



Istanbul  
**GEDİK**  
Üniversitesi  
2651-5202

*Sağlık ve Spor  
Bilimleri Dergisi*

**JHSS**

Journal of Health  
& Sport Sciences

**Cilt:3 - Sayı: 1 - Yıl : 2020**

İstanbul Gedik Üniversitesi / İstanbul Gedik University  
Sağlık ve Spor Bilimleri Dergisi / Journal of Health and Sport Sciences  
(JHSS)

2020 Nisan Cilt: 3 Sayı: 1

JHSS, yılda üç kez yayımlanan hakemli dergidir.

JHSS is a peer-reviewed journal published three times a year.

Dili: Türkçe – İngilizce Language: Turkish – English

ISSN: 2651-5202

İMTİYAZ SAHİBİ / PUBLISHER

Nihat Akkuş, Professor

İstanbul Gedik Üniversitesi

YÖNETİCİ / MANAGER

Gülperen Kordel

İstanbul Gedik Üniversitesi

YAYIN KOORDİNATÖRÜ / PUBLICATION COORDINATOR

Dilşat Kanat

İstanbul Gedik Üniversitesi

YAYIN KURULU / EDITORIAL BOARD

**Editör / Editor**

Dr. M. Yavuz Taşkiran

**Editör Yardımcıları / Associate Editors**

Dr. Ayla Taşkiran / Dr. Nilay Utlu

**Contact:** İstanbul Gedik Üniversitesi  
Cumhuriyet Mahallesi İlkbahar Sokak No: 1-3-5  
Yakacık 34876 Kartal, İstanbul, Turkey  
+90 216 444 5 438 Sağlık ve Spor Bilimleri Dergisi (JHSS)  
<https://www.gedik.edu.tr/akademik-birimler/akademik-yayinlar/SSB-dergisi>  
[jhss@gedik.edu.tr](mailto:jhss@gedik.edu.tr)

## Yayın Kurulu / Editorial Board

Dr. Abdurrahman Aktop	Akdeniz Üniversitesi
Dr. Atakan Çağlayan	İstanbul Gedik Üniversitesi
Dr. Ayşe Belgin Aksoy	Gazi Üniversitesi
Dr. Belma Tuğrul	Aydın Üniversitesi
Dr. Billur Çakırer	İstanbul Gedik Üniversitesi
Dr. Caner Açıkkada	European University of Lefke
Dr. Dilara Fatoş Özer	İstanbul Gedik Üniversitesi
Dr. Elvan Yılmaz	Sağlık Bilimleri Üniversitesi
Dr. Gülşah Şahin	Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi
Dr. Güven Erdil	Marmara Üniversitesi
Dr. H. Levent Gül	İstanbul Gedik Üniversitesi
Dr. Handan Doğan	Maltepe Üniversitesi
Dr. Hasan Kasap	İstanbul Bilgi Üniversitesi
Dr. Hayrettin Mutlu	İstanbul Gedik Üniversitesi
Dr. Lale Orta	Okan Üniversitesi
Dr. M. Kamil Özer	İstanbul Gedik Üniversitesi
Dr. Meliha Kırkıncioğlu	İstanbul Gedik Üniversitesi
Dr. Murat Bilge	Kırıkkale Üniversitesi
Dr. Mustafa F. Acar	Girne Amerikan Üniversitesi
Dr. Mustafa Yağımlı	İstanbul Gedik Üniversitesi
Dr. Neriman Aral	Ankara Üniversitesi
Dr. Nükhet İşiten	İstanbul Gedik Üniversitesi
Dr. Oğuz Karamızrak	Ege Üniversitesi
Dr. Rengin Zembat	Maltepe Üniversitesi
Dr. Salih Pınar	Marmara Üniversitesi
Dr. Sefer Ada	İstanbul Gedik Üniversitesi
Dr. Serkan Esen	İstanbul Gedik Üniversitesi
Dr. Tuna Uslu	İstanbul Gedik Üniversitesi
Dr. Turgay Biçer	Marmara Üniversitesi
Dr. Ümit Kesim	Emekli Öğretim Üyesi

**Sağlık ve Spor Bilimleri Dergisi / Journal of Health and Sport Sciences (JHSS)**

**2020 Nisan Cilt:3 Sayı: 1 Hakemleri**

Prof. Dr. Serap İnal	Bahçeşehir Üniversitesi
Prof. Dr. Metin Vehbi Sayın	Celal Bayar Üniversitesi
Prof. Dr. Faruk Yamaner	Hitit Üniversitesi
Doç. Dr. Nurper Özbar	Düzce Üniversitesi
Doç. Dr. Cem Çetin	Marmara Üniversitesi
Doç. Dr. Reşat Sadık	Düzce Üniversitesi
Doç. Dr. Menşure Aydın	Haliç Üniversitesi
Doç. Dr. Tuna Uslu	İstanbul Gedik Üniversitesi
Dr. Öğr. Üyesi Nilay Utlu	İstanbul Gedik Üniversitesi

## Amacı ve Kapsamı

Sağlık ve Spor Bilimleri Dergisi (JHSS) 2018 Aralık ayından itibaren yayın hayatına başladı. Derginin amacı sağlık ve spor alanındaki araştırmacılara, bilim insanlarına ve öğrencilere hizmet etmektir. Sağlık ve Spor Bilimlerinde özgün araştırma ve derlemeleri yayınlamak, alana katkı sağlamak, disiplinler arası çalışmaları teşvik etmek bu derginin amaçları arasındadır.

## Yayın Kuralları

İstanbul Gedik Üniversitesi Sağlık ve Spor Bilimleri Dergisi, yılda üç kez yayımlanan, açık erişimli uluslararası hakemli dergidir. Yayın dili Türkçe ve İngilizcedir. Türkçe gönderilen çalışmalarda İngilizce bir özet olmalıdır.

Sağlık ve Spor Bilimlerinde özgün araştırma ve derlemeleri yayımlayarak alana katkı sağlamak, disiplinler arası çalışmaları teşvik etmek bu derginin amaçları arasındadır.

Sağlık ve Spor, günlük yaşamlarda son derecede önemli içeriklere sahiptir. Bir taraftan sağlıklı bir nesil yetiştirmek ve onları egzersizlerle korumak amaçlanırken, sektörel değerlere sahip olması için çok yönlü inceleme ve araştırmaların yapılma gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Bu alanlar içinde yer alan birçok konu çalışma olarak dergimizin sayfalarında yer alacaktır.

