

Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik, İş Doyumu ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi

İzzettin KARAASLAN^{1}, Tuna USLU², Serkan ESEN²*

¹ İstanbul Gedik Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi,

² Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

*Sorumlu Yazar: izzettinrone47@gmail.com

Gönderilme Tarihi: 05.02.2020 – Kabul Tarihi: 10.03.2020

Öz

Amaç: Mardin ili Kızıltepe ilçesinde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik, iş doyumu ve yaşam doyumlarının bazı demografik özellikler bakımından incelenmesini amaçlayan bu çalışma, uygulanan formları doğru ve eksiksiz dolduran toplam 129 beden eğitimi öğretmeni ile yapılmıştır.

Yöntem: Bu çalışma araştırma modeli olarak betimsel araştırma yöntemlerinden biri olan genel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Maslach Tükenmişlik Envanteri, İş Doyum Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği kullanılmıştır.

Bulgular: Veriler t- testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak çözümlenmiştir. Çalışmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin düşük, iş doyumlarının normal ve yaşam doyumlarının yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Çalışmanın bulgularına göre duygusal tükenme ile deneyim süresi dışında tükenmişlik, tükenmişlik alt boyutları ve iş doyumu ile belirlenen diğer değişkenler arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Deneyim süresi ve aktif spor yapma ile yaşam doyumu arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Tükenmişlik, tükenmişlik alt boyutları, iş doyumu ve yaşam doyumu arasındaki korelasyon testi sonuçlarına göre tükenmişlik ile iş ve yaşam doyumu arasında negatif ve anlamlı ilişki, iş doyumu ve yaşam doyumu arasında pozitif ve anlamlı ilişki belirlenmiştir. Ayrıca iş doyumu ve yaşam doyumu ile duygusal tükenme; iş doyumu ile duyarsızlaşma ve kişisel başarısızlık arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Sonuç: Tükenmişliğin alt boyutlarından duygusal tükenmenin öğretmenlerin yaşam doyumunu düşürürken, iş doyumunun ise yaşam doyumu üzerinde olumlu bir katkıya sahip olduğu bulunmuştur. Yapılan çalışma sonucu elde edilen bulgular neticesinde beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişliklerini daha düşük ve iş doyumları ile yaşam doyumlarını daha yüksek bir düzeye getirebilmek için bazı önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar kelimeler: Tükenmişlik, İş Doyumu, Yaşam Doyumu, Beden Eğitimi Öğretmeni

Research on Occupational Burnout, Job Satisfaction and Life Satisfaction of Physical Education Teachers

Abstract

Aim: This study aims to examine Professional burnout, job satisfaction and life satisfaction of physical education teachers working in Kızıltepe district of Mardin province, in terms of some demographic features, was conducted with 129 physical education teachers who filled a questionnaire.

Method: This study was carried out by using the general survey model, which is one of the descriptive research methods. Personal Information Form, Maslach Burnout Inventory, Job Satisfaction Scale and Life Satisfaction Scale were used as data collection tools.

Findings: The data were analyzed by using the t-test and one-way analysis of variance (ANOVA). It was determined that burnout levels of physical education teachers participating in the study were low, job satisfaction levels were normal and life satisfaction levels were high. According to the findings of the study, no significant difference was found between burnout, burnout sub-dimensions and job satisfaction and other determined variables, except for emotional exhaustion and duration of experience. There was a significant difference between duration of experience and doing active sports and life satisfaction. According to the correlation test results between burnout, burnout sub-dimensions, job satisfaction and life satisfaction; a negative and significant relationship was found between emotional exhaustion and life satisfaction; personal failure and job satisfaction; life satisfaction and general burnout. In addition, a negative and significant relationship was found between job satisfaction and life satisfaction with emotional exhaustion and job satisfaction, depersonalization and personal failure.

Conclusion: While emotional exhaustion, one of the dimensions of burnout, reduces life satisfaction of teachers, job satisfaction has been found to have a positive effect on life satisfaction. As a result of the findings obtained in consequence of the study, some suggestions have been made in order to bring the burn out of physical education teachers to a lower level and job satisfaction and life satisfaction to a higher level.

Keywords: Burnout, Job Satisfaction, Life Satisfaction, Physical Education Teacher

1. Giriş

Bu araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik, iş doyumunu ve yaşam doyumlarının bazı demografik özellikler bakımından incelenmesi amaçlanmaktadır. Öğretmenlerin, gelecek nesillere rol model olmaları, eğitimin kalitesinde büyük sorumluluk sahibi olmaları, öğrencilerin ebeveynleri dışında en çok zaman geçirdikleri kişilerden olmaları, öğretmenleri toplumun bel kemiği haline getirmektedir. Bir ülkenin eğitim kalitesi, toplumların gelişmişliğinin en önemli göstergelerindedir. Öğretmenler de bu anlamda eğitimin en önemli unsurlarıdır. Kendini enerjik hisseden, işini severek yapan, hayatından zevk alan yani her bakımdan mutlu olan bir öğretmen mutlu nesiller yetiştirecektir. Beden eğitimi dersi öğrencilerin ruh ve beden sağlıkları üzerine olumlu etkileri olan, genellikle öğrencilerin zevk aldıkları bir ders olması bakımından çocukların yoğun geçen derslerinin arasında soluklanma fırsatı buldukları bir derstir. Dolayısıyla beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin düşük olması, işlerini severek, doyum alarak yapmaları, hayatlarının her alanında mutlu ve iyimser olmaları öğrencilerin ihtiyaç ve beklentilerine daha iyi karşılık vermelerini sağlayacaktır.

Günümüzde hızlı nüfus artışı ve buna bağlı olarak hizmet sektörlerinin artması birçok bireyin çalışma hayatında aktif rol almasına neden olmaktadır. Çalışma hayatı bireylerin hayatlarının bir parçası haline gelmiştir. Bireylerin işlerinden memnun olmaları, işlerini severek yapmaları, yaşamlarından mutlu olmaları için çok önemli bir role sahiptir. Ancak çalışma koşulları, yapılan işi sevmeme ya da iş yerlerinde karşılaşılan birçok olumsuz nedenden dolayı kişiler mesleklerinde tükenmişlik hissine kapılabilmektedir. Dolayısıyla bireylerin tükenmişlik duygusu yaşamaları iş doyumlarını azaltmakta ve yaşam doyumları üzerinde olumsuz etkiler meydana getirmektedir. Tükenmişlik, iş doyumunu ve yaşam doyumunu kavramları bu açıdan birçok araştırmanın konusu olmuştur. Özellikle toplumun bireylere biçtiği rollerin farklılık göstermesi, çalışma ortamlarında rekabet duygusunun öne çıkması, kişiler arası ilişkilerde çatışma ve anlaşmazlıklar bireylerin kendilerini ön plana alarak kanıtlanma çabası, yöneticilerin çalışanların işlerini mükemmel yapmaları konusunda baskılar yapması, imkan ve kaynak yetersizlikleri gibi birçok neden bireylerin aşırı stres yaşamalarına neden olarak ruh sağlığını olumsuz etkilemektedir (Norfolk, 1989). Bu bakımdan öğretmenlik mesleği de bu yoğun stres kaynaklarından çoğunu barındırdığı için tükenmişlik açısından büyük risk taşıyan bir meslek grubudur (Kapar, 2016).

