

## Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerine Etkisi

Fatma DEMİR<sup>1</sup>, Cemali ÇANKAYA<sup>2</sup>

### Özet

#### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:

28.03.2019

Kabul Tarihi: 25.04.2019

Online Yayın Tarihi:

25.04.2019

#### Anahtar Kelimeler

Fiziksel aktivite,  
mesleki tükenmişlik,  
beden eğitimi ve spor  
öğretmeni

**Amaç:** Çalışmanın amacı Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin mesleki tükenmişlik düzeylerine olan etkisini ölçmektir.

**Materyal ve Yöntem:** Bursa, Kocaeli, Balıkesir, Yalova, Bilecik ve Çanakkale illerinde görev yapan toplam 250 beden eğitimi ve spor öğretmenin katılımı ile anket çalışması yapılmıştır. Elde edilen veriler SPSS (Versiyon 22,0) programına girilerek veri analizi yapılmıştır. Çalışmada analizler tanımlayıcı istatistik kullanılarak yapılmıştır.

**Bulgular:** Fiziksel aktivite mesleki tükenmişliğin alt boyutu olan başarı boyutu üzerinde çok zayıf ve pozitif düzeyde etki yaparken duygusal tükenme ve duyarsızlaşma boyutları üzerinde zayıf ve negatif düzeyde etki yaptığı tespit edilmiştir.

**Sonuç:** Bütün literatür çalışmalarında da tespit edildiği üzere fiziksel aktivite arttıkça mesleki tükenmişlik az da olsa azalmaktadır.

## The Effect of Physical Activity Levels on Physical Burnout Levels of Physical Education and Sport Teachers

### Abstract

#### Article Info

Received: 28.03.2019

Accepted: 25.04.2019

Online Published:

25.04.2019

#### Keywords

Physical activity,  
vocational burnout,  
physical education and  
sports teachers

**Aim:** The aim of the study is to measure the effect of physical activity levels of physical education and sports teachers on their vocational burnout levels.

**Methods:** A survey participating a total of 250 physical education and sports teachers working in Bursa, Kocaeli, Balıkesir, Yalova, Bilecik and Çanakkale provinces has been conducted. Data have been entered into the SPSS Statistics (Version 22.0) and analyzed. Descriptive statistics have been used to analyze the correlation between physical activity levels and vocational burnout levels.

**Results:** It has been determined that marital status and education have no impact on the motivation of physical activity. It has been observed that all other variables have an effect on motivation of physical activity in various ratios.

**Conclusion:** As it is found in all literature studies, when the physical activity level increases, the vocational burnout level decreases.

<sup>1</sup>Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bursa /Türkiye (fd53297@gmail.com)

<sup>2</sup>Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bursa /Türkiye (cemali@uludag.edu.tr)

### Giriş

Beden eğitimi bir disiplin olarak ilkökul ve orta ortaokul müfredatının temel bir bileşeni olmasına rağmen beden eğitimi ve spor öğretmenleri dikkate alınmama ve yeterli desteği görememe gibi hususlar başta olmak üzere bir kısım zorluklar yaşayabilmektedirler (Whipp ve ark., 2007). Beden eğitimi ve spor öğretmenleri yaptıkları işin bir gereği olarak sürekli bir şekilde fiziksel aktivite içerisindeyler ve bu algı onlara yaptıkları asıl işin yanı sıra fiziksel aktiviteyi gerektiren ilave işlerin yüklenmesine de neden olabilmektedir.

Branşa özgü bütün bu olumsuzluklar öğrenci tarafında da aynı şekilde zemin bulmakta ve ortaya konan disiplinsiz davranışlar ve dikkate almazcasına tavırlar beden eğitimi öğretmenlerini meslek hayatlarında olumsuz bir şekilde etkileyebilmektedir.(Farber, 2015) ve yıpratılmaktadır (MacDonald, 1995).Bir taraftan beden eğitimi öğretmenliğine olan olumsuz yaklaşımlar ve diğer taraftan bu olumsuz algının öğrencilerde karşılık bulması beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik seviyelerini etkileyebilmektedir (Schwarzer ve ark., 2000).