Özgün araştırma ve teorik makaleler, istatistiksel analizler, örnek olaylar, vaka çalışmaları ve kitap eleştirileri de yayın olarak kabul edilmektedir.

Dergiye yayımlanmak amacıyla gönderilen çalışmaların daha önce başka bir yayın organında yayımlanmamış olması ya da yayımlanma aşamasında bulunmaması gerekir. Değerlendirme sürecine girmiş olan eserler bu süreç zarfında herhangi başka bir yayın organına gönderilmemelidir. Çalışma eğer bir proje sonunda ortaya çıkmışsa projenin ismi, destekleyen kurum, başlangıç ve bitiş tarihleri ve nerede yapıldığı yazılmalıdır.

Gönderilen makale herhangi bir bilimsel toplantıda tebliğ olarak sunulmuşsa, bunun bilgisi makalede belirtilmelidir.

Dergiye eserleri ile katkı sunan araştırmacı ve yazarlar bilimsel araştırma ve yayın etiğine uymalıdır.

## İçindekiler

1. Futbolcularda Uygulanan Kararsız Antrenmanların Pozisyon Duygusu, Statik Denge ve Beceri Belirlenmesine Etkileri/ **The Effects of Unstable Trainings Applied in Soccer Players on Determination of Position Sense, Static Balance and Skill**  
**Atakan Çağlayan, Ali Kızılet .....1-6**
2. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik, İş Doyumu ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi / **Research on Occupational Burnout, Job Satisfaction and Life Satisfaction of Physical Education Teachers**  
**İzzettin Karaaslan, Tuna Uslu, Serkan Esen..... 7-18**
3. İnsan Hakları Bağlamında Kişisel Verilerin Korunması / **The Personal Data Protection in Context of Human Rights**  
**Kamil Kenan Büke.....19-23**
4. Çocuklara Uygulanan Eğitsel Oyun Aktivitelerinin Motorik Özelliklerine Etkisi / **The Effect of the Educational Game Activities On Children's Motorical Properties**  
**Nora Aynacıyan, M. Kamil Özer.....24-31**



## Futbolcularda Uygulanan Kararsız Antrenmanların Pozisyon Duygusu, Statik Denge ve Beceri Belirlenmesine Etkileri

*Atakan ÇAĞLAYAN<sup>1</sup>, Ali KIZILET<sup>2\*</sup>*

<sup>1</sup> Istanbul Gedik University Faculty of Sport Sciences,

<sup>2</sup> Marmara University Faculty of Sport Sciences, Health Sciences Institute

\*Sorumlu Yazar: akizilet@marmara.edu.tr

Gönderilme Tarihi: 12.01.2020 – Kabul Tarihi: 08.03.2020

### Öz

Çalışmamızın amacı, sabit ve dengesiz zeminde uygulanan antrenman programlarının futbolda dizdeki propriyosepsiyon, statik denge ve top sürme becerisi üzerindeki etkilerini karşılaştırmaktır. Çalışmaya dengesiz sahalarda çalışan denge grubu (DBG), stabil alanlar (PG) ve kontrol grubu (CG) üzerinde çalışan plyometrik grup. Çalışma gruplarında (DBG ve PG) oyuncular 12 hafta boyunca 24 antrenman programı gerçekleştirdi. Dizdeki propriyosepsiyon, Statik Denge (SB) ve top sürme becerisi (CST; Yaratıcı Hız Testi) izleri ölçüldü. Yapılan çok sayıda çapraz grup analizi sonucunda DBG'de önemli iyileşme gözlemlendi; SB dominant bacak (% 29.42), SB dominant olmayan bacak (% 31.21), dominant bacakta propriyosepsiyon (% 51.52) ve CST ölçümleri (% 8.31), PG; sadece CST ölçümlerinde (% 5.58), CG; SB dominant bacakta (% 19.25) ve CST ölçümlerinde (% 7.85). DBG'de SB dominant olmayan bacak ölçümlerinde CG'ye göre anlamlı iyileşme görüldü ( $p < 0.05$ ). Parametreler arasında herhangi bir ilişki gözlenmemesine rağmen. Sonuç olarak DBG'de gözlemlenen iyileşme, futbolda her iki bacağı da etkin bir şekilde kullanmak gerektiği düşünüldüğünde optimum performans için önemlidir. İkili dengenin artmasının zor koşullarda top sürme, şut atma ve pas verme gibi futbol performansını belirleyen becerileri geliştirebileceği düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Statik denge, Ergen, Plyometrik, Top sürme, Propriosepsiyon

## The Effects of Unstable Trainings Applied in Soccer Players on Determination of Position Sense, Static Balance and Skill

### Abstract

The aim of our study is to compare the effects of training programs applied on stable and unstable floor on proprioception in the knee, static balance and dribbling skill in soccer. A total of 36 soccer players (age:12±0.86; height:151±7.98; weight:42.35±8.14) participated in the study with equal numbers (n=12) in each group as the balance group working on unstable fields (DBG), plyometric group working on stable fields (PG) and control group (CG). In the study groups (DBG and PG), the players performed 24 training programs for 12 weeks. The proprioception in the knee, Static Balance (SB) and dribbling skill (CST; Creative Speed Test) tracks were measured. As a result of numerous cross-groups analysis done significant improvement has been observed in DBG; SB dominant leg (%29.42), SB non-dominant leg (%31.21), proprioception of dominant leg (%51.52) and CST measurements (%8.31), PG; only in CST measurements (%5.58), CG; in SB dominant leg (%19.25), and CST measurements (%7.85). Significant improvement has been observed in SB non-dominant leg measurements in DBG when compared with CG ( $p < 0.05$ ). Although no relation has been observed between parameters. In conclusion, the improvement observed in DBG is important for the optimum performance considering that it is necessary to use both legs effectively in soccer. It is thought that the increase in bilateral balance can improve the skills that determine soccer performance such as dribbling, shooting and passing in difficult conditions.

**Keywords:** Static balance, Adolescent, Plyometric, Dribbling, Proprioception



## 1. Introduction

Today soccer is a game that requires a high effort and also it consist of lots of features such as strenght, speed, agility, balance, stability, flexibility and durability. (Bloomfield et al. 2007, Helgerud et al. 2001).

In soccer match players do so many attacks that requires a high-level strength such as shat, dribble, jumping, getting the ball, sprint and taking steps In soccer realizing such motor activities is so important to continue the balance duty both at internal and external factors that disrupts the balance (Haghighi et al. 2012, Nikseresht 2014).