Tükenmişlik ilk olarak 1974 yılında Freudenberger tarafından sağlık çalışanlarının fiziksel ve psikolojik bakımdan bitkin düşmüş olma durumlarını tanımlamak için kullanılan bir kavram olarak ortaya atılmıştır. Günümüzde ise doktorlar, hemşireler, öğretmenler, polis memurları vb. insani hizmet veren kurumlarda çalışan profesyonellerle de ilişkilendirilmiştir (Ardıç ve Polatçı, 2008). Öğretmenlik yüz yüze iletişimin yoğun olduğu bu yüzden oldukça yorucu olan bir meslektir. Kompleks ve çok yönlü olan bireyi eğitmek ve onların temel bilgileri kazanmalarını sağlamak öğretmenin temel görevleri arasındadır. Genel olarak tükenmişlik duygusunu yaşayan öğretmenlerin mesleği bırakma, okula gelmeme, tatillerini

rapor olarak uzatma gibi durumlardan dolayı iş doyumunu düşmekte dolayısıyla eğitim ve öğretimin kalitesi de olumsuz etkilenmektedir (Çam, 1992).

İş doyumunu, çalışanların bir işin onlara sundukları ile yapmış olduğu işten beklentileri arasındaki ilişkiye bağlı olarak davranışlarında ve zihinlerinde meydana gelen haz alma ve mesleki olarak doyuma ulaşma durumu olarak ifade edilmektedir. İş doyumunu, çalışma ortamı, çalışma koşulları, sosyal ilişkiler, performans, ücret, kıdem ve meslekte yükselme gibi etkenlerden etkilenen duygusal ve davranışsal bir durumdur. Bir bireyin işinden doyum almaması, işe gelirken isteksizliğe, işe gelmeme durumunda artışa, iş yerinde sosyal ilişkilerde çatışmalara dolayısıyla iş yerinde verimliliğin düşmesine neden olmaktadır (Güney, 2015; Şenturan ve Kamitoğlu, 2007). İş doyumunu öğretmenin profesyonel olarak mesleğini sürdürmesinde önemli bir faktördür. Bu bağlamda bireyde iş doyumusuzluğuna neden olan faktörler kontrol altına alınıp, iş ve yaşam kalitesi artırılarak iş ve yaşam doyumunun sağlanması büyük derecede önem arz etmektedir (Keser, 2005).

Yaşam doyumunu bireyin hayatından, yaşantılarından memnun olması durumudur. Bu nedenle yaşam doyumunu düzeyi yüksek olan kişilerin çalıştıkları kurumlarda çalışma performansı ve verimliliklerinin daha fazla olması öngörülen bir durumdur. Öğretmenler eğitim ve öğretim faaliyetlerini gerçekleştirirken iç dünyalarında olumsuzluklar yer alsın bile öğrencilerine, velilerine ve çevredekilere hissettirmeden, iyi görünmek zorundadırlar (Moran, 2018). Yaşam doyumunu bireylerin kendilerine özel yaşam alanlarında ve kendi standartlarında oluşturdukları süreçlerin tamamı olarak ifade edilmektedir. Öğretmenlerin mesleki kıdem ve unvanları, hizmet verdikleri iş ortamı, ekonomik durumları, hedef ve beklentileri gibi durumlar yaşam doyumlarına etki eden faktörlerdir. Bu nedenle öğretmenlerin mesleki tükenmişlikleri, iş doyumlarını algılama şekilleri yaşam doyumlarını doğal olarak etkilemektedir (Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman, 2005).

Beden eğitimi dersinin yapısı gereği diğer derslere göre farklılıklar taşıması ve öğrenci, veli, idareci vb. kişilerin beden eğitimi dersine yönelik bakış açılarında farklılıkların olması tükenmişlik, iş doyumunu ve yaşam doyumunu ile ilgili diğer branş öğretmenleri ile yapılmış çalışmalarda sonuçların beden eğitimi öğretmenlerindeki bu durumları tespit etmekte yeterli düzeyde uygun olmayabileceği düşünülmektedir. Beden eğitimi öğretmenlerinin çalışma koşulları, spor salonlarının yetersizliği, açık alanda yaz kış demeden ders işlemeleri, diğer öğretmen, veli ve idarecilerin beden eğitimi dersini diğer derslerden daha az önemli görmeleri, okulda tören, resmi bayramlarla ilgili birçok sorumluluğun beden eğitimi öğretmenlerine yüklenmesi, dersin doğası gereği öğrencilerle disiplin ve sınıf yönetiminin daha zor sağlanması gibi birçok nedenden dolayı beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri, iş doyumunu ve yaşam doyumlarının çeşitli değişkenler bakımından incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu çalışma ile farkındalık kazanan öğretmenlerin eğitim kalitesinin artmasını sağlayacağı ve bu konuda yapılmış çalışmalarda boşluğu doldurarak alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Literatürde ayrı ayrı tükenmişlik, iş

doyumunu veya yaşam doyumunu ile ilgili çalışmalar yer almaktadır. Aynı zamanda tükenmişlik ile iş doyumunu, iş doyumunu ile yaşam doyumunu arasındaki ilişki ile ilgili çalışmalar da mevcuttur. Ancak hem tükenmişlik, hem iş hem de yaşam doyumunu beraber inceleyen ve beden eğitimi öğretmenlerine yönelik yapılmış çalışma bulunmamaktadır. Mardin'e bağlı Kızıltepe ilçesinde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik, iş doyumunu ve yaşam doyumunu düzeylerini belirleyerek farklı demografik özellikler açısından (cinsiyet, okul kademesi, mesleki deneyim süresi, yaş, çocuk sayısı, aktif spor yapma) aralarında fark olup olmadığı bu çalışmanın problemini oluşturmaktadır. Ayrıca çalışma öğretmenlerin tükenmişlik, tükenmişlik alt boyutları, iş doyumunu ve yaşam doyumları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olup olmadığını incelemeyi amaçlamaktadır.

2. Materyal ve Yöntem

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma araştırma modeli olarak betimsel araştırma yöntemlerinden biri olan genel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Tarama modeli herhangi bir konu hakkında belirli bir kitlenin niteliklerini belirlemek amacıyla bilgilerin bir araya getirilmesidir. Bu bilgilerin elde edilmesi için yöneltilen sorular aracılığıyla bireylerin görüşlerini tespit etmek için çeşitli anket teknikleri kullanılır. Bu tarz çalışmalar kısa sürede birçok kişiye telefon, e- posta ya da bizzat kendilerine sorulması şeklinde yapılmaktadır. Katılımcılar tarafından verilen cevaplar genellikle bireylere özgü sıklık düzeyleri, yüzdeleri şeklinde istatistiksel veriler şeklinde tablolaştırılır ve raporlaştırılır (Büyüköztürk vd., 2012).

2.2. Araştırma Grubu

Çalışmanın evreni Mardin ilinde MEB'e bağlı olan devlet okullarında görev yapan beden eğitimi öğretmenleri, çalışmanın örneklemini Mardin ilinin Kızıltepe ilçesindeki ortaokul ve ortaöğretimde (lise) görev alan, çalışmaya gönüllü olarak katılan 103 erkek 26 kadın öğretmenden oluşmaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri, iş doyumları ve yaşam doyumlarını belirlemek için, Kişisel Bilgi Formu, Maslach Tükenmişlik Envanteri (MBI), İş Doyum Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır.

2.3.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu form araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin demografik yapıları hakkında bilgi edinmek amacıyla kullanılmıştır. Bu formda cinsiyet, çalıştığı okul kademesi, yaş, mesleki deneyim süresi ve aktif spor yaşamı soruları yer almaktadır.

