



Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Mesleki Tükenmişlik İlişkisinin İncelenmesi

An Examination of the Relationship Between Physical Activity Levels and Occupational Burnout Among Physical Education and Sports Teachers

Savaş AYDIN

Asist. Prof., Van Yüzüncü Yıl University, Faculty of Sports Sciences, Van, Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Van, Türkiye
Orcid: 0000-0003-2224-3997 savasaydin@yyu.edu.tr

İsa AYDEMİR

Asist. Prof., Hakkari University, Faculty of Sports Sciences, Hakkari, Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi, Hakkari Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Van, Türkiye
Orcid: 0000-0002-2156-6236 isaaydemir@hakkari.edu.tr

Umut YILMAZ

Asist. Prof., Hakkari University, Faculty of Sports Sciences, Hakkari, Türkiye
Dr. Öğr. Üyesi, Hakkari Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Van, Türkiye
Orcid: 0000-0002-2156-6236 isaaydemir@hakkari.edu.tr

Salih ÖNER

Assoc. Prof. Dr., Van Yüzüncü Yıl University, Faculty of Sports Sciences, Van, Türkiye
Doç. Dr., Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Van, Türkiye
Orcid: 0000-0003-2224-3997 savasaydin@yyu.edu.tr

Article Information/Makale Bilgisi

Cite as/Atıf: Aydın S., Aydemir İ., Yılmaz U. and Öner S. (2025). An Examination of the Relationship Between Physical Activity Levels and Occupational Burnout Among Physical Education and Sports Teachers. *Van Yüzüncü Yıl University the Journal of Social Sciences Institute*, 67, 244-254

Aydın S., Aydemir İ., Yılmaz U. and Öner S. (2025). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Mesleki Tükenmişlik İlişkisinin İncelenmesi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 67, 244-254

Article Types / Makale Türü: Research Article/Araştırma Makalesi

Received/Geliş Tarihi: December 27, 2024/27 Aralık 2024

Accepted/Kabul Tarihi: March 17, 2025/17 Mart 2025

Published/Yayın Tarihi: March 18, 2025/18 Mart 2025

Pub Date Season/Yayın Sezonu: March/Mart

Issue/Sayı: 67

Pages/Sayfa: 244-254

Plagiarism/İntihal: This article has been reviewed by at least two referees and scanned via a plagiarism software./ Bu makale, en az iki hakem tarafından incelendi ve intihal içermediği teyit edildi.

Published by/Yayıncı: Van Yüzüncü Yıl University of Social Sciences Institute/Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Ethical Statement/Etik Beyan: It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited/ Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların

kaynakçada belirtildiği beyan olunur (Aydın S., Aydemir İ., Yılmaz U., ve Öner S.).

Conflict of Interest/Çıkar Beyanı

There are no conflicts of interest./Bu çalışma kapsamında herhangi bir kurum, kuruluş, kişi ile çıkar çatışması yoktur.

Declaration of Authors' Contribution/Yazarların Katkı Oran Beyanı

The authors contributed equally to the work. / Yazarlar çalışmaya eşit oranda katkı sağlamıştır.

Copyright & License/Telif Hakkı ve Lisans: Authors publishing with the journal retain the copyright to their work licensed under the CC BY-NC 4.0./Yazarlar dergide yayınlanan çalışmalarının telif hakkına sahiptirler ve çalışmaları CC BY-NC 4.0 lisansı altında yayımlanmaktadır

Öz

Bu çalışmanın amacı, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışma, öğretmenlerin fiziksel aktivite ve tükenmişlik durumlarını farklı demografik değişkenler açısından değerlendirerek, tükenmişlik düzeylerini etkileyen faktörleri belirlemeyi amaçlamaktadır. Araştırma, nicel araştırma yöntemine dayalı tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini, Hakkari ilinde Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı devlet okullarında görev yapan 80 beden eğitimi ve spor öğretmeninden oluşmaktadır. Veriler, Kişisel Bilgi Formu, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) ve Maslach Tükenmişlik Envanteri-Eğitici Formu (MTE) kullanılarak toplanmış, SPSS programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiği belirlendiği için analizlerde parametrik testler kullanılmıştır. Bulgular, öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğunu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin orta düzeyde seyrettiğini göstermiştir. Fiziksel aktivite düzeyi ile tükenmişliğin alt boyutlarından kişisel başarı arasında negatif yönlü bir ilişki saptanırken, duygusal tükenme ve duyarsızlaşma boyutları ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ($P > 0.05$). Sonuç olarak, fiziksel aktivite düzeyinin artırılmasının, öğretmenlerin kişisel başarı algılarını olumlu yönde etkileyebileceği belirlenmiştir. Bu doğrultuda, öğretmenlerin fiziksel aktivite alışkanlıklarını artıracak programlar geliştirilmesi, çalışma koşullarının iyileştirilmesi ve sosyal destek mekanizmalarının güçlendirilmesi önerilmektedir. Bu tür müdahaleler, mesleki tükenmişlik düzeylerinin azaltılmasına ve öğretmenlerin motivasyonlarının artırılmasına katkı sağlayabilir.