With each movement change, the balance and orientation requirements of the body also change, and in order to perform these tasks with minimum effort, it is necessary to make the transition to the next position in the most controlled and fast manner, the postural changes during the ongoing posture and the increase in body release (Cobb 1999, Şimşek and Ertan 2011).

Unstable surfaces such as Swedish ball, bosuball, and wobble board restrict sensor and motor feedback cycles, causing increases in body oscillation, for example loss of balance and muscle activity.

It is very important to keep the balance in the fast position changes carried out while keeping the whole body in balance and applying necessary movements for the sporting event (Atılgan 2013). This requires a significant change in the capacity of incoming proprioceptive information, ie a high-level control system (Kean et al., 2006, Anderson and Behm 2005).

This study was conducted to investigate the effects of training on unstable surface in young soccer players to determine position sense (proprioception), static balance and dribbling skills.

## 2. Methods

### 2.1. Subjects

Soccer players constituting balance (DBG) and plyometric groups (PG) were selected from the same amateur soccer team of the same age and similar socio-economic structure while the control group (CG) was selected from a different amateur team in the same age group (İstanbul amateur league, Turkey). In the study, athletes divided into DBG (n=12, age: 12.66 ± 0.49, bmi:18.3), PG (n=12, age: 12.66 ± 0.49, bmi:18.6) and CG (n=12, age: 13 ± 0, bmi:18.6)

### 2.2. Experimental Approach to the Problem

In the study, while DBG were doing balance study on the unstable surfaces for 12 weeks, PG players did plyometric studies. Control group continued their classical soccer training. On the results of pre-and post-tests, it is compared whether training programs were effective on proprioception, static balance and dribbling

### 2.3. Training

Balance and Plyometric groups were given a circular training program with 10 movements on each training day.

Balance trainings are carried out on an unstable surface; bosu ball, balance board, balance disk, trampoline and gymnastics were used. Participants were given the opportunity to lower their speed of movement when they did their movements uncontrollably, and to make the jumpers more balanced in the falls.

The adolescent players who participated in the research are very young, and it taken into consideration that they had never conducted plyometric exercises before. Plyometric implementations were done on horizontal plan in towards and sideways multiple jumps, and medium level difficulty training level was selected considering the stress on muscle-tendon units. All exercises were conducted on artificial grass ground in order to reduce the trauma effect of jumps (Bozdoğan ve ark 2014).

The training program was conducted for 12 weeks and 2 days a week. The exercises of both groups were designed to be very balanced to less balanced, difficult to easy and simple to complex. The training program was done over 2 sets in both groups. The movements started to apply with 20 seconds, 25 seconds after 4th week and finally 30 seconds after 8th week. The rest between sets was given for 5 minutes.

While the studies lasted between 35-40 minutes, soccer players in both groups applied dynamic warming to upper and lower muscle groups in order to avoid any difference in practice (Gelen, 2010). For the control group, only classic soccer practice was applied.

### 2.4. Data Collection Procedures

Three groups were tested at the beginning and end of 12 weeks. Laboratory and field tests were applied on two separate days.

Laboratory tests were performed on the first day; field tests were performed on the second day. Laboratory tests were performed after a standard 15-minute warm-up. Static balance and proprioceptive test were applied to the athletes respectively. On the second day, a Creative Speed Test (CST) battery was used to test the dribbling skill.

#### 2.4.1. Static Balance

Static balance (SB) measurement of young soccer players was conducted in balance laboratories during the relaxed position of body and necessary precautions were taken to avoid any effect coming from environmental factors (noise, temperature). The measurements were performed by using Force Platform. Verbal and visual information about tests was given to the subjects. Before balance tests (for all measurements), stabilimeter was calibrated and subjects were allowed to settle on the balance platform with their feet naked. Measurements were performed with the eyes closed for the dominant and non-dominant legs and the areas of oscillation were determined. In the measurements where the smallest oscillation field points to the best balance, three trials were made for each measurement and the best ratings were taken. Data were recorded in forms and statistically interpreted (Yaggie ve Campbell 2006).

#### 2.4.2. Proprioception

Proprioception was evaluated with the knee joint position sense. Joint position sense was tested with Biodex Balance System 4 Pro (New York USA) isokinetic dynamometer. Proprioception test was verbally explained and shown to the subjects. Subjects performed a trial before starting the test. Proprioception was measured by passive positioning of the previously articulated joint position. The legs of the subjects with which they started the test were randomly selected and the knees were manually placed in the starting position (90°) before finding the position sense. While the knee was brought to extension from flexion at 90°, it was held at 45° flexion angle for 5 seconds and this angle was taught to young athletes. Then the knee was brought back to the 90° flexion and the athletes were asked to move their knees towards the 45° flexion angle they previously learned and to press the stop button when they felt they reached this angle. During the test, the eyes of the subjects were closed and the test environment was silent. In the test where the closest value to true angle indicates good proprioception in the knee, the difference between the actual angles taught and those found by the subjects was determined and recorded. Three repetitions were made for each leg and their average was recorded. 30 seconds of pause was allowed between repetitions while 5 minutes of break was allowed in change of legs (Daneshjoo ve ark. 2012).

**2.4.3. Creative Speed Test**

Before starting the test, 20 minutes standard warming process was done. The test began with the taking the pass and giving it back to the friend at the penalty point turning his face to the goal point. As soon as he returned the ball, the athlete turned to the opposite side and sprinted towards the ball between the cones placed in the middle of the penalty area arc. By taking the ball there the player continued to dribbling between the cones and the line of penalty area. After that he continued dribbling to the middle of the arc. Then by turning behind the cones that were in the middle of the arc, he tended to the goal point and continued dribbling to the point he started. The test finished when he came to the starting point and scored a goal on either one of the two 2-metre-wide goals located at the corners of the goal line. If and when the final kick didn't result in a goal, subjects were requested to repeat the test after 5 minutes of rest. Subjects performed two trials ending with a goal and the best scores were recorded. In CST test, a Smart brand single-port photocell was used as the entrance and exit on the penalty spot and 2 soccer balls and 12 cones were made available (Bangsbo and Mohr 2011).

**2.5. Statistical Analyses**

The data obtained in the study were analysed using SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 21.0 program. The Shapiro Wilks test was used when the distributions of the variables were determined and it was found that the distributions are normal. Descriptive statistical methods (Number, Percentage, Mean, Standard deviation) were used when evaluating the data. In the comparison of quantitative data, one way Anova test was used for the comparison of parameters between two groups in the case of more than two groups and the Scheffe test

was used in determining the group causing the difference. The relationship between the continuous variables of the study was analysed by Pearson correlation. The findings were evaluated at 95% confidence interval and 5% significance level.