2.3.2. Maslach tükenmişlik envanteri (MBI)

Maslach ve Jackson (1981) tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. Ancak Türkçe'ye Ergin (1992) tarafından uyarlanmıştır. Maslach Tükenmişlik Envanteri üç alt boyuttan oluşmaktadır.

Duygusal tükenme: Bireyin kendisini yorgun, enerjisiz ve duygusal açıdan bitkin hissetmesidir. Bu boyut tükenmişliğin içsel boyutu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Duyarsızlaşma: Bu boyut tükenmişliğin kişiler arası boyutu olarak görülmektedir. Bireyin hizmet verdiği kişilere yönelik katı ve olumsuz tutum ve yaklaşımlar ile işe karşı tepkisizleşme olarak ifade edilmektedir. Duyarsızlaşma boyutu duygusal tükenmeye yönelik verilen bir tepkidir.

Kişisel başarı/başarısızlık: Bu boyut ise bireyin kendisini yetersiz ve başarısız hissetmesi ve değerlendirmesi olarak ifade edilmektedir (Maslach ve diğ., 2001).

Ölçekten alınan puan 1.00 -1.80 arasında ise "çok az tükenmiş", 1.81-2.60 arasında ise "Az Tükenmiş", 2.61-3.80 arasında ise "Orta düzeyde tükenmiş", 3.81-4.20 arasında ise "çoğunlukla tükenmiş", 4.21-5.00 arasında ise "çok fazla tükenmiş" olarak yorumlanmıştır (Erkul, 2014; Polat, Ercengiz, ve Tetik, 2012, akt. Dönmez, 2018). Ölçekte duygusal tükenmişlik ve duyarsızlaşma alt boyutlarında alınan puanların yüksek olması yüksek düzeyde tükenmişlik düzeyine işaret etmektedir. Ölçekte yer alan kişisel başarı soruları olumlu ifadelerdir bu yüzden bu sorular puanlar ters çevrilerek hesaplanmıştır. Kişisel başarısızlık olarak ifade edildiğinden puanın yüksek olması tükenmişliğin yüksek olduğunu göstermektedir.

Maslach Tükenmişlik Envanterinin Türkçeye uyarlanmış haline Çam (1992) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olup sonrasında Çapri (2006) de geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapmıştır. Tükenmişlik ölçeğinin Cronbach alfa değeri 0,93, alt bileşenleri sırasıyla 0,83, 0,75, 0,88 şeklinde bulunmuş ayrıca test tekrar yöntemi sonucu korelasyon $r=0,85$ bulunarak ölçeğin oldukça güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Çapri, 2006).

2.3.3. İş doyumunu ölçeği

Araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin iş doyumunu tespit etmek amacıyla Kuzgun, Sevim ve Hamamcı (1999) tarafından geliştirilen mesleki doyum ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek 5' liliert tipi olup "her zaman, sık sık, ara sıra, nadiren ve hiçbir zaman şeklinde seçenekler içermektedir. Ölçeğin uygulanması sonucu verilen yanıtlar neticesinde elde edilen puanların yüksek olması yüksek iş doyumuna işaret etmektedir.

Ölçeğin güvenilirlik ve geçerlilik analizi sonucu ölçeğin yeterli düzeyde (alpha: 0,90) güvenilir olduğu bulunmuştur. Ölçeğin geçerlik çalışması faktör analizi ile yapılmış olup ölçeğin iki faktörden oluştuğu ancak toplam varyansın yüzde 36,4'ü birinci faktörü, yüzde 12,2 sinin ise ikinci faktörü açıklaması sebebiyle anketin tek boyutlu olarak kullanılabilmesi belirtilmiştir (Kuzgun, Sevim ve Hamamcı, 1999). İş doyum ölçeğinden elde edilen puanların ortalaması 20-56 puan aralığı düşük, 57-79 puan aralığı orta (normal), 80-100 puan aralığı yüksek iş doyumunu şeklinde üç gruba ayrılarak yorumlanmıştır (Aslan, 2006).

2.3.4. Yaşam doyumunu ölçeği

Yaşam Doyum Ölçeği Diener vd. (1985) tarafından geliştirilmiş tek faktör ve 5 maddeden oluşan bir ölçek

şeklinde düzenlenmiş olup bu ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Dağlı ve Baysal, (2016) tarafından yapılmıştır. Aynı ölçek daha önce Köker (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış haliyle birçok araştırmacı tarafından da çalışmalarda kullanılmıştır. Uyarlanmış yaşam doyumu ölçeğinin güvenilirlik çalışması test tekrar test yöntemiyle yapılmış olup Cronbachalpha katsayısı: 0.88 olarak bulunmuştur. Bu açıdan oldukça güvenilir bir ölçek olarak kabul edilmektedir. Ölçeğin geçerlik çalışmaları, dil geçerliği için hem İngilizce orijinal ölçek hem de Türkçe'ye uyarlanmış ölçek iki hafta aryla 21 İngilizce öğretmenine, önce İngilizcesi sonra Türkçe hali uygulanmış ve iki ölçek arasında alınan puanların tutarlılığı için pearson momentler çarpım korelasyonu katsayısına bakılmıştır. Korelasyon kat sayısı $r=92$ ve $p=0,000$ olarak bulunmuştur. Yapı geçerliliği için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değeri 0,869 olarak bulunmuş olup yeterli bir değer olarak saptanmıştır (Dağlı ve Baysal, 2016). Yaşam doyumu ölçeği puanlarını yaşam doyum puanlarına ait medyan değeri 15 puan sınır olarak belirlenmiştir. 15 ve altındaki puanlar düşük yaşam doyumu, 16 ve üzeri puanlar yüksek yaşam doyumu şeklinde yorumlanmıştır (Üçüncü, 2019).

2.4. Verilerin Toplanması

Yapılan bu çalışmada veriler veri toplama aracı olarak kullanılan ölçeklerin katılımcılara uygulanıp toplanmasıyla elde edilmiştir. Çalışmada öğretmenler tarafından tam ve eksiksiz doldurulan ölçekler değerlendirilmiştir.

2.5. Verilerin Analizi

Çalışma sonucu elde edilen veriler SPSS 22.0 paket programı kullanılarak istatistiksel olarak analiz edilmiştir. Verilerin iki değişkenli olması durumunda bağımsız gruplar t-testi, ikiden fazla olması durumunda ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi yapılmıştır. Ayrıca analizde tükenmişlik, tükenmişlik alt boyutları, iş doyumu ve yaşam doyumu arasında korelasyon analizleri yapılmış olup frekans, ortalama ve bağımsız değişkenler arasında anlamlı farklılık olup olmadığına bakılmıştır. En son aşamada, tükenmişliğin alt boyutlarının ve iş doyumunun yaşam doyumu üzerindeki etkisi regresyon analizi ile incelenmiştir.

3. Bulgular

Yapılan bu çalışma Mardin ili Kızıltepe ilçesine bağlı devlet okullarında görev yapan toplam 129 beden eğitimi öğretmeniyle yapılmıştır. Çalışmaya katılan ve anketleri geçerli sayılan öğretmenlerin 26'sı kadın (% 20,2), 103'ü erkek (% 79,8) öğretmenden oluşmaktadır.