Anahtar Kelimeler

Fiziksel Aktivite, Beden Eğitimi, Mesleki Tükenmişlik

Abstract

The purpose of this study is to explore the association between physical activity levels and occupational burnout among physical education and sports teachers. The study aims to assess physical activity and burnout in teachers by considering various demographic factors and to identify potential influences on their burnout levels. This research employs a quantitative research approach using a survey design. The sample consists of 80 physical education and sports teachers working in state schools under the Ministry of National Education in Hakkari province. Data were collected through a Personal Information Form, the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), and the Maslach Burnout Inventory-Educators Survey (MBI-ES). The SPSS program was utilized for analysis, and parametric tests were conducted after verifying that the data followed a normal distribution. The findings indicated that teachers demonstrated low levels of physical activity and moderate levels of occupational burnout. A negative correlation was identified between physical activity levels and the personal accomplishment dimension of burnout. However, no statistically significant relationship was observed between physical activity levels and the emotional exhaustion or depersonalization dimensions ($p > 0.05$). In conclusion, increasing physical activity levels could contribute positively to teachers' sense of personal accomplishment. To address this, it is recommended to implement programs that encourage physical activity, improve work conditions, and enhance social support systems. Such strategies may help reduce occupational burnout, boost motivation, and promote overall well-being among teachers.

Keywords

Physical Activity, Physical Education, Occupational Burnout.

Giriş

Beden eğitimi ve spor öğretmenleri, eğitim süreçlerinde önemli bir rol üstlenirler. Bu öğretmenler, öğrencilerin fiziksel sağlıklarını iyileştirmeyi, fiziksel aktiviteleri teşvik etmeyi ve spor kültürünü yaymayı amaçlayan bir görevi yerine getirirken, aynı zamanda fiziksel ve psikolojik anlamda da önemli bir yük taşımaktadırlar. Bu bağlamda, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin fizyolojik ve psikolojik sağlıkları, mesleki başarıları açısından kritik bir öneme sahiptir. Son yıllarda yapılan araştırmalar, beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerinin giderek arttığını ve bunun profesyonel performanslarını olumsuz etkilediğini göstermektedir (Öztürk, 2019; Yıldız, 2020). Beden eğitimi ve spor öğretmenleri, bireylerin sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanmalarında ve fiziksel aktiviteyi hayatlarının bir parçası haline getirmelerinde rehberlik eder. Ancak, fiziksel aktivitenin topluma kazandırılması gibi yoğun sorumluluklarla yüzleşen öğretmenler, zaman zaman tükenmişlik belirtileri gösterebilirler. Özellikle spor salonlarının yetersizliği ve açık hava koşulları gibi fiziksel faktörler, öğretmenlerin mesleki motivasyonunu olumsuz etkileyebilmektedir (Alçı, 2023).

Bu öğretmenler, eğitim sisteminin çeşitli baskıları ve çalışma şartları altında hem mesleki hem de bireysel anlamda tükenmişlik yaşama riski taşırlar (Karaaslan, Uslu ve Esen, 2020; Kırkbir ve Kul, 2023). Tükenmişlik; bireyde kişisel başarı, duyarsızlaşma ve duygusal tükenme hissinde azalma gibi belirtilerle ortaya çıkan bir durumdur (Yılmaz, Tonga ve Esentürk, 2020).

Tükenmişlik, özellikle yoğun insan etkileşimi gerektiren mesleklerde sıklıkla gözlemlenen bir durumdur (Baltas & Baltas, 1993). Mesleki tükenmişlik, işyerinde duygusal tükenme, depersonalizasyon ve kişisel başarıda azalma gibi unsurlarla tanımlanır (Maslach ve Jackson, 1981). Özellikle stresli ve yoğun iş yükü taşıyan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin, bu tükenmişlik durumuna daha yatkın oldukları bilinmektedir. Beden eğitimi öğretmenlerinin işlerinin zorlukları, fiziksel ve psikolojik yükleri, mesleki tükenmişlik risklerini artırmaktadır (Karataş ve Yılmaz, 2018).

Ancak, mesleki tükenmişliği önlemeye yönelik en önemli faktörlerden biri de fiziksel aktivitedir. Düzenli fiziksel aktivite, bireylerin hem bedensel hem de zihinsel sağlıkları üzerinde olumlu etkiler yaratırken, stresle başa çıkmayı kolaylaştıran, ruh halini iyileştiren ve genel yaşam kalitesini artıran bir faktör olarak öne çıkmaktadır (Çolak ve Aksoy, 2017). Bu noktada, beden eğitimi öğretmenleri hem mesleklerinin gerektirdiği fiziksel aktivite düzeyi hem de öğrencilerine örnek olma sorumluluğu açısından avantajlı gibi görünse de yoğun iş yükü ve ek sorumluluklar nedeniyle kendi fiziksel ve psikolojik sağlıklarını ihmal edebilmektedirler. Özellikle gerek veliler gerekse okul yönetimi tarafından yüklenen ek görevler, öğretmenlerin mesleki tükenmişliğin alt boyutlarından biri olan duyarsızlaşma hissinin artırabilir (Kırkbir ve Zengin, 2022). Bu nedenle, fiziksel aktivitenin tükenmişlik üzerindeki koruyucu etkisinin beden eğitimi öğretmenleri özelinde daha ayrıntılı olarak ele alınması gerekmektedir.