**3. Results**

**3.1. Within Group Changes**

When the pre-and post-test results of all variables were analysed, in DBG players SB dominant leg (d=-2.66, % 29.42, p=0.00), SB non-dominant leg (d=-3.21, % 31.21, p=0.01), PRO dominant leg (d=-2.68, %51.52, p=0.017) and CST (p=-1.75, % 8.31, p=0.00) measurements were statistically significant (p<0.05).

Plyometric Group (PG) soccer players only in CST measurements (d=-1.16, % 5.58, p=0.03), and for Control Group (CG) soccer players in Static Balance (SB) dominant leg (d= -2.12, % 19.25, p=0.03) and CST (d= -1,61, % 7.85, p=0.00) measurements were statistically significant (p<0.05).

**3.2. Between Group Changes**

When the pre- and post-test variables of the groups were examined, a statistically significant difference was observed only in the SB non-dominant leg measurements. A statistically significant increase was found when DBG soccer players were compared with CG soccer players (p<0.05).

**Table 1:** SB non-dominant leg pre-test, post-test and change scores of DBG, PG, and CG athletes

Groups	Pre		Post		Difference		%	N	T	p
	Avr.	Sd	Avr.	Sd	Avr.	Sd				
DBG	10.303	3.264	7.087	2.3	-3.216	3.57	-31.21	12	3.121	<b>0.010</b>
PG	11.62	2.498	10.603	2.435	-1.018	2.14	-8.76	12	1.647	0.128
CG	11.545	3.843	11.755	3.438	0.21	3.525	1.82	12	-0.206	0.840
F	0.623		9.242		3.645					
P	0.543		<b>0.001</b>		<b>0.037</b>					
Diff.			3 > 1 ---- 2 > 1		3 > 1					

**Table 2:** SB dominant leg pre-test, post-test and change scores of DBG, PG and CG athletes

Groups	Pre		Post		Difference		%	N	T	p
	Avr.	Sd	Avr.	Sd	Avr.	Sd				
DBG	9,048	1,813	6,386	1,746	-2,662	1,889	-29,42	12	4,881	0,000
PG	11,81	2,669	10,899	2,905	-0,911	1,711	-7,71	12	1,844	0,092
CG	11,027	2,731	8,904	2,016	-2,123	3,051	-19,25	12	2,41	0,035
F	4,083		11,842		1,831					
P	0,026		0,000		0,176					
Diff.	2 > 1		3 > 1 ---- 2 > 1							

**Table 3:** Pre-test post-test and change scores of proprioception dominant leg of DBG, PG and CG athletes

Groups	Pre		Post		Difference		%	N	T	p
	Avr.	Sd	Avr.	Sd	Avr.	Sd				
DBG	5.208	3.286	2.525	1.55	-2.683	3.306	-51.52	12	2.812	0.017
PG	4.558	2.875	3.417	2.324	-1.142	2.273	-25.05	12	1.74	0.110
CG	3.275	2.82	2.175	1.509	-1.1	3.23	-33.59	12	1.18	0.263

F	1.29	1.464	1.105
P	0.289	0.246	0.343

Diff.

**Table 4:** Pre-test, post-test and change scores of proprioception non-dominant leg of DBG, PG and CG athletes

Groups	Pre		Post		Difference		%	N	T	p
	Avr.	Sd	Avr.	Sd	Avr.	Sd				
DBG	4.283	2.742	2.508	0.733	-1.775	2.897	-41.44	12	2.122	0.057
PG	4.242	2.915	3.233	1.847	-1.008	3.383	-23.76	12	1.032	0.324
CG	4.4	2.556	3.317	1.886	-1.083	2.594	-24.61	12	1.447	0.176
F	0.011		0.948		0.242					
P	0.989		0.398		0.786					

Diff.

**Table 5:** CST pre-test, post-test and change scores of DBG, PG and CG athletes

Groups	Pre		Post		Difference		%	N	T	p
	Avr.	Sd	Avr.	Sd	Avr.	Sd				
DBG	21,091	0,885	19,337	1,532	-1,753	1,123	-8,31	12	5,41	0,000
PG	20,865	1,035	19,7	0,824	-1,165	1,053	-5,58	12	3,833	0,003
CG	20,571	0,823	18,955	0,764	-1,615	0,736	-7,85	12	7,606	0,000
F	0,966		1,383		1,172					
P	0,391		0,265		0,322					

Diff.

#### 4. Discussion

In our study, when SB non-dominant leg pre-test and post-test scores were evaluated, a statistically significant improvement was found in DBG athletes ( $3.21 \pm 3.57 \text{cm}^2$ ), even though the improvement was seen PG athletes did not have any statistical significance ( $1.01 \pm 2.14 \text{cm}^2$ ). However, in CG athletes, it was observed that the oscillation was increased ( $-2.1 \pm 3.52 \text{cm}^2$ ), but this was not statistically significant. The balance characteristic of an athlete is affected from the ground, its movements or both. In this study, the results of the exercises performed on unstable grounds for 12 weeks on static balance, proprioception and skill have been evaluated and it was seen that the DBG athletes working on unstable grounds have made more progress than PG and CG athletes in terms of all parameters. In soccer, the effect of the balance during the game has different significance levels according to dominant and non-dominant legs.

While it is stated in literature that soccer is the most ideal sport branch that improves balance (Jacobsen et al 2010), it is uttered in another study emphasizing the importance of balance in soccer that the soccer players of national league are better when static and dynamic balance measurements of players are compared (Paillard et al 2006).

In literature, Tropp et al. (1984) found that the use of uniaxial and multi-axis balance discs significantly reduced postural oscillation values on soccer. In another study Blackburn et al. (2000) divided their athletes into a control group, a force training group, a proprioceptive training group, and a force proprioceptive training group. The researchers found that there was no statistical difference between the groups as a result of the studies, but reported that the improvements in proprioception and muscular strength were equally effective in improving joint stability and stabilizing. However, these developments in SB are

very valuable because the improved balance characteristic of younger ages can be contributed to elite soccer players by making them more ergonomic by carrying younger soccer players biomotor features to the next years and making them able to perform technical skills specific to soccer. It is stated that starting neuromuscular training such as balance, agility and proprioception in this period will make a great contribution as an important advantage due to the peak height of males in the adolescence period (Malina et al 2004) and the decrease in balance and coordination (Myer et al 2004). These competences are important characteristics affecting the performance in soccer (Little and Williams 2005).