Mesleki tükenişliğin uzun süreli iş stresi sonrasında ortaya çıktığına dair ilk çalışmalar 1976 yılında yapılmıştır. İnsanlarla doğrudan temasın olduğu iş süreçlerinde ise mesleki tükenmişliğin daha belirgin olduğu saptanmıştır (Maslach, 1976). Sonraki çalışmalar mesleki tükenmişliğin insanlarla yüzyüze hizmet veren öğretmenlik mesleğinde de yaygın olduğu belirlenmiştir. (Maslach ve Jackson, 1981).

Yapılan çalışmalarda mesleki tükenmişliğin “duygusal tükenme”, “duyarsızlaşma” ve “kişisel başarı eksikliği duygusu” olmak üzere üç boyutunun olduğu tespit edilmiştir (Maslach ve Jackson, 1981; Maslach ve ark., 2001). Bu üç boyuttan duygusal tükenmenin mesleki tükenmişlik düzeyini belirlemede en belirleyici role sahip olduğu tüm çalışmalarda ortak noktayı oluşturmuştur (Golembiewski ve ark., 1983; Meesters ve Waslander, 2010). Duygusal tükenme bu çerçevede genel olarak kişinin iş günü sonunda tükendiği ile eş değer tutulmaktadır. Bireylerin iş sonunda akut olarak agresifleşme (Glass ve McKnight, 1996) ve kronik olarak yorgunluk sendromu (Grossi ve ark., 2003) yaşaması arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Mesleki tükenmişlik sadece bireyin kendisini olumsuz olarak etkilememektedir. Meydana getirdiği olumsuz atmosferden bir bütün halinde tüm çalışanlar etkilenabilmektedir. Bu nedenle Maslach (2011), mesleki tükenmişliğin azaltılmasına dair mikro ve makro düzeyde bazı tedbirlerin alınmasına dikkat çekmektedir.

Fiziksel aktivite bu çerçevede çözüm yollarından biri olarak karşımıza çıkmaktadır.Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite eylemlerinin mesleki tükenmişlik düzeyini düşürdüğü değerlendirilmektedir ve fiziksel aktivite “enerji harcaması gerektiren iskelet kasları tarafından üretilen herhangi bir bedensel hareket” olarak tanımlanmaktadır (Caspersen ve ark., 1985).Fiziksel aktivitenin mesleki tükenmişlik üzerinde etkili olması ise uzun süreli stres tepkilerini azalttığı tez ile açıklanmaktadır (Sonnentag, 2012).Özellikle düzenli fiziksel aktivitenin etkilerinin daha kalıcı olduğu iddia edilmektedir (Craft, 2005). Sürekli fiziksel aktivite başarı duygusu üzerinde de etkili olmakta ve fiziksel aktiviteyi başarmanın diğer işleri başarmada da motivasyon gücü olduğu belirtilmektedir (Feuerhahn ve ark., 2014). Sürekli fiziksel aktivitenin fizyolojik olarak da etkili olduğu kişinin psikolojik stresini (kardiyovasküler fitness hipotezi vb.) daha hızlı yenebileceği tezi de ileri sürülmüştür (Colcombe ve Kramer, 2006). Fiziksel aktivite ile stresin ortadan kaybolmasının yeni ve daha dinamik bir enerjiyi beraberinde getireceği değerlendirilmektedir (Jackson ve Dishman, 2006).