Maslach ve arkadaşları (2001), tükenmişliği kişisel başarı, duyarsızlaşma ve duygusal tükenme olmak üzere üç temel boyuttan oluşan bir sendrom olarak tanımlamaktadır. Bu unsurlar, çalışanların hem fiziksel hem de bilişsel kaynaklarının tükenmesine neden olabilir. Özellikle eğitim sektöründe, bu durum öğretmenlerin iş tatminini, motivasyonunu ve genel yaşam kalitesini olumsuz etkileyerek yaygın bir sorun haline gelmiştir. Eğitim sektöründe yaşanan tükenmişlik, öğretmenlerin öğrencilerle olan etkileşimlerini de zayıflatarak, mesleki performanslarında düşüşe neden olabilir.

Fiziksel aktivitenin, bireylerin hem sağlığına hem de iş doyumuna olumlu katkılar sağladığı yaygın olarak kabul edilmektedir (Şahin ve Taşkın, 2023; Taşkın ve Taşvuran Horata, 2024). Aktif spor yapan bireylerin yaşam doyumunu ve mesleki motivasyonlarının daha yüksek olduğu çeşitli çalışmalarla desteklenmiştir (Karaaslan, 2020). Ancak, bu olumlu etkiler, özellikle yoğun çalışma saatleri ve yetersiz koşullarla gölgelenebilir. Bazı çalışmalar, düzenli egzersizin öğretmenlerde stres seviyelerini azalttığını ve tükenmişlik belirtilerini hafiflettiğini belirtirken (Aktaş ve Dursun, 2021), diğer bazı araştırmalar, öğretmenlerin fiziksel aktivite yapmalarının mesleki tükenmişlik üzerindeki etkisinin karmaşık ve çok boyutlu olduğunu vurgulamaktadır (Tuncer, 2020). Bu nedenle, fiziksel aktivite ve mesleki tükenmişlik arasındaki karmaşık ilişkinin daha ayrıntılı incelenmesi önem arz etmektedir.

Bu araştırma, beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi analiz ederek alanyazına değerli bir katkı sunmayı amaçlamaktadır. Araştırma bulguları, bu meslek grubunun mesleki doyumunu artıracak stratejiler geliştirilmesine rehberlik edebilir. Özellikle beden eğitimi öğretmenlerinin motivasyonunu destekleyecek politikaların belirlenmesi ve mesleki tükenmişliği azaltmaya yönelik çözümler önermesi beklenmektedir (Alçı, 2023).

Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerinin, onların öğrencilerine sundukları eğitim kalitesini doğrudan etkileyebileceği göz önünde bulundurulduğunda, bu konuda yapılacak çalışmalar büyük bir önem taşımaktadır. Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik seviyelerinin düşürülmesi, hem onların psikolojik ve fiziksel sağlıklarının korunması hem de öğrencilerine daha sağlıklı bir eğitim ortamı sunulması açısından gereklidir. Bu bağlamda, fiziksel aktivitenin bir çözüm önerisi olarak ele alınması, eğitim alanında olumlu etkiler yaratabilir.

1. Yöntem

Bu araştırmada nicel araştırma yöntemine dayalı betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Betimsel tarama modeli, belirli bir evrendeki bireylerin çeşitli özelliklerini tanımlamayı ve mevcut durumu ortaya koymayı amaçlayan bir araştırma desenidir (Karasar, 2009). Bu araştırmada, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile mesleki tükenmişlik durumları farklı değişkenler açısından analiz edilmiştir.

1.1. Araştırma Evren ve Örnekleme

Bu araştırmanın evrenini, Hakkari il merkezinde ve ilçelerde Millî Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı devlet okullarında görev yapan 168 beden eğitimi ve spor öğretmenleri oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme ise gönüllülük esasına göre belirlenmiş ve anketleri eksiksiz dolduran öğretmenlerden meydana gelmiştir. Çalışmaya toplam 80 erkek beden eğitimi ve spor öğretmeni katılmıştır. Araştırmaya başlamadan önce, Hakkari Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'ndan 2024/216 numaralı oturum ile etik kurul onayı alınmıştır.

1.2. Veri Toplama Araçları

1.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcılara ait tanımlayıcı ve mesleki bilgilerini toplamak amacıyla bir form oluşturulmuştur. Bu formda; yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, haftalık ders saati, görev yapılan kurum ve fiziksel aktivite alışkanlıklarına ilişkin değişkenler yer almaktadır.