Similar situation is observed in proprioception results. In the study presented, only proprioception of dominant leg ( $2.68 \pm 3.31$ ) has been found statistically significant in DBG athletes according to the proprioception pre-post test results of both dominant and non-dominant leg at  $45^\circ$  target angel. This is very important for the hypothesis of our study. Here, the proprioception development in DBG athletes also affected from SB improvements is considerably more apparent than the other two groups and supports the hypothesis of our study.

Many studies in literature state that balance trainings programs improve proprioceptive control (Bernier and Perrin 1998, Lephart et al 1997). Ross et al. (2004) have stated that the dominant leg proprioception of subjects is better than the other leg. Although proprioception doesn't display significant development in PG group, there are contrary evidences in literature. Zech et al. (2010) have concluded that balance works are effective in the postural and neuromuscular control developments. These results reveal the importance of plyometric exercises in soccer practices and those to be performed on unstable grounds.

In conclusion, the improvement observed in DBG is important for the optimum performance considering that it is necessary to use both legs effectively in soccer. Considering the multitude of activities performed on one foot in the soccer, it is thought that the increase in bilateral balance can improve the skills that determine soccer performance such as dribbling, shooting and passing in difficult conditions. Both in our study and in the studies done in the literature, as well as the studies on the unstable surfaces, there are positive effects on the balance as well as strength and agility development in the plyometric studies. In this respect, it is important that both training programs are integrated into the training plans and included in the annual training plan.

#### References

- Anderson, K, Behm, DG. The impact of instability resistance training on balance and stability. Sports Medicine 35 (1): 43-53, 2005

- Atılğan O.E., 'Effects of trampoline training on jump, leg strength, static and dynamic balance of boys', *Science of Gymnastics Journal*, Vol. 5, Issue 2: 15 – 25, (2013).
- Bangsbo J., Mohr M., 'Fitness testing in soccer', *Bangsbosport, Stormtryk, Rosendahls-BookPartnerMedia*, ISBN 9788799488001, (2011).
- Bernier, JN, Perrin, HD. Effect of coordination training on proprioception of the functionally unstable ankle. *J Orthop Sports Phys Ther* 27(4): 264–275, 1998
- Blackburn T., Cuskiewicz K.M., Petschauer M.A., Prentice W.E., 'Balance and joint stability: the relative contributions of proprioception and muscular strength' *Journal of Sport Rehabilitation*, 9: 315 - 328, (2000).
- Bloomfield J., Polman R., O'Donoghue P., Mcnaughton L., 'Effective speed and agility conditioning methodology for random intermittent dynamic type sports', *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21(4), 1093–1100, (2007).
- Bozdoğan T.K., Pehlivan A., Kızılet A. 'Effects of coordination and plyometric training on running economy in young women soccer players', *International Journal of Academic Research*, Vol. 6, No 6, 2014.
- Cobb, S.V.G., 'Measurement of postural stability before and after immersion in a virtual environment', *Applied Ergonomics*, 30, 47-57, (1999).
- Daneshjoo A., Mokhtar A.H., Rahnema N., Yusof A., 'The effects of comprehensive warm-up programs on proprioception, static and dynamic balance on male soccer players', *Plos One*, 7 (12): e51568, (2012).
- Gelen, E. Acute Effects of different warm-up methods on sprint, slalom dribbling, and penalty kick performance in soccer players. *Journal of Strength and Conditioning*, 24(4): 950 - 956, 2010.
- Haghighi A., Moghadasi M., Nikseresht A., Torkfar A., Haghighi M., 'Effects of plyometric versus resistance training on sprint and skill in young soccer players', *European Journal of Experimental Biology*, 2 (6): 2348 - 2351, (2012).
- Helgerud J., Engen L.C., Wisloff U., Hoff J., 'Aerobic Endurance Training Improves Soccer Performance', *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33: 1925–1931, (2001).
- Jakobsen, MD, Sundsrup, E, Krusturup P, Aagaard P. The effect of recreational soccer training and running on postural balance in untrained men. *European Journal of Applied Physiology* 111 (3): 521 – 530, 2010.
- Kean, CO, Behm, DG, Young, WB. Fixed foot balance training increases rectus femoris activation during landing and jump height in recreationally active women. *Journal of Sports Sciences Medicine* 5(1): 138-148, 2006.
- Lephart, SM, Pincivero, DM, Giraldo, JL, Fu, FH. The role of proprioception in the management and rehabilitation of athletic injuries. *The American Journal of Sports Medicine* 25(1): 130-137, 1997
- Little, T, Williams, AG. Specificity of acceleration, maximum speed, and agility in professional soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research* 19(1): 76–78, 2005.
- Malina, RM, Eisenmann, JC, Cumming, SP, Ribeiro, B, Aroso, J. Maturity-associated variation in the growth and functional capacities of youth soccer (soccer) players 13–15 years. *European Journal of Applied Physiology* 91(5-6): 555-562, 2004.
- Myer, GD, Ford, KR, Hewett, TE. Methodological approaches and rationale for training to prevent anterior cruciate ligament injuries in female athletes. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* 14(5): 275-85, 2004.
- Nikseresht A., Taheri E., Khoshnam E., ' The effect of 8 weeks of plyometric and resistance training on agility, speed and explosive power in soccer players', *European Journal of Experimental Biology*, 4(1): 383 - 386, (2014).
- Paillard, T, Noe, F, Riviere, T, Marion, V, Montaya, R, Dupui, P. Postural performance and strategy in the unipedal stance of soccer players at different levels of competition. *Journal of Athletic Training* 41(2): 172 – 176, 2006.
- Ross, S, Guskiewicz, K, Prentice, W, Schneider, R, Yu, B. Comparison of biomechanical factors between the kicking and stance limbs. *Journal of Sport and Rehabilitation* 13: 135-150, 2004.
- Şimşek D., Ertan H., 'Postural kontrol ve spor: kassal yorgunluk ve postural kontrol ilişkisi', *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9: (4), 119-124, (2011).
- Tropp H., Ekstrand J., Gillquist J., 'Factors affecting stabilometry recordings of single limb stance', *Am. J. Sports Med.*, 12(3):185–188, (1984).
- Yaggie J.A., Campbell B.M., 'Effects of balance training on selected skills', *Journal of Strength and Conditioning*, 20(2), 422-428, (2006).
- Zech, A, Hubscher, M, Vogt, L, Banzer, W, Hansel, F, Pfeifer, K. Balance training for neuromuscular control and performance enhancement: a systematic review. *Journal of Athletic Training* 45:4, 2010.