Beden eğitimi dersi insanın beden ve ruh gelişimine katkıda bulunur. Verimli bir beden eğitimi dersi de öğretmeni sayesinde gerçekleşir. Tükenmiş meslek düzeylerinin düşünülmesi

ancak mesleki tükenmişliğe neden olan değişkenler var ise onların tespit ve nedenlerin ortadan kaldırılmasıyla olacaktır. Bu açıdan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin fiziksel aktiviteleri ile tükenmişlik arasındaki ilişkilerin olup olmaması çok önemlidir. Çalışmanın önemi ise görevleri gereği sürekli fiziksel aktivite içerisinde olan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik konusunda nasıl bir tepki verdiklerini ortaya koymasındır ve bu tepkinin diğer meslek gruplarına göre bir kıyaslama imkanı sunmasıdır. Bu çerçevede ortaya konan araştırmanın amacı beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin fiziksel aktivite, mesleki tükenmişlik düzeylerini belirleyerek, arasındaki ilişkiyi demografik değişkenleri de dikkate alarak incelemektir.

## **Materyal ve Yöntem**

### *Araştırmanın evreni*

Araştırmanın çalışma grubunu Bursa, Kocaeli, Balıkesir, Yalova, Bilecik ve Çanakkale illerinde görev yapan toplam 250 beden eğitimi ve spor öğretmeni oluşturmaktadır.

### *Veri toplama aracı*

Çalışmada iki farklı veri toplama aracı kullanılmıştır. Öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için 15-65yaş aralığındaki katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilen (Craig ve Ark.,2003) “Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (IPAQ)” kullanılırken mesleki tükenmişlik seviyelerini belirlemek için düzeyleri Maslach ve Jackson (1981) tarafından geliştirilen “Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MTÖ)” kullanılmıştır. Yine kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından düzenlenmiş olup, araştırmaya katılanların sosyo-demografik özellikleri konusunda veri sağlamak amaçlanmıştır.

### *Verilerin analizi*

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 regresyon analizi yapılmıştır. Çalışmada 0,05'den küçük p değerleri istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir. Analizler SPSS 22.0 paket programı ile yapılmıştır.

### *Güvenilirlik Ve Geçerlilik Düzeylerinin İncelenmesi*

Anket çalışmasında tükenmişlik ile ilgili 22 adet ifadenin güvenilirliğinin test edilmesi amacı ile Co. Alpha analizi uygulanmıştır. Analiz sonucunda Co. Alpha katsayısı 0,92 olarak tespit edilmiştir. Elde edilen katsayı ölçeğin oldukça güvenilir olduğunu göstermektedir. Bunun sonucu olarak çalışmadan herhangi bir soru çıkarmaya gerek olmadığı görülmektedir. Güvenilirlik analizinin ardından yapı geçerliliğinin test edilmesi amacı ile 22 ifadenin bulunduğu ölçeğe faktör analizi uygulaması yapılmıştır.

**Tablo 1.** Güvenilirlik ve Geçerlilik Düzeylerinin İncelenmesi

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		
Duyarsızlaşma	19	0,617	18%	0,78
	5	0,422		
	10	0,595		
	11	0,723		
	15	0,421		
	21	0,484		
	22	0,539		

Faktör analizi sonucunda 3 adet temel boyut tespit edilmiştir. Bu boyutlar duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı boyutlarıdır. Faktör analizinde hesaplanan KMO örneklem yeterlilik katsayısı 0,72 olarak tespit edilmiştir. Bu katsayı yapılan 250 adet anketin faktör yapısını orta koymak için yeterli sayıda olduğunun göstergesidir. Ayrıca faktör yapılarının anlamlığının test edildiği Bartlet testi sonucuna göre ( $p=0,011$ ,  $p<0,05$ ) elde edilen boyutlar yapısal olarak anlamlıdır.