Tablo 1: Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Alt Boyutları, İş Doyumu ve Yaşam Doyumu Açısından Tanımlayıcı (Betimsel) İstatistikleri

Boyutlar	N	En düşük	En yüksek	\bar{X}	SS
Duygusal Tükenme	129	1,00	3,78	2,16	0,58
Duyarsızlaşma	129	1,00	3,40	1,81	0,56
Kişisel Başarısızlık	129	1,00	4,00	1,95	0,54
Tükenmişlik	129	1,16	3,23	1,97	0,41
İş doyumu	129	47,00	92,00	70,92	7,89
Yaşam doyumu	129	7,00	24,00	17,05	3,51

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların duygusal tükenme ortalama puanının $\bar{X}=2,16$, duyarsızlaşma ortalama puanının $\bar{X}=1,81$, kişisel başarısızlık $\bar{X}=1,95$ olduğu için de ortalaması olan tükenmişlik genel puanının $\bar{X}=1,97$ olduğu ve 1,80-2,59 arasında olmasından dolayı az tükenmiş oldukları görülmektedir. İş doyumu puanlarının ortalaması $\bar{X}=70,92$ olarak saptanmıştır. Bu açıdan çalışmaya katılan öğretmenlerin iş doyumlarının 57-79 puan aralığında dolayısıyla orta düzeyde iş doyumuna sahip oldukları anlaşılmaktadır. Katılımcıların yaşam doyumlarının puan ortalaması $\bar{X}=17,05$ olarak saptanmıştır. Katılımcıların puan ortalaması >16 olduğundan yaşam doyumlarının yüksek olduğu söylenebilir.

3.1 Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular:

Tablo.2: Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Alt Boyutları, İş Doyumu ve Yaşam Doyumunun Cinsiyet Değişkenine İlişkin T-Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	P	
Duygusal Tükenme	Kadın	26	2,31	0,58	0,13
	Erkek	103	2,12	0,58	
Duyarsızlaşma	Kadın	26	1,71	0,47	0,30
	Erkek	103	1,84	0,59	
Kişisel Başarısızlık	Kadın	26	1,94	0,49	0,91
	Erkek	103	1,95	0,55	
İş Doyumu	Kadın	26	72,04	7,16	0,42
	Erkek	103	70,64	8,07	
Yaşam Doyumu	Kadın	26	17,46	3,59	0,51
	Erkek	103	16,95	3,50	

Tablo 2' ye göre tükenmişlik alt boyutları, iş doyumu ve yaşam doyumlarının cinsiyete göre anlamlılık puanı $p>0.05$ olduğundan cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Yani cinsiyet değişkeni tükenmişlik, iş ve yaşam doyumunu etkilememektedir.

3.2 Okul Kademesi Değişkenine İlişkin Bulgular:

Tablo 3: Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Alt Boyutları, İş Doyumu ve Yaşam Doyumunun Okul Kademesi Değişkenine İlişkin T-Testi Sonuçları

Okul Kademesi		N	\bar{X}	SS	p
Duygusal Tükenme	Ortaokul	77	2,19	0,60	0,47
	Lise	52	2,11	0,55	
Duyarsızlaşma	Ortaokul	77	1,82	0,57	0,76
	Lise	52	1,79	0,56	
Kişisel Başarısızlık	Ortaokul	77	1,95	0,52	0,90
	Lise	52	1,96	0,57	
Tükenmişlik	Ortaokul	77	1,99	0,42	0,67
	Lise	52	1,95	0,40	
İş Doyumu	Ortaokul	77	70,87	7,42	0,93
	Lise	52	71,00	8,61	
Yaşam Doyumu	Ortaokul	77	17,22	3,31	0,51
	Lise	52	16,81	3,80	

Tablo 3 incelendiğinde tükenmişliğin üç alt boyutu, iş doyumu ve yaşam doyumunda okul kademesi açısından $p>0,05$ olduğundan anlamlı farklılık saptanmamıştır.

3.3 Yaş Değişkenine İlişkin Bulgular:

Tablo.4: Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Alt Boyutları, Tükenmişlik, İş Doyumu ve Yaşam Doyumunun Yaş Değişkenine İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları

Yaş	N	\bar{X}	SS	F	P	
Duygusal Tükenme	24-30	58	2,12	,61	,501	,61
	31-36	35	2,14	,55		
	37+	36	2,24	,56		
	Toplam	129	2,16	,58		
Duyarsızlaşma	24-30	58	1,87	,54	,499	,61
	31-36	35	1,79	,57		
	37+	36	1,74	,60		
	Toplam	129	1,81	,56		
Kişisel Başarısızlık	24-30	58	2,03	,49	2,230	,11
	31-36	35	1,97	,58		
	37+	36	1,80	,55		
	Toplam	129	1,95	,54		
Tükenmişlik	24-30	58	2,01	,41	,413	,66
	31-36	35	1,96	,36		
	37+	36	1,93	,44		
	Toplam	129	1,97	,41		
İş Doyumu	24-30	58	82,41	9,74	,590	,56
	31-36	35	80,00	11,98		
	37+	36	81,00	10,69		
	Toplam	129	81,36	10,61		
Yaşam Doyumu	24-30	58	17,31	3,15	,583	,56
	31-36	35	16,51	3,97		
	37+	36	17,17	3,63		
	Toplam	129	17,05	3,51		

Tablo 4'de yaş ile verilen boyutların hiçbirinde anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$).

3.4 Çalışma süresi (deneyim süresi) Değişkenine İlişkin Bulgular:

Tablo 5: Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Alt Boyutları, İş Doymu ve Yaşam Doymununun Mesleki Deneyim Süresi Değişkenine İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları

Mesleki Süresi	Deneyim	N	\bar{X}	SS	F	P		
Duygusal Tükenme	1 yıldan az	33	1,88	,54	3,230	,04		
	1-5 yıl	48	2,22	,59				
	6 yıl ve üstü	48	2,21	,55				
	Toplam	129	2,15	,58				
Duyarsızlaşma	1 yıldan az	33	1,81	,54		,021	,98	
	1-5 yıl	48	1,82	,59				
	6 yıl ve üstü	48	1,80	,56				
	Toplam	129	1,81	,56				
Kişisel Başarısızlık	1 yıldan az	33	1,95	,59			1,219	,30
	1-5 yıl	48	2,03	,47				
	6 yıl ve üstü	48	1,87	,57				
	Toplam	129	1,95	,54				
Tükenmişlik	1 yıldan az	33	1,88	,43	1,061			,35
	1-5 yıl	48	2,02	,42				
	6 yıl ve üstü	48	1,96	,38				
	Toplam	129	1,97	,41				
İş Doymu	1 yıldan az	33	84,96	9,91		1,629		,20
	1-5 yıl	48	80,43	10,52				
	6 yıl ve üstü	48	80,73	10,87				
	Toplam	129	81,36	10,61				
Yaşam Doymu	1 yıldan az	33	18,61	2,61			3,361	,04
	1-5 yıl	48	16,38	3,32				
	6 yıl ve üstü	48	17,06	3,85				
	Toplam	129	17,05	3,51				

Tablo 5'de verilerin istatistiksel açıdan çözülmesi sonucu tükenmişlik alt boyutları ile iş doymunda deneyim süresi açısından aralarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Sadece duygusal tükenme ve yaşam doymu

ile deneyim süresi arasında $p=0,04<0,05$ olduğundan anlamlı bir fark olduğu görülmektedir.