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

*İzzettin KARAASLAN<sup>1\*</sup>, Tuna USLU<sup>2</sup>, Serkan ESEN<sup>2</sup>*

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

<sup>2</sup> 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 açılarındaki 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 şevkle

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.

## İnsan Hakları Bağlamında Kişisel Verilerin Korunması Önerisi

Kamil Kenan Büke \*

\*Sorumlu Yazar: kamilkenan@hotmail.com

Gönderilme Tarihi: 24.01.2020 – Kabul Tarihi: 20.03.2020

### Öz

Bu makale, iletişim teknolojilerinde ve özellikle de internette kullanılan kişisel bilgilere dair yapılan düzenlemelerin evrensel etik kuralları kapsamında olup olmadığı, insan haklarının dikkate alınmadığı düzenlemelerle kişinin özel hayatı ve kişisel verilerinin korunabilir olup olmayacağı üzerinedir. Bu kapsamda kişisel verilerin korunması konusunda “temel haklar” ve “temel kişi hakları” dikkate alınmadan yapılacak düzenlemelerin birçok sakınca ortaya çıkarabileceği tezi savunulmaktadır.

**Anahtar kelimeler:** İnsan Hakları, kişisel verilerin korunması, etik

## The Personal Data Protection in Context of Human Rights

### Abstract

This article is about whether the regulations regarding personal data used in communication technologies and especially on the internet are within the scope of universal ethical rules or not. And also about, whether personal data and privacy can be protected with regulations scope of human rights or not. In this context, it is argued that the personal data and privacy protection regulations, that made without consideration “fundamental rights” and “fundamental human rights” may cause many drawbacks.

**Keywords:** Human rights, The protection of personel data and privacy, ethic

## 1. Giriş

Bilgi ve iletişim teknolojilerinin ve özellikle internet kullanımındaki artışlar, bu teknolojileri kullananların kişisel bilgileri ve bu kişilere ait veriler konusunda birçok soruyu da beraberinde getirmiştir. Bu kişisel verilerin elektronik ortamlarda saklanıp işlenmesinin pozitif getirilerini bir yana bırakırsak, en çok üzerinde durulan konu, bu verilerin suiistimalidir. Söz konusu verilerin ticareti ve buna dair bir ekonominin oluşması ile verilerin suiistimali, siber suçlar ve bu suçlara dair hukuki düzenlemelerin yapılması gerekliliği tartışmaları günümüzün önemli sorunlarından biridir.

Kişisel verilerin ticari amaçlı ve kötü amaçlı kullanımları “siber suçlar” kavramı ve yapılan düzenlemelerin incelenmesinden de anlaşılacağı gibi disiplinler arası bir çalışmayı gereklidir. Bu olgu ekonomik, politik, sosyolojik ve hukuki yanıyla ele alınmalıdır. Fakat konuya dair bilimsel bağlantıları irdelemenin, bu bağlantıları her yönüyle ortaya koymanın, böyle bir çalışmanın sınırlarını aştığı da ortadadır. İşte böyle bir çalışma kapsamında hepsinin temelinde yatan ve konunun ekonomik, politik, sosyal ve hukuki boyutuna dair yapılacak tartışmalarda etik kavramını öne almak uygun olacaktır. Çünkü etik kavramı hem bu bağlamda yapılacak tüm incelemelerin, hem de bütün bu disiplinlerin ortak ve bağlayıcı noktası konumundadır. Konunun etik ile olan ilişkisi de kişisel verilerin korunması, kişinin özel hayatı, kişi hakları ve insan hakları bağlamında ortaya çıkmaktadır ve hukuki düzenlemeler bu temelde gerçekleşmektedir.

Tüm bu durumlar göz önünde tutulacak olursa, bu çalışmanın temel sorusu; iletişim teknolojilerinde ve özellikle de internet ortamında kullanılan kişisel bilgilere dair yapılan düzenlemelerin evrensel etik kurallarının kapsamında olup olmadığı ve insan haklarının dikkate alınmadan oluşturulan düzenlemeler ile kişinin özel hayatı ve kişisel verilerinin korunabilir olup olmayacağıdır. Bu soru karşısında çalışma kapsamında savunulan tez; kişisel verilerin korunması konusunda “temel haklar”, “temel kişi hakları” dikkate alınmadan yapılacak düzenlemelerin birçok sakınca ortaya çıkarabileceğidir.

Çalışmanın ilk bölümünde konu içinde yer alan kişi, hak, kişilik hakkı gibi kavramsal çerçeve ile bu kavramların insan hakları ile bağlamı belirlenecektir. İkinci bölümünde ise bu kavramlarla ve insan hakları ile bağlantılı olarak kişisel mahremiyet ve özel hayatın gizliliği konusu ele alınacaktır. Çalışmanın üçüncü bölümünde de kişisel mahremiyet ve özel hayatın gizliliği bağlamında, kişisel veri, kişisel verilerin korunması kavramları açıklanacaktır. Çalışmanın dördüncü bölümünde konunun neden evrensel bir niteliğe sahip olduğu ve bu bağlamda da insan hakları evrensel beyannamesine ihtiyaç duyduğu, kişi haklarının korunması kişisel verilerin korunması arasındaki uluslararası ilişkinin incelenmesiyle ortaya konulacaktır. Çalışmanın son kısmında yapılan kavramsal tartışmaların ışığında insan hakları temelinden ayrı olarak kişisel verilerin korunmasının mümkün olup olmayacağına dair sonuçlar analiz edilecektir.

## 2. Kişi, Hak ve Kişilik Hakkı Kavramları

Hukuk dilinde “kişi” sözcüğü genel olarak, haklara sahip olabilme ehliyetine, yani hak ehliyetine sahip bulunan varlık olarak tanımlanmaktadır (Ataay, 1995, s. 253). Kısacası, kişi hak ve borç sahibi olabilen varlıktır (Kayar ve Üzülmöz, 2007, s. 116).