## Bulgular ve Analiz

**Tablo 2.** Katılımcıların Özellikleri

Faktör	Değişken	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
	Eşiyle Ayrı Yaşıyor	1	0,4
Yaş	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

Çalışmaya katılan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin %66'sının erkek ve % 34'ünün kadın olduğu tespit edilmiştir. Yaş açısından bakıldığında %17'sinin 25 yaş altında, % 19'unun 26-30 yaş arasında, % 17'sinin 31-35 yaş arasında, % 23'ünün 36-40 yaş arasında, %16'sının 41-45 yaş arasında, % 7'sinin 46-50 yaş arasında ve % 1'inin 51 yaş üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Büyük çoğunluğunun evli olan (%62) katılımcıların %35 oranında bekar ve %2 oranında dul ve boşanmış, % 1 oranında ayrı yaşayan 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 lisansüstü düzeyde eğitime sahip oldukları tespit edilmiştir.

**Tablo 3.** Fiziksel Aktivite ve Sağlık Düzeylerine İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler

Faktör	Değişken	n	%
Vücut Kitle Endeksi	Zayıf	2	0,8
	Normal	187	74,8
	Kilolu	53	21,2
	Obez	8	3,2
Kendinizi fiziksel aktivite yapmaya fiziksel olarak uygun hissediyor musunuz?	Evet	234	93,6
	Hayır	16	6,4
Kendinizi fiziksel aktivite yapmaya ruhsal olarak uygun hissediyor musunuz?	Evet	223	89,2
	Hayır	27	10,8
Hangi mevsimde egzersiz yapmayı tercih ediyorsunuz?	Kış	10	4
	İlkbahar	54	21,6
	Yaz	26	10,4
	Sonbahar	3	1,2
	Her Mevsim	157	62,8
Fiziksel aktiviteyi engelleyecek sağlık sorunuz var mı?	Evet	18	7,2
	Hayır	232	92,8
Fiziksel aktiviteyi engelleyen rahatsızlığınız nedir?	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 fiziksel aktiviteye fiziksel olarak uygunluk oranı %94 iken ruhsal olarak uygunluk oranı % 89 olarak tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite mevsimlere göre tercihi incelendiğinde % 4'ü kış, % 22'i ilkbahar, % 10'u yaz, %1'i sonbahar ve % 63'ü her mevsim olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların %7'si ise fiziksel aktivite yapmaya sağlık durumlarının uygun olmadığını beyan etmiştir. Aynı paralelde %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 4.** Fiziksel Aktivite Yoğunluk Düzeylerine İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler

Son bir hafta içinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi 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 hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları dans, bowling veya tenis gibi 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 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 ağır kaldırma, kazma, aerobik basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyetler içerisinde buldukları tespit edilmiştir. %36'sı ise hiçbir aktivitede bulunmadıklarını belirtmişlerdir. Son bir hafta içinde hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları dans, bowling veya tenis gibi orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyet gerçekleştirme durumu ile ilgili olarak %16'sı bir, % 18'i iki, % 18'i üç, % 6'sı dört, % 8'i beş, %2'si altı, % 3'ü yedi gün şeklinde beyanda bulunmuşlardır. %29 oranında öğretmen ise hiçbir aktivite yapmadığını belirtmiştir. 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 hiçbir yürüyüş gerçekleştirmediğini belirtmiştir.

**Tablo 5.** Fiziksel Aktivite Yapmaya Fiziksel Olarak Uygunluk ve Tükenmişlik Durumu

Boyutlar	Kendinizi fiziksel aktivite yapmaya fiziksel olarak uygun hissediyor musunuz?	n	X	s.s.	p
Duygusal Tükenme	Evet	234	2,10	0,79	0,50
	Hayır	16	2,24	0,81	
Kişisel Başarı	Evet	234	4,13	0,61	0,01*
	Hayır	16	3,70	0,99	
Duyarsızlaşma	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 uygun olan ve olmayan 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 uygun olan 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 uygun olma durumlarına göre 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 6.** Fiziksel Aktivite Yapmaya Ruhsal Olarak Uygunluk ve Tükenmişlik Durumu