3.5 Aktif Spor Yapma Değişkenine İlişkin Bulgular:

Tablo 6: Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Alt Boyutları, Tükenmişlik, İş Doymu ve Yaşam Doymununun Aktif Spor Yapma Değişkenine İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları

Aktif Spor Yapma	N	\bar{X}	SS	F	P			
Duygusal Tükenme	Nadir en	41	2,20	,52	,667	0,52		
	Hafta da 1-2	41	2,07	,56				
	Hafta da 3-7	47	2,19	,64				
	Toplam	129	2,16	,58				
Duyarsızlaşma	Nadir en	41	1,80	,55		,025	0,98	
	Hafta da 1-2	41	1,80	,58				
	Hafta da 3-7	47	1,82	,57				
	Toplam	129	1,81	,56				
Kişisel Başarısızlık	Nadir en	41	2,02	,64			,506	0,60
	Hafta da 1-2	41	1,90	,43				
	Hafta da 3-7	47	1,93	,52				
	Toplam	129	1,95	,54				
Tükenmişlik	Nadir en	41	2,01	,38	,407			0,67
	Hafta da 1-2	41	1,93	,40				
	Hafta da 3-7	47	1,98	,43				
	Toplam	129	1,97	,41				
İş Doymu	Nadir en	41	79,78	10,68		2,676		0,07
	Hafta da 1-2	41	84,49	9,54				
	Hafta da 3-7	47	80,02	11,06				
	Toplam	129	81,36	10,61				
Yaşam Doymu	Nadir en	41	16,22	3,59			4,759	0,01
	Hafta da 1-2	41	18,39	2,73				
	Hafta da 3-7	47	16,61	3,77				
	Toplam	129	17,05	3,51				

Tablo 6 incelendiğinde aktif spor yapma ile tükenmişlik alt boyutları ve iş doymu arasında anlamlı bir fark olmadığı

ancak yaşam doyumu ile anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Düzenli olarak haftada 1-2 kere aktif spor yapanlarda yaşam doyumu anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır (p=0,01).

3.6 Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik, iş doyumu ve yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığının incelenmesi

Tablo 7: Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik, İş Doymu ve Yaşam Doymu Korelasyonu

N=129		Tükenmişlik	İş Doymu	Yaşam Doymu
Tükenmişlik	R	1		
	P	-		
İş Doymu	R	-,601**	1	
	P	,000	-	
Yaşam Doymu	R	-,305**	,463**	1
	P	,000	,000	-

Tablo 7'ye göre tükenmişlik, iş doyumu ve yaşam doyumu arasındaki korelasyona bakıldığında tükenmişlik düzeyi ile iş doyumu ve yaşam doyumu arasında p<0,05 olduğundan negatif ve anlamlı bir ilişki mevcuttur (p=000). Bu durum tükenmişlik düzeyi arttıkça iş doyumu ve yaşam doyumunun azaldığı şeklinde yorumlanabilir. İş doyumu ile yaşam doyumu arasında ise, pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (p=000). Yani iş doyumu arttıkça yaşam doyumu da artmaktadır.

3.7 Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik boyutları, iş doyumu ve yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığının incelenmesi

Tablo 8: Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Alt Boyutları, İş Doymu ve Yaşam Doymu Korelasyonu

N=129		Duygusal Tükenme	Duyarsızlaşma	Kişisel Başarısızlık	İş Doymu	Yaşam Doymu
Duygusal Tükenme	R	1				
	P	-				
Duyarsızlaşma	R	,507*	1			
	P	,000	-			
Kişisel Başarısızlık	R	,151	,214*	1		
	P	,088	,015	-		

İş Doymu	R	-,515*	-,262**	-,538**	1	
	P	,000	,003	,000	-	
Yaşam Doymu	R	-,367*	-,133	-,161	,463**	1
	P	,000	,134	,069	,000	-

Tablo 8'e göre duygusal tükenme, duyarsızlaşma, kişisel başarı, tükenmişlik, iş doyumu ve yaşam doyumu arasındaki korelasyona bakıldığında duygusal tükenmişlik düzeyi ile iş doyumu ve yaşam doyumu arasında negatif ve anlamlı bir ilişki mevcuttur (p=000). Bu durum duygusal tükenme düzeyi arttıkça iş doyumunun ve yaşam doyumunun azaldığı şeklinde yorumlanabilir. Duyarsızlaşma ile iş doyumu arasında negatif ve anlamlı bir ilişki mevcutken (p=003), yaşam doyumu ile arasında anlamlı bir ilişki yoktur (p>0,05). Kişisel başarısızlık ile iş doyumu arasında negatif korelasyon ve anlamlı bir ilişki vardır. Kişisel başarısızlık arttıkça iş doyumunun azaldığı görülmektedir (p<0,05). Ancak kişisel başarısızlık ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (p>0,05).

3.8 Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik alt boyutları ve iş doyumu düzeylerinin yaşam doyumları üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığının incelenmesi

Tablo 9: Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Alt Boyutlarının ve İş Doyumlarının Yaşam Doymu Üzerindeki Etkisinin Hiyerarşik Regresyon Analizi

Model	Beta	SS	P	Düz .R2	F	
1	(Sabit)	22,724	1,462	,000	,13	7,505**
	Duygusal Tükenme	-,2408	,580	,000		
	Duyarsızlaşma	,587	,602	,331		
	Kişisel Başarısızlık	-,789	,551	,155		
2	(Sabit)	6,340	4,411	,153	,22	10,098*
	Duygusal Tükenme	-,1147	,637	,074		
	Duyarsızlaşma	,352	,573	,540		
	Kişisel Başarısızlık	,555	,625	,376		
İş Doymu	,141	,036	,000			

Tablo 9'a göre tükenmişlik alt boyutlarından olan duyarsızlaşma ve kişisel başarısızlığın yaşam doyumu ile ilişkisi bulunmazken, duygusal tükenmenin yaşam doyumu üzerinde negatif ve anlamlı bir etkisi vardır ($p=000$). Hiyerarşik regresyonda iş doyumu analize katıldığında, yaşam doyumu üzerinde sadece iş doyumunun güçlü ve pozitif bir katkısı olduğu anlaşılmaktadır ($p=000$). Yani iş doyumunun artmasının yaşam doyumu üzerinde duygusal tükenmenin etkisinden daha güçlü ve aynı zamanda olumlu bir etkisi bulunmaktadır.

4. Tartışma

Çalışmada genel tükenmişlik puanı $\bar{X}=1,97$ olup puanın 1,80-2,59 arasında olmasından dolayı öğretmenlerin az tükenmiş oldukları sonucuna ulaşılmıştır. İş doyumuna ait puanların ortalaması ise $\bar{X}=70,92$ olarak saptanmıştır. Katılımcıların yaşam doyumlarının puan ortalaması $\bar{X}=17,05$ olarak saptanmıştır. Bu açıdan çalışmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin iş doyumlarının normal düzeyde, yaşam doyumlarının yüksek düzeyde olduğu söylenebilir. Tuna (2010) Ankara ilinde beden eğitimi öğretmenleriyle yaptığı çalışmada beden eğitimi öğretmenlerinin düşük düzeyde tükenmiş olduklarını belirlemiştir. Öztürk (2002) yaptığı çalışmada beden eğitimi öğretmenlerinin yaşadıkları birçok zorluğa rağmen işini sevdikleri ve işlerini severken yeterli doyuma ulaştıkları şeklinde sonuca ulaşmıştır. Cihan (2011) bu sonuçların ve bizim çalışmamızın aksine farklı illerde çalışan beden eğitimi öğretmenleriyle yaptığı çalışmada, öğretmenlerin küçümsenmeyecek oranda tükenmişlik yaşadıkları sonucunun ortaya çıktığını belirtmiştir.