1.2.2. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ)

Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerini değerlendirmek amacıyla Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) kullanılmıştır. Bu anket, bireylerin son bir hafta içinde gerçekleştirdiği fiziksel aktiviteleri (yoğun fiziksel aktiviteler, orta düzey aktiviteler ve yürüyüş) ölçmek için geliştirilmiş bir araçtır. IPAQ, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından önerilmekte olup, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçek, Craig ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilmiş, Türkiye'de ise Öztürk (2005) tarafından uyarlanmıştır. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri, haftalık MET (Metabolik Eşdeğer) değerleri hesaplanarak sınıflandırılmıştır.

1.2.3. Maslach Tükenmişlik Envanteri-Eğitici Formu (MTE)

Mesleki tükenmişlik düzeylerini değerlendirmek amacıyla Maslach Tükenmişlik Envanteri-Eğitici Formu (MBI-ES) kullanılmıştır. Bu envanter, Maslach ve Jackson (1981) tarafından geliştirilmiş ve Ergin (1992) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek; duygusal tükenme (9 madde), duyarsızlaşma (5 madde) ve kişisel başarı (8 madde) olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Katılımcıların cevapları, Beşli Likert ölçeği üzerinden "Hiçbir Zaman" (1) ile "Her Zaman" (5) arasında derecelendirilmiştir.

1.3. Verilerin Analizi

Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmış ve $p < 0.05$ anlamlılık düzeyine göre verilerin normal dağılıma uygun olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda analizlerde parametrik testler kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler, SPSS programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma verilerinin analizinde, demografik değişkenlerin dağılımını incelemek için frekans ve yüzde analizleri yapılmıştır. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ve mesleki tükenmişlik alt boyutları için ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. İkili grup karşılaştırmalarında Independent Samples t-testi, çoklu grup karşılaştırmalarında ise Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Tüm istatistiksel testlerde anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

2. Bulgular

Tablo 1.

Çalışmada yer alan katılımcılara ait Beden Kitle İndeksi (BKI) Dağılımları

BKI	N	%	Ortalama	Standart Sapma
Normal	52	65		
Fazla Kilolu	28	35	1,35	0,47
Toplam	80	100		

Katılımcılara ait Beden Kitle İndeksi (BKI) bilgileri Tablo 1'de sunulmuştur. Tablo incelendiğinde, katılımcıların 52'sinin (%65) normal BKI değerine sahip olduğu, 28'inin (%35) ise fazla kilolu olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2.

Çalışmada yer alan katılımcılara ait yaşların dağılımları

Yaş	N	%	Ortalama	Standart Sapma
20-26	28	35		
27-33	34	42,5		
34-40	16	20	1,90	0,80
41-47	2	2,5		
Toplam	80	100		

Tablo 2'de katılımcıların yaş gruplarına göre dağılımları sunulmuştur. Tablo incelendiğinde, en yüksek oran %42,5 ile 27-33 yaş grubu, en düşük oran ise %2,5 ile 41-47 yaş grubu olarak tespit edilmiştir.

Tablo 3.

Çalışmada yer alan katılımcıların medeni durumlarına ilişkin dağılımları

Medeni Durum	N	%	Ortalama	Standart Sapma
Bekar	57	71,25		
Evli	23	28,75	1,28	0,45
Toplam	80	100		

Katılımcıların medeni durumlarına göre dağılımları tablo 3'te sunulmuştur. Tablo incelendiğinde, katılımcıların çoğunluğunu %71,25 oranıyla bekarların oluşturduğu, %28,75 oranıyla evlilerin daha az bir grubu temsil ettiği görülmüştür.

Tablo 4.

Katılımcıların meslekte çalışma yıllarına göre dağılımları

Hizmet Yılı	N	%	Ortalama	Standart Sapma
1-5	51	63,75		
6-10	21	26,25		
11-15	4	5	1,51	0,81
16-20	4	5		
Toplam	80	100		

Katılımcıların hizmet sürelerine göre dağılımları Tablo 4'te gösterilmiştir. Tablo incelendiğinde, en büyük grubun %63,75 oranıyla 1-5 yıl hizmet süresi olanlardan oluştuğu, en küçük grupların ise %5'er oranıyla 11-15 yıl ve 16-20 yıl hizmet süresi olanlardan oluştuğu tespit edilmiştir.

Tablo 5.

Çalışmada yer alan katılımcılara ait haftalık ders saati dağılımları

Haftalık Ders Saati	N	%	Ortalama	Standart Sapma
15-20	24	30		
21-29	38	47,5		
30 ve Üzeri	18	22,5	1,92	0,72
Toplam	80	100		

Katılımcıların haftalık ders saatlerine göre dağılımları Tablo 5'te sunulmuştur. Tablo incelendiğinde, en büyük grubun %47,5 oranıyla 21-29 saat ders verenler, en küçük grubun ise %22,5 oranıyla 30 saat ve üzeri ders verenler olduğu görülmüştür.

Tablo 6.