Medeni hukuka göre kişi ikiye ayrılmaktadır. Bunlardan ilki gerçek kişiler diğeri de tüzel kişilerdir. Bu çalışmada her iki kişi kavramının da tanımlanması yerinde olacaktır. Çünkü eylemin faili ve maruz kalamı hem tüzel hem de gerçek kişi olabilir. Gerçek kişiler (hakiki şahıslar) insanlardır (Ataay, 1995, s. 256). Tüzel kişiler; ekonomik ve sosyal bazı zorunluluklar nedeni ile belirli bir amacı gerçekleştirmeye yönelik kişi ve mal topluluklarına hukukun, hak ve borçlara sahip olabilme gücü tanınmasıyla meydana gelmişlerdir (Kayar, 2007, s. 124). Tüzel kişiler, ister mal topluluğu olsun ister kişi topluluğu olsun kendilerini meydana getiren kişilerden bağımsız bir kişiliğe sahiptir.

Bu çalışmada kişi, ister gerçek kişi olsun ister tüzel kişi olsun, her ikisinin hem temeli hem de ortak noktası olan, haklardan yararlanan, hak sahibi olan varlıklar olarak kabul edilecektir. Hak kavramı; hukuk tarafından tanınan ve korunmasını isteme hususunda bireyin yetkili saydığı menfaatlerdir (Ataay, 1995, s. 363). Ahlaki ve hukuki alanda “hak” kavramı; bir kişi, kurum veya bir şey üzerindeki gerekçelendirilmiş bir iddia ve talebi ifade etmektedir (Ersoy, 2009, s. 4). Bu tanımların dayanağı Aristoteles’in “Nikomakhos’a Etik” isimli çalışmasındaki hak tanımlamalarına dayanmaktadır. Kitapta hak, politik toplumda mutluluğu ve onun öğelerini oluşturan ya da koruyan şeyler olarak ve yasaya ve eşitliğe uygunluk olarak tanımlanmaktadır (Aristoteles, 2005).

Kişi kavramı sadece hak sahibi olabilme açısından ele alınmış olsa da aslında hukuksal yapıda bu kavrama şeref, itibar, özgürlük vs. temel insan hakları kavramlarının da dâhil edildiğini unutmamak gerekir. Bu bağlamda medeni hukukta kişilik ve kişi kavramları ayrı şeyler olarak ele alınmamaktadır. Ancak kişilik haklarını ayrı olarak tanımlayacak olursak; kişinin kişiliğini oluşturan hayatı, sağlığı ve beden bütünlüğü gibi maddi varlığı ile özgürlüğü, dini ve vicdani inançları, şeref ve haysiyeti, itibarı, ismi, resmi, gizlilik ve sır çerçevesi gibi çeşitli manevi varlıkların tamamı üzerinde korunan menfaatleridir. Bu hak kişiye üçüncü kişilerden kişilik hakkına saygı gösterilmesini ve kişilik değerlerine dokunulmamasını isteme yetkisi verir (Civelek, 2011, s. 14). Ayrıca bu savı destekler nitelikte; Betül Çotuksöken “İnsan Hakları ve Felsefe” adlı kitabında etik ve hukuk bağlamında insan hakları ile bireyin/kişinin hakları arasında doğrudan bağlantı olduğunu belirtmekte ve her insanın saygıdeğer ve onurlu bir varlık olduğunun altını çizmektedir (Çotuksöken, 2012, s. 76).

O halde, buraya kadar belirlenen çerçeve göstermektedir ki; birazdan inceleyecek olduğumuz, kişisel mahremiyet, özel hayatın gizliliği, kişisel veriler ve kişisel verilerin korunması konularının bu çizilen çerçevenin kapsamından bağımsız düşünülemezdir.

### 3. Kişisel Mahremiyet ve Özel Hayatın Gizliliği

“Hak” kavramı ve “kişilik hakkı” kavramlarının tanımlanmasından sonra en önemli adım mahremiyet hakkının tanımlanmasıdır. Çünkü literatürde, bu kavramların içinde yer alan kişilik değerleri mahremiyet hakkının kapsamına girmektedir. Mahremiyet hakkı uluslararası hukukta “bireyin yalnız bırakılma hakkı” (Beceni, 2009, s. 4), kişilik hakkı, özel hayata saygı, kişisel iletişim ve haberleşmenin dokunulmazlığı şeklindedir. Bir başka ifadeyle, bireyin kendisi hakkında ki bilgilerin ne zaman, nasıl ve ne oranda diğer kişilerle paylaşılabilirliğini belirleme yetkisidir (Westin, 1967, s. 7). O halde kişisel mahremiyet kapsamına kişinin özel eşyaları, evrakları vs. ve bedensel bütünlüğüne dair müdahalelerin yanı sıra yine kişinin direk kendisine ait olan telefon görüşmeleri, e-postaları vb. tüm verilerinin izinsiz kullanımı, işlenmesi ve diğer kişilerle paylaşımı da bu kapsama girmektedir.

Kişisel mahremiyeti ve özel hayatın gizliliği hakkını kapsayan unsurlar İnsan Hakları Evrensel Beyannamesinde, Avrupa İnsan Hakları Sözleşmesinde, Anayasamızda ve çeşitli genel ve özel kanunlarda da yer almaktadır. Özellikle İnsan Hakları Evrensel Beyannamesinde 12’nci maddesinde, “Kimsenin özel yaşamına, ailesine konutuna ya da haberleşmesine keyfi olarak müdahale edilemez, şeref ve adına saldırlamaz. Herkesin bu gibi müdahale ve saldırılara karşı yasa tarafından korunmaya hakkı vardır.” şeklinde yer almıştır.

Şimdi bu açıklamalar, kişisel mahremiyet ve özel hayatın gizliliği bağlamında, kişisel veri, kişisel verilerin korunması kavramlarını analiz etmemizi olanaklı kılmakta ve ek olarak bu sayede kişi haklarının korunması kişisel verilerin korunması arasındaki sıkı ilişki ortaya konulabilecektir.

### 4. Kişisel Veri ve Kişisel Verilerin Korunması

Ağırlıklı olarak bilgisayar teknolojisi merkezinde gelişen bilişim teknolojisinin sağladığı depolama, işleme ve eşleştirme gibi işlevlerin, bir kişinin bilinmesini ya da bilinebilmesini sağlayan her türlü enformasyon olarak tanımlanmaktadır (Ketizmen, 2008, s. 189). Bu durumda şu çok açıktır; kişisel veriler, kişinin kendisi ve yaşantısı hakkındaki bilgi ve enformasyon içermekte ya da bu bilgileri elde etme aracı olarak kullanılması kullanılması nedeniyle özel hayat ile yakından ilişkili olup, özel hayat kapsamındadır (Privacy and Human Rights, 2002, s.3).