Yapılan bu çalışmada tükenmişlik alt boyutları, iş doyumu ve yaşam doyumu ile cinsiyet arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır ($P>0,05$). Benzer şekilde Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman (2005), Mumcu (2014), Medeni (2018) yaptıkları çalışmalarda tükenmişlik ve alt boyutlarında cinsiyet açısından anlamlı bir fark tespit etmemiştir. Şahin (2010) ise kadın öğretmenlerin erkeklere göre daha tükenmiş oldukları sonucuna ulaşmıştır. Yapılan bu çalışmada İş doyumu ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman (2005) ve Adıgüzel, Karadağ ve Ünsal (2011), yaptıkları çalışmalarda cinsiyetle iş doyumları arasında önemli farklılık bulmamışlardır. Bu çalışmaların sonuçları çalışmamızın bulgularını destekler niteliktedir. Ancak Tunacan (2005), Darmody ve Smyth (2011), yaptıkları çalışmalarda kadın öğretmenlerin iş doyumlarının daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Bu çalışmada öğretmenlerin yaşam doyumlarında cinsiyete göre anlamlı fark saptanmamıştır ($p>0,05$). Bu durum cinsiyet değişkeninin katılımcıların yaşam doyumlarını etkilemediğini gösterir. Benzer şekilde Vara (1999), Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman (2005), Şahin (2010), yaptıkları araştırmalarda cinsiyet ile yaşam doyumu arasında fark bulmamıştır. Yapılmış çalışmalardaki bu çelişkili sonuçlar tükenmişlik, iş doyumu ve yaşam doyumu ile cinsiyet arasında kesin bir sonuca varmayı olanaksızlaştırmaktadır.

Yapılan bu çalışmada elde edilen bulgular okul kademesi ile tükenmişlik alt boyutları, iş doyumu ve yaşam doyumu arasında anlamlı farklılık olmadığını göstermektedir.

Medeni (2018) ise okul kademesi ile tükenmişlik düzeyi arasında anlamlı farklılık saptamıştır. Lisede görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin ortaokulda görev yapanlara göre daha yüksek duygusal tükenme yaşadıkları, ortaokulda görev yapan öğretmenlerin ise duyarsızlaşma alt grubu açısından daha yüksek tükenmişlik yaşadığı sonucu ortaya çıkmıştır. Üçüncü (2019) çalışmamızla benzer şekilde ortaokul ve lisede çalışan öğretmenlerde iş doyumu ve yaşam doyumu açısından anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Çalışmamızda tükenmişlik alt boyutları, iş doyumu ve yaşam doyumu ile yaş arasında anlamlı farklılık da saptanmamıştır. Benzer şekilde Kılınç (2018) fen bilimleri öğretmenleriyle, Mumcu (2014) beden eğitimi öğretmenleriyle yaptıkları çalışmalarda yaş ile tükenmişlik arasında anlamlı farklılık bulmamıştır. Diri ve Kırıl (2016) duygusal tükenme ve kişisel başarıda fark olmadığını ancak duyarsızlaşmada 30 yaş altı öğretmenler 31-35 ve 36-40 yaş olanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Tuna (2010) beden eğitimi öğretmenleriyle yaptığı çalışmada duygusal tükenme alt boyutunda 46 yaş ve üzeri öğretmenlerin aleyhine anlamlı farklılık tespit etmiş duyarsızlaşma ve kişisel başarısızlık boyutunda anlamlı farklılık bulmamıştır. Görüldüğü üzere çalışmaların sonuçları birbiriyle tam anlamıyla örtüşmemekte bazı alt boyutlar açısından çalışmamızı desteklemekte ama bazı alt boyutlar açısından farklılık göstermektedir. Bu durum öğretmenlerde tükenmişliğin sadece yaş faktörü ile belirlenemeyeceğini, bireylerdeki diğer durumların bu sonuçlar üzerinde etkileri olduğunu düşündürmektedir. Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman (2005), iş doyumu ve yaşam doyumu ile yaş arasında çalışmamızın bulgularını destekler nitelikte anlamlı fark bulmamıştır.

Çalışmada tükenmişlik alt boyutlarından duyarsızlaşma ve kişisel başarısızlık ile iş doyumu açısından çalışma (deneyim) süresi bakımından anlamlı farklılık saptanmamıştır. Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman (2005) tükenmişlik ve alt boyutu olan kişisel başarısızlık ve duyarsızlaşma açısından farklılık olmadığını ancak deneyim süresi ile duygusal tükenme açısından anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir. Bu açıdan duygusal tükenmenin en fazla 21-25 yıllık, en az 16-20 yıllık deneyim süresine sahip olanlarda görüldüğünü belirlemiştir. Araştırmamızda da duygusal tükenme mesleki deneyim süresi açısından farklılaşmaktadır, bir yıldan sonra duygusal tükenmişlik düzeyi artmaktadır. Diğer taraftan, Maslach ve Jackson (1981) genç öğretmenlerin daha az tecrübeye sahip olmaları nedeniyle daha çok tükenmişlik yaşama eğiliminde olduklarını ancak zamanla deneyim kazanmaya bağlı olarak zorluklarla baş etmede kendine güven ve başarı hissinde artmayla tükenmişlik algılarının azaldığını söylemiştir. Ancak emekliliğe yaklaştıkça teknoloji gibi yeniliklere ayak uyduramama tükenmişliğin artmasına neden olabilmektedir (Çimen, 2007).

Bu çalışmaya katılan öğretmenlerin büyük çoğunluğu genç öğretmenlerden oluşmakta ve deneyim süresinin 1 yıldan az ve 1-5 yıl aralığında olan öğretmenler çoğunluktadır. 1 yıldan kısa süredir çalışan öğretmenlerin duygusal tükenmişliği daha düşüktür. Öğretmenlerin ilk yıllarında daha idealist, yüksek enerjili ve mesleklerini sevkle

yapmalarının ilk sene karşılaştıkları sorunları tolere ettiği şeklinde yorumlanabilir.

Çalışmamızda iş doyumunun çalışılan süre bakımından farklılaşmadığı ve iş doyumunun deneyim süresinden etkilenmediği ortaya çıkmıştır. Bu sonuçla tam olarak paralellik göstermeyen çalışmalar da mevcuttur. Yılmaz ve Aslan (2018) iş doyumunun göreve yeni başlayanlarda (1-6 yıl aralığında) ve 13-19 ile 20 yıl üstü deneyim süresine sahip olanlarda daha fazla olduğunu saptamıştır. Benzer şekilde Kapar (2016) mesleki deneyim bakımında 11-15 yıllık deneyime sahip öğretmenlerin en az toplam iş doyumunu düzeyine sahip olduğunu, 26-30 yıllık deneyime sahip öğretmenlerin en yüksek toplam iş doyumuna sahip oldukları yönünde çalışmamızla örtüşmeyen sonuç saptamıştır. Birbiriyle örtüşmeyen bu farklı sonuçların iş doyumunun ayrı ayrı tek boyut üzerinden analiz edilmesinden ve iş doyumunu etkileyen diğer faktörlerin ele alınmamasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Genel olarak literatürdeki çalışmalarda orta yaşlarda iş doyumunun düşük olduğu bunun maddi ve manevi olarak beklentilerinin karşılanmış dolayısıyla durgunlaşmalarından kaynaklandığı şeklinde yorumlanmıştır.

Çalışmamızda yaşam doyumunu ile deneyim süresi arasında anlamlı farklılık belirlenmiştir. Yaşam doyumunun mesleğin ilk yılında ve 6 yıl ve üzeri deneyimde anlamlı düzeyde yüksek olduğu 1-5 yıl aralığında yaşam doyumunun en düşük olduğu görülmektedir. Bu durum mesleğe yeni başlanıldığında başarmanın verdiği his, öğrencilikten kurtulma, para kazanmaya başlanmasından dolayı yaşamdan daha çok haz almaya başladığını göstermektedir. Ancak ilerleyen yıllarda meslek içinde beklentilerin ve ihtiyaçların tam anlamıyla karşılanamamasından ötürü zamanla yaşam doyumunda düşme yaşandığı, deneyim arttıkça da bazı durumları kabullenme ve elde ettikleriyle yetinme, mesleğiyle daha olumlu bağ kurma sebeplerinden dolayı yaşam doyumunun tekrar artmasına neden olduğu düşünülmektedir.