Katılımcıların meslek geliri dağılımları

Meslek Geliri	N	%	Ortalama	Standart Sapma
Kısmen Yeterli	21	26,25		
Yeterli Değil	31	38,75	3,08	0,78
Hiç Yeterli Değil	28	35		
Toplam	80	100		

Katılımcıların meslek gelirine göre dağılımları Tablo 6'da gösterilmiştir. Tablo incelendiğinde, en büyük grubun %38,75 oranıyla gelirlerini yeterli bulmayanlar olduğu, bunu %35 oranıyla gelirlerini hiç yeterli bulmayanların ve %26,25 oranıyla gelirlerini kısmen yeterli bulanların takip ettiği görülmüştür.

Tablo 7.

Çalışmada yer alan katılımcılara ait fiziksel aktivite düzeyleri

Fiziksel Aktivite Düzeyleri	N	%	Ortalama	Standart Sapma
İnaktif	2	2,5		
Minimal Aktif	75	93,75	2,01	0,25
Çok Aktif	3	3,75		
Toplam	80	100		

Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerine göre dağılımları Tablo 7'de sunulmuştur. Tablo incelendiğinde, en büyük grubun %93,75 oranıyla minimal aktif bireylerden oluştuğu, bunu %3,75 oranıyla çok aktif bireylerin ve %2,5 oranıyla inaktif bireylerin takip ettiği görülmüştür.

Tablo 8.

Katılımcılara ait mesleki tükenmişlik düzeyi ölçeğinin alt boyutlarına ait puan ortalamaları

Mesleki Tükenmişlik Alt Boyutları	Ortalama	Standart Sapma
Duygusal Tükenme	19,35	4,42
Duyarsızlaşma	11,86	2,16
Kişisel Başarı	28,71	3,27

Katılımcıların Mesleki Tükenmişlik Düzeyi Ölçeği alt boyutlarına ilişkin ortalama puanları Tablo 8'de sunulmuştur. Buna göre, duygusal tükenme alt boyutunda ortalama puan 19,35, duyarsızlaşma alt boyutunda 11,86, kişisel başarı alt boyutunda ise 28,71 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 9.

Öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile mesleki tükenmişlik düzeyleri alt boyutları arasındaki ilişki

Fiziksel Aktivite Düzeyleri	r	P
Duygusal Tükenme	0,13	0,22
Duyarsızlaşma	0,09	0,41
Kişisel Başarı	-0,09	0,38

Katılımcıların Mesleki Tükenmişlik Düzeyi Ölçeği'nin alt boyutları ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiye bakıldığında, duyarsızlaşma ve duygusal tükenme alt boyutlarının fiziksel aktiviteyle pozitif yönde bir ilişki gösterdiği ancak bu ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Kişisel başarı alt boyutunda fiziksel aktivite ile negatif bir ilişki gözlemlenmiş fakat bu ilişkinin de anlamlı olmadığı sonucuna varılmıştır ($p>0.05$).

Tablo 10.

Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Mesleki Tükenmişlik Düzeyi Ölçeğinin Karşılaştırılması

Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Mesleki Tükenmişlik Alt Boyutları	N	Ortalama	Standart Sapma	F	P	
Duygusal Tükenme	İnaktif	2	16,50	2,12	2,16	0,12
	Minimal Aktif	75	19,24	4,39		
	Çok Aktif	3	24,00	3,61		
	Toplam	80	19,35	4,42		
Duyarsızlaşma	İnaktif	2	11,50	,71	0,46	0,62
	Minimal Aktif	75	11,83	2,15		
	Çok Aktif	3	13,00	1,73		
	Toplam	80	11,86	2,12		

Kişisel Başarı	İnaktif	2	27,50	2,12	1,28	0,28
	Minimal Aktif	75	28,85	3,15		
	Çok Aktif	3	26,00	5,29		
	Toplam	80	28,71	3,23		

Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile Mesleki Tükenmişlik Ölçeği'nin alt boyutları arasındaki ilişki değerlendirildiğinde, duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

3. Tartışma

Araştırmamızda Hakkari' de görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesini amaçlamıştır. Araştırma kapsamında, öğretmenlerin fiziksel aktivite ve mesleki tükenmişlik düzeyleri; beden kitle indeksi, yaş, medeni durum, hizmet süreleri, haftalık ders saatleri, meslek gelirleri ve görev yaptıkları okul türü değişkenlerine göre analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular mevcut literatürle karşılaştırılarak değerlendirilmiş ve bu doğrultuda öneriler geliştirilmiştir.

Katılımcıların beden kitle indeksi değerlendirmesi, önemli bir kısmının sağlıklı bir vücut kompozisyonuna sahip olduğunu, ancak belirli bir grubun kilo kontrolü ve fiziksel aktivite alışkanlıkları açısından desteğe ihtiyacı duyduğunu ortaya koymaktadır. Yaş gruplarına bakıldığında, çoğunluğun genç yetişkinlerden oluştuğu, daha ileri yaş grubunda ise az sayıda temsil bulunduğu gözlemlenmiştir. Medeni durum açısından, katılımcılar arasında bekâr bireylerin daha yüksek bir orana sahip olduğu görülmüştür.

