da plansız olarak yapılan fiziksel aktivitenin her türlü şekli olarak ifade edilmektedir (GSB, 2013). Dünya Sağlık rgt tarafından, 18-64 yaş grubu yetişkinler için haftanın beş (5) günü en az 30 dakika orta şiddette fiziksel aktivite önerilmektedir (WHO, 2010).

Ege niversitesi ğretim elemanlarında 97-98 yılında yapılan bir araştırmada spor yapanlar % 39,8 ve spor yapmayanlar % 60,2 olarak tespit edilmiştir. Öğretim elemanlarının ilgilendiği spor dallarında ençok %25,1 ile futbol yer alırken, % 21,4 ile aerobik, % 18,5 ile koşu ve % 17,7 ile de tenis-masa tenisi sporu yer almıştır (Doğan ve Moralı, 1999). Kırıkkale ili merkez ilköğretim okullarında görev yapan 253 öğretmenlerin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıklarının tespiti araştırmasında spor yapanlar % 19,8, spor yapmayanlar % 80,2 olarak rapor edilmiştir (alan ve ark., 2013). Gürer ve arkadaşları (2014)'nın ilkokul ğretmenlerinde yaptıkları araştırmada; duzenli fiziksel aktivite yapanlar % 24,8 ve herhangi bir spor dalını bilen % 72,8 olarak bulunmuştur. Başka bir çalışmada, İstanbul'da yaşayan 20 yaş üstü okur-yazar evrenini temsil etmek üzere yaş, cinsiyet ve eğitim kotaları uygulanarak seçilen 1626 kişilik örneklem üzerinde araştırma yapılış ve spora katılım % 48,8 olarak bulunmuştur. Bunların % 29'unun duzenli spor yaptığı, % 71'inin ise düzensiz spor yaptığı bildirilmiştir. Katılım gösterilen spor dalları ise; yürüme % 32,7, futbol % 26,2, koşu % 13,4, fitness % 8,0 ve yüzme % 10,4 olarak tespit edilmiştir (Amman ve ark., 2006). Doğu Anadolu Bölgesinde yeralan beş üniversitede görev yapan 793 ğretim üyesinin boş zaman etkinlikleri içinde hangi sporu tercih ettikleri araştırılış; erkek ğretim yeleri yürüyüş ve futbolu tercih ederken, kadın ğretim yeleri ise yürüyüş, halk oyunları ve modern dansları tercih etmiştir (Tel ve Köksalan, 2008). Mevcut çalışmada da; öğretmenlerin

% 66,1'i bir spor dalını oynamayı bildiği ancak % 33,9'u herhangi bir spor dalını oynamayı bilmediği tespit edilmiştir. Öğretmenlerin % 66,1'i en az bir spor dalını oynamayı bilmesine rağmen öğretmenlerin sadece % 22'si düzenli spor/fiziksel aktivite yaptığı kaydedilmiştir (Grafik 1-2). Düzenli spor yapma yönünden bu çalışma verilerinin, hem Öçalın ve arkadaşlarının Kırıkkale'de ve hem de Gürer ve arkadaşlarının Batman'da yaptıkları araştırma verilerine yakın olduğu görülmektedir. Mevcut çalışmada, yukarıdaki veriler ile büyük ölçüde uyumlu olarak öğretmenlerin katılım gösterdiği spor dalları sırasıyla; hızlı yürüyüş, futbol, koşu, voleybol, basketbol ve tenis yer almıştır (Grafik 3). Gürer ve arkadaşlarının, ilköğretim öğretmenlerinin talep ettiği spor dalları sıralamasında ilk iki sırada doğa yürüyüşü ve tenis yer almıştır. Mevcut çalışmada da, öğretmenlerin fırsat sunulması halinde yapmak istedikleri spor dalları veya fiziksel aktiviteler; tenis, doğa yürüyüşü, voleybol, basketbol ve futbol olarak tespit edilmiştir (Grafik 4). Doğa yürüyüşü talebinin yüksekliği; şehirde yeşil alanlarının azlığı ile birlikte şehir yaşamının monotonluğundan ve stresinden kaçış eğilimi olarak değerlendirilebilir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Batman merkezde görev yapan ortaokul öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri büyük ölçüde normal değerlerde yer almaktadır.

Düzenli spor veya fiziksel aktivite tükenmişlik düzeyi düşüklüğü ile ilişkilidir.

Milli Eğitim Bakanlığı merkez ve taşra hizmet içi eğitim programlarına, çalışanların fiziksel yeterliliklerinin korunması ve gelişimine yönelik içeriklerin eklenmesi,

Doğa sporları imkanları ve spor tesislerinin talepler doğrultusunda artırılması,

Okul sporları federasyonu gibi öğretmenlere yönelik yarışma organizasyonlarının kurulması,

Öğretmenlerin spora daha fazla katılımlarının sağlanması için mesleki performans değerlendirme kriterlerinde sportif başarıya da yer verilmesi önerilmektedir.