Alt Boyutlar	Kendinizi fiziksel aktivite yapmaya ruhsal olarak uygun hissediyor musunuz?	n	X	s.s.	p
Duygusal Tükenme	Evet	223	2,05	0,75	0,01*
	Hayır	27	2,63	0,90	
Kişisel Başarı	Evet	223	4,16	0,61	0,01*
	Hayır	27	3,67	0,76	
Duyarsızlaşma	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 tükenmedüzeylerinin, fiziksel aktivite yapmaya ruhsal olarak uygun olmayan 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 uygun olmayan 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 7.** Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Alt Boyut İlişkisi

Fiziksel Aktivite Düzeyi		Duygusal tükenme	Kişisel Başarı	Duyarsızlaşma
Son bir hafta yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz? (Dakika )	r	-0,129*	0,168**	-0,07
	p	0,04	0,01	0,26
Son bir hafta içinde günde oturarak ne kadar zaman harcadınız? (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 düzeyde, anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $r=-0,129$ ,  $p=0,04$ ,  $p<0,05$ ). Yürüme sürelerinin artış göstermesinin duygusal tükenmişlik seviyesini azaltacağı söylenebilir. Aynı paralelde yürüme süreleri ile (dakika) kişisel başarı düzeyleri arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde, anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ( $r=0,168$ ,  $p=0,01$ ,  $p<0,05$ ). Yürüme sürelerinin artış göstermesinin kişisel başarı düzeylerini yükselteceği söylenebilir. Buna karşılık yürüme süreleri ile (dakika) duyarsızlaşma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir ( $r=-0,07$ ,  $p=0,26$ ,  $p>0,05$ ). Aynı paralelde haftalık ortalama oturma süreleri ile (dakika) duygusal tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir ( $r=0,10$ ,  $p=0,10$ ,  $p>0,05$ ). Yine 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 anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir ( $r=0,05$ ,  $p=0,43$ ,  $p>0,05$ ).

**Tablo 8.** 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 yönde 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 9.** Genel Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Duygusal Tükenme-Duyarsızlaşma-Kişisel Başarı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Bağımsız Değişkenler	Bağımsız Değişkenler	$\beta$	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 yönlü bir 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 ( $\beta p=0,01$   $p<0,05$ ).

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

**Tablo 10: Ağır, Orta Fizik Aktivite ve Yürüyüş ile Tükenmişlik**

Boyutlar		Son bir hafta içinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyet yaptınız?	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)	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 ( $r=-0,154$ ,  $p=0,01$ ,  $p<0,05$ ). Yine 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 şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyet gün sayıları ile kişisel başarı düzeyleri arasında pozitif yönde zayıf düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $r=0,252, p=0,01, p<0,05$ ). Aynı paralelde orta şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyetgün sayıları ile kişisel başarı düzeyleri arasında pozitif yönde zayıf düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $r=0,246, p=0,01, p<0,05$ ). Yine on dakika üzerinde yürüyüş yapılan gün sayıları ile kişisel başarı düzeyleri arasında pozitif yönde zayıf düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $r=0,231, p=0,01, p<0,05$ ). 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 ( $r=-0,139, p=0,04, p<0,05$ ).

## Tartışma ve Sonuç

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. Bu sonuçlar 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 ve arkadaşları (2014) tarafından doktor hekimlerde fiziksel aktivite ile tükenmişlik arasındaki ilişkiyi ölçmek için yapılan araştırmada düzenli fiziksel aktivite yapmanın tükenmişlik seviyesini düşüreceği saptanmıştır. Yine Naczenski ve arkadaşları (2017) fiziksel aktivite ile tükenmişlik arasındaki ilişkiyi 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 ve arkadaşları (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 arttıkça 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 görüşlerde saptanmıştır. Örneğin Freitas ve arkadaşları (2014) Brezilya'da bir işyerinde 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 arkadaşları (2015) ortaokul öğretmenlerinin fiziksel aktivite ve tükenmişlik düzeylerini araştırmış ve elde edilen verilerden de anlaşıldığı üzere düzenli spor yapan öğretmenlerin spor yapmayanlara göre duygusal tükenme ve kişisel başarı alt boyutları düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmaktadır. Duyarsızlaşma boyutunda ise herhangi bir değişim gözlemlenmemiştir.