Hizmet süreleri açısından katılımcıların çoğu, meslek hayatlarının başlangıcında yer almakta ve bu grup mesleki tükenmişlik riskine karşı daha hassas bir profil çizmektedir. Daha uzun süre görev yapan bireylerin oranının düşük olması, deneyim arttıkça mesleki zorluklara uyum sağlanabileceği fikrini desteklemektedir. Katılımcıların haftalık ders yükleri incelendiğinde, çoğunluğun orta düzeyde bir ders saatine sahip olduğu, ancak daha ağır yüklerin de azımsanmayacak bir grubu etkilediği anlaşılmaktadır. Yüksek ders saatlerinin, öğretmenlerin motivasyon ve tükenmişlik düzeylerini etkileyebileceği değerlendirilebilir. Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelendiği çalışmada, mesleki kıdem arttıkça duygusal tükenme ve duyarsızlaşma düzeylerinde artış gözlemlenmiştir. Bu durum, uzun süre hizmet veren öğretmenlerin meslek heyecanını kaybetmeleri, performans düşüklüğü yaşamaları ve benzer sorunlarla sürekli uğraşmaktan bıkkınlık duymaları ile açıklanabilir (Cemaloğlu ve Şahin, 2007). Başka bir çalışmada, haftalık girdikleri ders saati arttıkça öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin de arttığı belirlenmiştir. Bu durum, yüksek ders yükünün öğretmenlerin motivasyonunu düşürebileceğini ve tükenmişlik riskini artırabileceğini göstermektedir (Yetkin, Bulut ve Bulut, 2023).

Meslek gelirine yönelik bulgular, katılımcıların büyük bir kısmının gelirlerini yetersiz bulduğunu göstermektedir. Bu durum, maddi memnuniyetsizliğin mesleki doyum ve tükenmişlik üzerindeki etkisini incelemek için önemli bir bağlam sağlamaktadır. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri genel olarak düşük bir profile sahiptir.

Mesleki tükenmişlik düzeylerine bakıldığında, katılımcıların duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı boyutlarında orta seviyede tükenmişlik yaşadıkları tespit edilmiştir. Bu durum, tükenmişlik unsurlarının öğretmenlerin iş yaşamında önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Fiziksel aktivite düzeyleri ile mesleki tükenmişlik arasındaki ilişki incelendiğinde, genel olarak belirgin bir bağlantı bulunmamıştır. Ancak, araştırmada fiziksel aktivitenin kişisel başarı algısını olumlu yönde etkileyebileceği gözlemlenmiştir (Tablo. 10). Bu, fiziksel aktivitenin teşvik edilmesinin, tükenmişlik belirtilerini azaltma ve bireylerin mesleki başarı algılarını artırma potansiyeline sahip olduğunu işaret etmektedir. Tükenmişlik, zamanla öğretmenin işine olan bağlılığını ve verimliliğini azaltarak, öğrencilerin eğitimine de olumsuz yansımaktadır. Bu bulgu, literatürdeki birçok çalışma ile paralellik göstermektedir (Maslach ve Jackson, 1981; Tuncer, 2020). Ancak araştırmamızda fiziksel aktivite düzeyleri ile mesleki tükenmişlik arasındaki ilişki incelendiğinde, genel olarak anlamlı fark bulunmamıştır.

Freitas ve arkadaşlarının (2014) Brezilya'da gerçekleştirdiği bir çalışmada, fiziksel aktivite programının anksiyete, depresyon, tükenmişlik ve mesleki stres düzeyleri üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, mevcut araştırmadaki fiziksel aktivitenin tükenmişlik üzerindeki etkilerinin sınırlı olduğu sonucuyla benzerlik göstermektedir. Benzer şekilde, Aydın ve Kamuk (2021) tarafından yapılan bir çalışmada, hemşirelerde fiziksel aktivite düzeyinin düşük, tükenmişlik düzeylerinin ise yüksek olduğu bulunmuş ancak fiziksel aktivite ile tükenmişlik arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır. Bu da mevcut çalışmanın sonuçlarını destekler niteliktedir. Ancak Polat'ın (2014) emniyet mensupları üzerine yaptığı bir çalışmada, düzenli spor yapanların tükenmişlik düzeylerinde anlamlı bir azalma olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgu, mevcut araştırmanın bulgularıyla kısmen farklılık göstermektedir.

Yıldız ve arkadaşları (2015), ortaokul öğretmenleri üzerinde yaptıkları çalışmada, düzenli spor yapanların duygusal tükenme ve kişisel başarı alt boyutlarında spor yapmayanlara göre daha olumlu sonuçlar gösterdiğini ancak duyarsızlaşma boyutunda bir değişim olmadığını rapor etmiştir. Bu durum, mevcut çalışmada fiziksel aktivitenin kişisel başarı üzerinde olumlu bir etkisi olduğu ancak diğer tükenmişlik alt boyutları üzerinde anlamlı bir değişiklik olmadığı bulgusuyla paralellik göstermektedir. Olson ve arkadaşlarının (2014) doktorlar üzerinde yaptığı bir çalışmada ise fiziksel aktivitenin tükenmişlik seviyesini düşürdüğü belirlenmiştir. Bu bulgu, mevcut çalışmanın genel sonuçlarıyla kısmen farklılık göstermektedir.