Çalışmamızda tükenmişlik alt boyutları ve iş doyumunu ile aktif spor yapma arasında farklılık saptanmamıştır. Özdoğan (2008) Aktif spor yapanların tükenmişlik düzeylerinin yapanların lehine önemli farklılık varken, kişisel başarısızlık alt boyutunda farklılık saptanmamıştır. Üçüncü (2019) düzenli sportif aktiviteler yapanların % 58,1'inin, aktif spor yapmayanların ise %40,5'inin yüksek iş doyumuna sahip ve bu farkın anlamlı olduğunu saptamıştır. Bu durumu spor yapanların bedenen ve zihnen bireyi yenileyen aktiviteler olduğunu ve bireyin işe yönelik motivasyonunu artırdığı şeklinde yorumlamıştır. Çalışmada yaşam doyumunun aktif spor yapma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ortaya çıkmıştır. Haftada 1-2 kere aktif spor yapanlarda yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde en yüksek çıkmıştır. Bu sonucun haftada bir yapılan düzenli bir sporun veya egzersizin bireyler üzerinde olumlu etki yarattığı, bu yüzden bireylerin yaşamdan daha fazla haz almasını sağladığı düşünülmektedir. Üçüncü (2019) öğretmenlerle yaptığı çalışmada sürekli ve düzenli sportif aktivitelerde bulunanların %57,4'ünün yüksek, düzenli sporsal aktivite yapmayanların %45,5'inin yüksek yaşam doyumuna sahip olduklarını saptamıştır. Dolayısıyla düzenli spor

yapanların yaşam doyumları oranının düzenli spor yapmayanlara oranla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Çalışmamızda duygusal tükenme ile yaşam doyumunu arasında negatif korelasyon ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (p=000). Duygusal tükenme düzeyi arttıkça yaşam doyumunu azaldığı görülmektedir. Yaşam doyumunu ile tükenmişlik arasında anlamlı ve negatif bir ilişki bulunmuştur. Yaşam doyumunu arttıkça tükenmişliğin azaldığı şeklinde yorumlanabilir (p=000). Duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarısızlık ile iş doyumunu arasında negatif korelasyon ve anlamlı ilişkiler bulunduğu saptanmıştır. Duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarısızlık arttıkça iş doyumunun azaldığı görülmektedir. Ayrıca yaşam doyumunu ile iş doyumunu arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bu bakımdan öğretmenlerin iş doyumlarının yaşam doyumunu artırdığı veya yaşam doyumunun iş doyumunu artırdığı şeklinde söylenebilir. Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman (2005) yaptıkları çalışmada yaşam doyumunu ile kişisel başarısızlık ve duygusal tükenme arasında anlamlı ve negatif ilişki, yaşam doyumunu ile iş doyumunu arasında pozitif ilişki saptamıştır. Öte yandan iş doyumunu ile duygusal tükenme arasında anlamlı ilişki olduğunu saptarken kişisel başarısızlık ve duyarsızlaşma ile iş doyumunu arasında anlamlı ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır. İş ve yaşam doyumunu ile duygusal tükenme ve yaşam doyumunu ile iş doyumunu arasındaki ilişki bakımından sonuçlar çalışmamıza benzerken diğer bulgular çalışmamızla kısmen örtüşmemektedir. Yapılan çalışmalar neticesinde tüm çalışmalarda aynı sonuçlar çıkmasa da, genel olarak çalışmalar iş doyumunu ile tükenmişlik ve alt boyutları arasında negatif bir ilişki olduğunu desteklemektedir.

5. Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada Mardin ili Kızıltepe ilçesinde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik, iş doyumunu ve yaşam doyumlarının incelenmesi amaçlanmıştır.

Çalışmanın bulgularına göre tükenmişlik alt boyutları olan duygusal tükenme ile deneyim süresi dışında, duyarsızlaşma ve kişisel başarısızlık ile belirlenen değişkenler arasında çok fazla anlamlı farklılık saptanmamıştır. Yani belirlenen bu değişkenlerin tükenmişlik üzerine önemli bir etkisi olmamıştır. Benzer şekilde iş doyumunu ile belirlenen değişkenler arasında da anlamlı farklılık saptanmamıştır. Yaşam doyumunu açısından değişkenler incelendiğinde yaşam doyumunu ile deneyim süresi ve aktif spor yapma arasında anlamlı farklılık tespit edilmiş diğer değişkenler ile arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Bu bakımdan aktif spor yapmanın ve öğretmenlik deneyiminin yaşam doyumunu etkilediği söylenebilir. Tükenmişlik, tükenmişlik alt boyutları, iş doyumunu ve yaşam doyumunu arasındaki korelasyon testi sonuçlarına göre duygusal tükenme ile yaşam doyumunu arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu yani duygusal tükenme yaşayanların yaşam doyumlarının düşük olduğu belirlenmiştir. Tükenmişlik alt boyutları ile iş doyumunu arasında negatif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır yani tükenmişlik arttıkça iş doyumunu azalır. Yaşam doyumunu ile tükenmişlik arasında da negatif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu sonuç tükenmişlik

artıkça yaşam doyumunu azaldığı şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca yaşam doyumunu ile iş doyumunun birbirini pozitif yönde anlamlı düzeyde etkiledikleri ortaya çıkmıştır. Bu durum iş doyumunu fazla olanların yaşam doyumlarının da fazla olduğu şeklinde açıklanabilir. Bu sonuç işinden mutlu ve memnun olan bir bireyin yaşamında da bunun olumlu etkileri olduğunu keza yaşam doyumunun işinden aldığı hazza ve iş doyumuna olumlu yansımaları olduğunu göstermektedir. Diğer verilerin birbirini anlamlı düzeyde etkilemedikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Tükenmişlik bireylerin hem iş hem de özel yaşamını etkileyen bir durumdur. Bu bakımdan tükenmişliğin farkına varma ve tükenmişliği önleme konusunda bireylere önemli sorumluluklar düşmektedir. Öncelikle tükenmişliğin belirtilerinin farkına varılması, tanı konulması ve buna yönelik çözüm yolları aranması gerekir (Sağlam Arı ve Çına Bal, 2008). Bununla birlikte çalışan bireylerin yaşamlarından doyum almamalarının da bireyler üzerindeki etkileri aşikardır. Yaşam doyumunu düşük olan bireyin iş doyumunu da azalır dolayısıyla bireyin işteki devamsızlığı artar, performansı azalır. Bu yüzden bireylerin iş ve yaşam kalitesi artırılarak yaşam ve iş doyumunun yükseltilmesi önemli hale gelmiştir (Keser, 2005).