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).

## Kaynaklar

- Albayrak, A. S. (2005). Çoklu Doğrusal Bağlantı Halinde En Küçük Kareler Tekniğinin Alternatif Yanlı Tahmin Teknikleri ve Bir Uygulama, *ZKÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(1): 105-126.
- Bretland, R. J., & Thorsteinsson, E. B. (2015). Reducing workplace burnout: the relative benefits of cardiovascular and resistance exercise. *Peer J*; 9: e891.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep*, 100, 126-131.
- Colcombe, S., & Kramer, A. F. (2003). Fitness effects on the cognitive function of older adults: A meta-analytic study. *Psychol Sci*, 14, 125-130.

- Craft L. L. (2005). Exercise and clinical depression : Examining two psychological mechanisms. *Psychol Sport Exerc.* 6, 151–171.
- Craig, C. L, Marshall, A. L, Sjoström, 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.
- Farber, B. A. (2015) Stress and Burnout in Suburban Teachers. *The Journal of Educational Research*, 77(6), 325–331.
- Feuerhahn, N., Sonnentag S., & 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. & 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.
- Glass, D. C. & McKnight, J. D. (1996). Perceived control, depressive symptomatology, and professional burnout: A review of the evidence. *Psychol Health*, 11, 23–48.
- Golembiewski, R.T., Munzenrider, R., & 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.
- Grossi, G., Perski, A. Evengard, B., Blomkvist, V., & Orth–Gomer, K. (2003). Physiological correlates of burnout among women. *J Psychosom Res*, 55, 309–316.
- Jackson E. M., & Dishman, R. K. (2006). Cardiorespiratory fitness and laboratory stress: A meta–regression analysis. *Psychophysiology*; 43, 57–72.
- Lindwall, M., Gerber, M., Jonsdottir, I. H., Börjesson, M., & 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. & Bennett, D. (2018). Burnout and physical activity in medical students. *Irish Medical Journal*, 111(3): 707-713.
- Maslach C. (1976). Burned–out. *Hum. Behav.*, 5, 16–22.
- Maslach C., Schaufeli, W. B. & Leiter, M. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422.
- Maslach, C. (2011) Engagement research: Some thoughts from a burnout perspective. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 20(1), 47–52.
- Maslach, C., & Jackson, S. (1981). The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Organizational Behavior* 2(2), 99–113.
- Meesters, Y., & Waslander, M. (2010). Burnout and light treatment. *Stress and Health*, 26, 13–20.
- Naczenski, L.M., Vries. J.D., Hooff, M.L.M.V., Kompier, M.A.J. (2017). Systematic review of the association between physical activity and burnout, *J Occup Health*. 2017 Nov 25;59(6): 477-494.
- 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*, December, 669–674.
- Polat.A. (2014). Egzersiz Yapan ve Yapmayan Emniyet Mensuplarının Yaşam Doyumu İş Tatmini ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi (Sakarya İli Örneği), *Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı.*

- Schwarzer, R., Schmitz, G., & 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.
- 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.
- Whipp, P.R., Tan, G., & Yeo, P.T. (2007). Experienced physical education teachers reaching their “use-by-date”: powerless and disrespected. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 78, 487–499.
- Yıldız, M.E., GÜRER, B. ve ESENTAŞ, M. (2015). Ortaokul Öğretmenlerinin Spora İlişkin Tutumları ile Tükenmişlik Düzeyleri İlişkisi, *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2015, 2(3): 14-26.

### Makale Alıntısı

Demir, F., Çankaya, C. (2019). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerine Etkisi [The Effect of Physical Activity Levels on Physical Burnout Levels of Physical Education and Sport Teachers], *Spor Eğitim Dergisi*, 3 (2), 20-32.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.