Ayrıca, Naczenski ve arkadaşlarının (2017) sistematik incelemesinde, fiziksel aktivitenin duygusal tükenmişlik ile negatif yönde ve orta düzeyde güçlü bir ilişki gösterdiği bulunmuştur. Bu sonuç, mevcut çalışmanın duygusal tükenme alt boyutunda anlamlı bir değişiklik tespit etmemesiyle çelişmektedir. Macilwrait ve Bennett'in (2018) tıp öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, fiziksel aktivitenin tükenmişlik düzeylerini azalttığı ve ruhsal sağlığı olumlu yönde etkilediği belirtilmiştir. Benzer şekilde, Lindwall ve arkadaşlarının (2014) boylamsal bir çalışması, fiziksel aktivitenin depresyon, anksiyete ve tükenmişlik gibi zihinsel sağlık sorunları üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, mevcut araştırmanın sonuçlarıyla tamamen örtüşmemektedir ancak fiziksel aktivitenin kişisel başarı üzerindeki olumlu etkisiyle uyum sağlamaktadır.

Bretland ve Thorsteinsson (2015), kardiyovasküler direnç egzersizlerinin bireylerin kendilerini daha iyi hissetmelerine, algılanan stresin azalmasına ve tükenmişlik üzerinde olumlu etkiler oluşturduğuna dikkat çekmiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinin yüksek fiziksel aktivite düzeyleri, onların genel psikolojik iyi oluş halleriyle de ilişkilidir. Fiziksel aktivitenin, öğretmenlerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirdiği ve ruh sağlıklarını iyileştirdiği literatürde sıkça belirtilmektedir (Çolak ve Aksoy, 2017). Düzenli egzersiz yapmanın öğretmenlerde daha düşük stres ve daha yüksek mesleki tatmin ile ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum, öğretmenlerin işlerine olan bağlılıklarını ve motivasyonlarını artırarak, öğrencilerle daha etkili bir etkileşim kurmalarına olanak tanır. Ayrıca, egzersiz sonrasında katılımcıların kişisel başarı algılarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, mevcut çalışmanın kişisel başarı üzerindeki fiziksel aktivite etkisiyle uyumludur.

Bu bulgular ışığında, fiziksel aktivite ve tükenmişlik arasındaki ilişkinin bireylerin yaşam koşulları, çalışma ortamları ve meslek gruplarına göre farklılık gösterdiği söylenebilir. Fiziksel aktivite, özellikle kişisel başarı algısını artırma ve ruh sağlığını destekleme açısından önemli bir araç olarak öne çıkmaktadır. Bununla birlikte, tükenmişlik alt boyutlarını etkileyen diğer faktörlerin de dikkate alınması gerekmektedir. Literatürdeki farklı sonuçlar, fiziksel aktivite müdahalelerinin daha geniş bir bağlamda değerlendirilmesi gerektiğini ve farklı meslek gruplarındaki etkilerinin daha ayrıntılı araştırılması gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda, fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi, bireylerin tükenmişlik seviyelerini azaltmak ve genel mesleki tatminlerini artırmak için potansiyel bir yaklaşım olarak değerlendirilebilir.

Sonuç

Sonuç olarak, katılımcıların büyük bir kısmının mesleklerinin erken dönemlerinde olduğu ve fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite ile mesleki tükenmişlik arasındaki ilişki genel olarak anlamlı bulunmasa da fiziksel aktivitenin kişisel başarı algısını olumlu yönde etkileyebileceği görülmüştür. Bu durum, fiziksel aktivitenin teşvik edilmesiyle mesleki tükenmişlik belirtilerinin hafifletilebileceği ve öğretmenlerin iş doyumunun artırılabilirliği fikrini desteklemektedir. Bu bağlamda, öğretmenlerin mesleki tükenmişliklerini azaltmak için fiziksel aktiviteye katılımlarını artıracak programların geliştirilmesi, maddi tatminlerini sağlayacak politikaların oluşturulması ve çalışma yüklerinin dengelenmesi önerilmektedir. Ayrıca, özellikle genç öğretmenlere yönelik sosyal destek mekanizmalarının güçlendirilmesi, tükenmişlik ile mücadelede önemli bir adım olabilir. Bu sonuçlar, mesleki tükenmişlik konusundaki farkındalığı artırmak ve öğretmenlerin daha verimli bir şekilde çalışmalarını sağlamak için değerlendirilebilir. Çalışmanın sınırlılıkları arasında örneklemin sadece belirli bir bölgedeki beden eğitimi öğretmenleri ile sınırlı olması yer almaktadır. Gelecek araştırmalarda, daha geniş ve farklı bölgelerden öğretmenlerin katılımı ile sonuçların genellenebilirliği artırılabilir. Ayrıca, çalışmada yalnızca anket yöntemi kullanılmıştır; dolayısıyla nitel veri toplama yöntemlerinin (örneğin derinlemesine görüşmeler) de dahil edilmesi, daha kapsamlı bir değerlendirme sunabilir. Bundan sonraki araştırmalarda, beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerini etkileyen diğer faktörlerin (örneğin iş yerindeki destek, yönetsel faktörler) de incelenmesi, fiziksel aktivitenin yanı sıra bu faktörlerin de tükenmişlik üzerindeki etkilerini daha net bir şekilde ortaya koyabilir.