## KAYNAKLAR

1. Akçamete, G., Kaner, S., Sucuoğlu, B., (2001). Öğretmenlerde Tükenmişlik İş Doyumu ve Kişilik. 1. Baskı, Nobel Yayınları, Ankara.
2. Akgün, N.,(1986). Egzersiz Fizyolojisi. Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir.
3. Allen, R.J., (1983). Human Stress: Its Nature and Control. Macmillan, New York.

4. Amman M.T., Karahüseyinoğlu M.F., Yaprak P., Şahin S., (2006). Mesleki Yaşamda Bedensel Faaliyet ile Kitle Spor İlişkisi, Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, Muğla, s. 302-4
5. Avşaroğlu, S., Deniz, E.M., Kahraman, A., (2005). Teknik Öğretmenlerde Yaşam Doyumu, İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 14, 115-129.
6. Caldwell, L., Smith, E., Weissenger E., (1992). The Relationship of Leisure Activities and Perceived Health of College Students, *Society and Leisure*, 15(2): 545–556.
7. Cemaloğlu, N., Şahin, D.E., (2007). Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, (15)2: 465-84.
8. Cohen, L., Manion, L., Morrison, K., (2009). *Research Methods in Education* (6th ed.). Routledge, Taylor & Francis Group, New York.
9. Doğan, B., Morali, S., (1999). Üniversite Öğretim Elemanlarının Sporla İlgili Tutumları ile Yaşam ve İş Doyum Düzeylerinin Spor Yapma Alışkanlıkları ile İncelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1): 15-27.
10. Ergin, C., (1992). Doktor ve Hemşirelerde Tükenmişlik ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin Uyarlanması, 143–154, içinde: Bayraktar, R. ve Dağ, İ., VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları, Türk Psikologlar Derneği Yayını, Ankara.
11. Fişek, K., (2003). Devlet Politikası ve Toplumsal Yapıyla İlişkileri Açısından Dünyada ve Türkiye’de Spor Yönetimi. YGS Yayınları, 1. Basım, İstanbul.
12. Forlin, C., (2001). “Inclusion: Identifying Potential Stressors for Regular Class Teachers”, *Educational Research*, 43(3), 235–245.
13. Girgin, G., (1995). İlkokul Öğretmenlerinde Meslekten Tükenmişliğin Gelişimini Etkileyen Değişkenlerin Analizi ve Bir Model Önerisi. Yayımlanmamış doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
14. GSB, (2013). Ulusal Gençlik ve Spor Politikası Belgesi, “Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayın No: 57, Ankara.
15. Gürer B., Yıldız M.E., Esentaş M., (2014). Spor Aktiviteleri ile İlkokul Öğretmenlerinin Mesleki İş Doyumu Üzerine Bir Araştırma. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(7): 556-565
16. Izgar, H., (2001). Okul Yöneticilerinde Tükenmişlik, Nobel Kitapevi, Ankara.
17. Karaküçük, S., (2005). *Rekreasyon*, Gazi Kitapevi, Ankara.
18. Kırılmaz, Y., Çelen, Ü., Sarp, N., (2003). İlköğretim Öğretmenlerinde Tükenmişliğin Araştırılması. *İlköğretim Online*, 2(1): 2–9.
19. Koruklu N., Feyzioğlu B., Özenoğlu K.H., Aladağ, E., (2012). Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(3): 1813-31.
20. Maslach, C., Jackson, Se., (1981). The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2: 99–113.
21. Maslach, C., Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.

22. Maslach, C., Zimbardo, P.G., (1982). Burnout-The Cost of Caring. Prentice Hall, Inc., Englewood Cliffs, New Jersey.
23. Öçalan M., Altay Öcal Z., Yörübulut S., (2013). Kırıkkale İl Merkezindeki İlköğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarının İncelenmesi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 5(8): 58-68.
24. Örmen, U., (1992). Tükenmişlik Duygusu ve Yöneticiler Üzerinde bir Uygulama, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
25. Passmore A., French D., (2001). Development and Administration of a Measure to Assess Adolescents' Participation, Adolescence, Spring, 36(141): 67-75,
26. Tel, M., Köksalan, B., (2008). Öğretim Üyelerinin Spor Etkinliklerinin Sosyolojik Olarak İncelenmesi (Doğu Anadolu Örneği). Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 18(1): 261-78.
27. Tümkaya, S., (1996). Öğretmenlerdeki Tükenmişlik, Görülen Psikolojik Belirtiler ve Başa Çıkma Davranışları. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
28. WHO, (2001). Mental Health. Ministerial Round Tables - 54th World Health Assembly, Geneva.
29. WHO, (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health. p26. ISBN 97892 41599979.