Öğretmenlerin meslekleri ile ilgili var olan sorunlarının giderilmesi ve mesleklerine yönelik beklentilerinin karşılanması onların daha az tükenmişlik yaşamalarını, işlerinden daha çok doyum almasını sağlayacaktır. Hayatın önemli bir parçası haline gelen iş hayatlarındaki olumlu gelişmeler yaşam doyumunu da pozitif yönde etkileyecektir. Çalışmamız Mardin ili Kızıltepe ilçesine bağlı beden eğitimi öğretmenleriyle sınırlanmıştır. Çalışmanın başında bölgenin sosyoekonomik olarak çok gelişmemiş olması, çok sık yaşanmış terör olayları, kalabalık sınıf mevcutları, okullardaki imkanların kısıtlı olması, sosyal aktivitelerin çok olmaması gibi nedenlerden dolayı öğretmenlerin olumsuz etkilenmiş olma ihtimallerinin yüksek olduğu düşünüldü. Ancak çalışma sonuçları incelendiğinde çalışmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin az tükenmişlik yaşadıkları, iş doyumlarının orta düzeyde ve yaşam doyumlarının yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum öğretmenlerin her ne kadar olumsuz sorunlarla iç içe olsalar da işlerini severek yaptıkları ve yaşamdan haz aldıklarını göstermektedir. Ayrıca yeni atanmış ve mesleğinin başında olan öğretmenlerin çok olmasının da bu sonucu etkilediği, mesleğinin başında ve yeni atanmış olan öğretmenlerin daha heyecanlı, idealist olmaları, yeni yeni ekonomik açıdan kazanç sağlamalarının iş ve yaşam doyumunun beklenenin üzerinde çıkmasını sağladığı düşünülmektedir.

Öneriler;

- Yapılan bu nicel çalışma nitel verilerle desteklenip daha derinlemesine incelenerek geliştirilebilir ve tekrar değerlendirilebilir.
- Bu çalışma sadece Kızıltepe ilçesinde görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmeniyle sınırlı tutulmuştur. Çalışmanın Mardin'de görev yapan tüm öğretmenlere uygulanması sağlanabilir.
- Çalışmada aktif spor yapma ile yaşam doyumunu arasında anlamlı farklılık çıktığından aktif sporun yaşam doyumunu yükselttiği görülmektedir. Bu

bakımdan öğretmenlerin aktif ve düzenli bir spor yapma konusunda yönlendirilmeleri sağlanabilir.

- MEB konuya daha çok önem vererek bu konularda hizmet içi eğitim ve seminerlerle öğretmenlerin farkındalıklarını artırabilir.

Kaynaklar

- Adıgüzel, Z., Karadağ, M.veÜnsal, Y. (2011). Fen ve Teknoloji Öğretmenlerinin İş Tatmin Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4, s:49-74.
- Ardıç, K. ve Polatçı, S. (2008). Tükenmişlik Sendromu Akademisyenler Üzerinde Bir Uygulama (GOÜ Örneği), *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 10(2), s:69-96.
- Aslan, H. (2006). Çalışanların İş Doyumu Düzeylerine Göre Depresyon, Benlik Kaygısı ve Denetim Odağı Algısı Değişkenlerinin İncelenmesi, *Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*. Ankara.
- Avşaroğlu, S., Deniz, M. ve Kahraman, A. (2005). Teknik Öğretmenlerde Yaşam Doyumu, İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi, *Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, s:115-129.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cihan, B. B. (2011). Farklı İllerde Çalışan İlköğretim Okullarında Görevli Beden Eğitimi Öğretmenlerinin, Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi ve Karşılaştırılması, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çam, O. (1992). Tükenmişlik Envanterinin Geçerlik ve Güvenirliğinin Araştırılması, VII. Ulusal Psikoloji Kongresi, 155-160, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Çapri, B. (2006). Tükenmişlik Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), s: 62-77.
- Çimen, S. (2007). İlköğretim Öğretmenlerinde Tükenmişlik ve Yeterlik Algıları, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.
- Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15 (59), s:1250-1262.

- Darmody, M. ve Smyth, E. (2011). Job Satisfaction and Occupational Stress among Primary School Teachers and School Principals in Ireland, Dublin, Ireland, ESRI / The Teaching Council.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., ve Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. Journal of Personality Assessment, 49(1), p:71-75.
- Diri, M.S. ve Kırıl, E. (2016). Ortaokul Öğretmenlerinin İş Doyumlarının Mesleki Tükenmişlik Düzeylerine Etkisi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 39, 125-149.
- Dönmez, İ. (2018). Sınıf Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi (Hatay İskenderun İlçesi Örneği), Biruni Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ergin, C. (1992). Doktor ve Hemşirelerde Tükenmişlik ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin Uyarlanması, VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları, s:22-25.
- Ergün, B. (2016). İş Doyumu ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki: Öğretmenler Üzerinde Bir Araştırma, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Erkul, A. (2014). Meslek Lisesi Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyi, Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Güney, S. (2015). Yönetim ve Organizasyon, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Kapar, G. (2016). Lise Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik ve İş Doyumu Düzeyleri Üzerine Bir Çözümleme: Van Örneği, Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van.
- Keser, A. (2005). İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Otomotiv Sektöründe Bir Uygulama, Çalışma ve Toplum, 4, s:77-96.
- Kılınç, B. (2018). Fen Bilimleri Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Fırat Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Elazığ.
- Köker, S. (1991). Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Kuzgun, Y., Sevim, A.S. ve Hamamcı, Z. (1999). Mesleki Doyum Ölçeği. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 11, s:14-8.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. ve Leiter, M. P. (2001). Job Burnout, Annual Reviews of Psychology, 52, p: 397-422.
- Maslach, C. ve Jackson, S.E. (1981). The Measurement of Experienced Burnout", Journal of Occupational Behavior, 2(2), p:99-113.
- Medeni, M.B. (2018). Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi (Balıkesir İli Örneği), Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Moran, C. (2018). İlköğretim Kurumlarındaki Öğretmenlerin Duygusal Emek Davranışları İle Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişki, Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale.
- Mumcu, L. (2014). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin İş Doyumu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Trabzon.
- Norfolk, D. (1989). İş Hayatında Stres, İstanbul: Form Yayınları, (Çev: Serdaroğlu L.).
- Özdoğan, H. (2008). Beden Eğitimi Öğretmenlerinde Mesleki Tükenmişlik, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sivas.
- Öztürk, G. (2002). Beden Eğitimi Öğretmenlerinde İş Doyumu, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Polat, S., Ercengiz, M. ve Tetik, H. (2012). Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişliklerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1(1), s:152-173.
- Sağlam Arı, G. ve Çına Bal, E. (2008). Tükenmişlik Kavramı: Birey ve Örgütler Açısından Önemi Celal Bayar Üniversitesi Yönetim ve Ekonomi Dergisi 15(1), s:131-148.
- Şahin, E. (2010). İlköğretim Öğretmenlerinde Yaratıcılık, Mesleki Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.
- Şenturan Ş. ve Kamitoğlu Z. (2007). Yönetimsel Etkinliğin Artırılmasında Güdülenmenin Rolü, İstanbul: Beta Yayınları.
- Tuna, M. (2010). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeyleri (Ankara İli Örneği), Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Tunacan, S. (2005). Beykoz İlçesindeki Lise Öğretmenlerinin İş Doyumunu Etkileyen Faktörler, Yeditepe Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Üçüncü, T. (2019). İstanbul İli Beylikdüzü İlçesine Bağlı İlk ve Ortaokullarda Görev Yapmakta Olan Öğretmenlerde İş ve Yaşam Doyumunun Değerlendirilmesi İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşatıp Fakültesi, Halk Sağlığı Uzmanlık Tezi, İstanbul.

Vara Ş. (1999). Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş Doyumu ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.

Yılmaz, E. ve Aslan, S. (2018). Lise Öğretmenlerinde Tükenmişlik, İş doyumunu ve Algılanan Sosyal Destek: Bursa İli Örneği, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18(3), s: 1861-1886.