Kaynakça | References

- Algi, E. H. (2023). Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki yeterliliklerinin iş doyumlarına etkisi (Tez No. 784721) [Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Aydın, Y., ve Kamuk, Y. U. (2021). Hemşirelerin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kalitesi ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 88-105.
- Bretland, R. J., & Thorsteinsson, E. B. (2015). Reducing workplace burnout: The relative benefits of cardiovascular and resistance exercise. *PeerJ*, 9, 891. <https://doi.org/10.7717/peerj.891>.
- Cemaloğlu, N. ve Şahin, D. E. (2007). Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Education Journal*, 15(2), 463-484.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E. & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(8), 1381-1395. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>
- Çolak, İ. ve Aksoy, M. (2017). Fiziksel aktivitenin öğretmenlerin psikolojik sağlığı üzerindeki etkileri. *Psikolojik Araştırmalar Dergisi*, 8(2), 134-145.
- Demir, F. (2019). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin fiziksel aktivite ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. (Tez No. 784721). [Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Ergin, C. (1992). Doktor ve hemşirelerde tükenmişlik ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin uyarlanması. VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları El Kitabı (ss. 143-154). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Freitas, A. R., Carneseca, E. C., Paiva, C. E., & Paiva, B. S. (2014). Impact of a physical activity program on the anxiety, depression, occupational stress and burnout syndrome of nursing professionals. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 22, 332-336. <https://doi.org/10.1590/0104-1169.3151.2449>
- Karaaslan, İ., Uslu, T., & Esen, S. (2020). Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik, iş doyumunu ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Journal of Health and Sport Sciences*, 3(1), 7-13. <https://doi.org/10.5152/jhss.2020.806>
- Karasar, N. (2009). Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler (19. baskı). Nobel Yayın Dağıtım.
- Karataş, F., ve Yılmaz, M. (2018). Beden eğitimi öğretmenlerinde tükenmişlik düzeyleri ve etmenleri. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 39(3), 257-268.
- Kırkibir, S. S., ve Kul, M. (2023). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (Özel Sayı 1), 1-13.
- Lindwall, M., Gerber, M., Jonsdottir, I. H., & 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 Psychology*, 33, 1309-1318. <https://doi.org/10.1037/a0033810>
- Macilwrait, P., & Bennett, D. (2018). Burnout and physical activity in medical students. *Irish Medical Journal*, 111(3), 707.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1986). Maslach burnout inventory manual (2. baskı). Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Naczenski, L. M., Vries, J. D., Hooff, M. L. M., & Kompier, M. A. J. (2017). Systematic review of the association between physical activity and burnout. *Journal of Occupational Health*, 59(6), 477-494. <https://doi.org/10.1539/joh.16-0265-RA>
- Olson, S. M., Odo, M., Duran, A. M., Pereira, A. G., & Mandel, J. H. (2014). Burnout and physical activity in Minnesota internal medicine resident physicians. *Journal of Graduate Medical Education*, 6(4), 669-674. <https://doi.org/10.4300/JGME-D-14-00125.1>
- Öztürk, M. (2005). Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi (Tezno. 194366) [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi].
- Öztürk, A. (2019). Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri: Bir alan araştırması. *Fiziksel Aktivite ve Spor Dergisi*, 10(1), 41-52.
- Polat, R. (2014). Emniyet mensuplarının tükenmişlik düzeyleri ile fiziksel aktivite alışkanlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 6(2), 35-47.
- Şahin, A. ve Taşkın, E. (2023). Fiziksel aktivitenin sağlık üzerine etkileri. *Özgür Yayınları*.
- Taşkın, G., Taşvuran Horata, E. (2024). Masa başı çalışanların fiziksel aktivite düzeyine göre yaşam kalitesi, anksiyete ve iş doyumunun karşılaştırılması. *Selçuk Sağlık Dergisi*, 5(1), 1 - 14.
- Tuncer, S. (2020). Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik ve fiziksel aktivite düzeyleri üzerine bir inceleme. *Eğitim ve Sağlık Araştırmaları Dergisi*, 12(4), 78-87.
- Yetkin, Ö., Bulut, İ., ve Bulut, A. (2023). Lise öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Bayburt Üniversitesi*

İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Dergisi, 6(11), 17-37.

Yıldız, M., Demir, B., ve Çelik, S. (2015). Ortaokul öğretmenlerinde fiziksel aktivite düzeyi ve tükenmişlik arasındaki ilişki. Eğitim ve Bilim Dergisi, 40(182), 257-268.

Yıldız, S. (2020). Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi. Spor ve Eğitim Dergisi, 22(3), 185-197.