O halde kişisel mahremiyet kavramını açıkladığımız paragrafın son kısmında da değindiğimiz şekli ve insan hakları bildirgesini temel alarak, şu çıkarımda bulunmak yanlış olmayacaktır: kişisel veri, kişinin özel hayatı kapsamındadır ve özel hayatın gizliliği bağlamında ele alınması gerekmektedir. Bu da kişisel mahremiyetin bir alt başlığı olarak kişisel bilginin mahremiyetine ya da diğer bir ifade ile belirtecek olursak “enformasyon mahremiyetine” (Ketizmen, 2008, s. 193) denk gelmektedir. Bu durumda kişisel verilerin korunması, kişisel hakların korunması kapsamına girmektedir. İnsan Hakları Evrensel Beyannamesinin 3. Maddesinde bu konu “Herkesin yaşama hakkı ile kişi özgürlüğü ve kişi güvenliği hakkı vardır.” şeklinde belirtilmiştir. Teknolojilerin sağladığı birçok avantajın yanında kişinin hayatının gizliliği konusunda ortaya çıkan sorunları kişisel verilerin korunması kavramı altında ele almak uygun olacaktır.

Kişisel verilerin korunması demek; kişisel verilerin enformasyonu işleme sistemleri aracılığıyla işlenmesi karşısında temel hak ve hürriyetlerin ve özellikle özel yaşamın gizliliğinin korunması demektir (Ketizmen, 2008, s. 189). Kişilerle ilgili bilgilerin bilişim sistemlerine yerleştirilmesi ve işlenmesiyle ilgili esas usullerin düzenlenmesi, bunlara uymayanlar hakkında ceza yaptırımlarının getirilmesi, kişilik haklarının korunması ve yasal güvencelerin sağlanması bu kapsamdadır (Topaloğlu, 2005, s. 163).

Yaşadığımız çağda, iletişimi olanaklı kılan tüm cihazların, (cep telefonlarının, GPS sistemlerinin, uydu alıcılarının, radyo frekanslarının, internet ağlarının vb.) sayesinde kişilerin zaman ve mekân bağlamında davranışları hakkında inanılmaz boyutlarda veriyi elde etmek artık mümkün hale gelmiştir. Bu sistemler sayesinde sadece toplanan verilerin işleme kapasiteleri artmamış, kişisel verilere izinli ya da izinsiz olarak ulaşılabilirliği ve bu bilgilerin kişilerin izinleri olmadan kullanılmalarını da kolaylaştırmıştır. Yaşanan bu duruma karşılık gerek uluslararası (ya da uluslar-üstü) alanda gerekse de ulusların kendi iç-hukuklarında kişisel verilerin korunmasına dair hukuksal düzenlemeler gerekli görülmüş ve kişinin temel hak ve özgürlükleri kapsamında birçok düzenleme yapılmıştır.

### 5. Kişisel Verilerin Korunmasının Evrensel Boyutu

Uluslararası alanda bankalar arası para transferleri (SWIFT, EFT), çok uluslu şirketlerin insan kaynaklarına dair bilgi sistemlerinde birçok kişisel verinin bulunması, kişisel verileri korunması konusuna yeni bir boyut kattığı açıktır. Kullandığımız iletişim vb. cihazlarının bizlere dair arkamızda bıraktığı izlerin takipçilerinin hayatlarımıza da müdahale etmesi çok olasıdır. Bu durum bizi en nihayetinde kişinin özel hayatının nasıl korunacağı sorusuna götürmektedir. Bu soruya hukuk alanında cevaplar aranırken, aynı zamanda kişisel verileri korunmanın en temel insan haklarından olmasından dolayı etik bir sorundur.

Her şeyden önce ulusal düzeyde kişisel verilerin korunmasına dair alınacak hukuki önemler uluslararası nitelikte olan ve dolaşımını uluslararası yapabilen verilerin korunmasında yetersiz kalabilmektedir. İnternet üzerinde yapılan işlemler bunların en önemli örneklerindedir. Bu işlemlere örnek olarak uluslararası bir siteye (facebook, twitter linkedin vs.) kayıt yaptırma ya da uluslararası bir alışveriş sitesinden (amazon, ebay vs.) sipariş verme durumları verilebilir. Bu şekildeki alanlarda oluşan uluslararası nitelikteki veri bankalarında tutulan kişisel veriler, verinin uluslararası alanda korunması, toplanması, işlenmesi ve yayılmasına ilişkin kanunların uygulanmasında işbirliğini ve ülkelerin ortak hukuki zeminde buluşmasını gerektirdiği açıktır (Civelek, 2011, s. 59).

Bu ortak çabanın faydası da farklı bölgelerin yaratılmasını ve evrensel insan hakları korunması konusunda farklı kültürel anlayışları içermesini, bu sebeple de bir takım insan hakları ihlallerinin ortaya çıkmasının önüne geçilebileceğine dayanmaktadır. Bu çalışmalar, genel olarak veri koruma alanında farklı ülkelerdeki kanunlar arasında doğacak ihtilafların çözümünde ortak hedef olan “bireyin korunması”nı esas almakta ve bunu bir hakka dönüştüğünü vurgulamaktadır (OCED, 2007, s.4). Bu sayede ülkelerdeki yeknesak koruma düzeyine karşılık yasal çığa yükselecektir. Ülkeler tek başlarına olmadıklarından dolayı ortak bir çaba içinde diğer ülkelere karşısında sorumluluk almak zorunda kalacaklardır.

## Sonuç

Somut olarak, kişisel verilerimizi cebimizde taşıdığımız kartlara kadar yükleyebilmekte olduğumuz ve akıllı telefonlardan evlerde ve ofislerde kullandığımız çoklu medyalara kadar kullanılan teknolojilerin çeşitliliği ortadadır. Fakat bu somut durum sonuç olarak; kişisel verilerin güvenliğini tehdit etmekte olduğunu ve bu veriler ile kişisel mahremiyete ve özel hayata dair bir takım sorunları da beraberinde getirdiği anlaşılmıştır.

Bu çalışma kapsamında, kişi, kişilik hakkı, kişisel mahremiyet ve özel hayatın gizliliği ve bu kavramlara bağlı olarak da kişisel veri ve kişisel verilerin korunmasının temel haklar ve insan hakları ile bağlantısı serimlenmiştir. Bu bağlamda çalışmanın temel sorusu olan, iletişim teknolojilerinde ve özellikle de internet ortamında kullanılan kişisel bilgilere dair yapılan düzenlemelerin evrensel etik kurallarının kapsamında olup olmadığı ve insan haklarının dikkate alınmadan oluşturulan düzenlemeler ile kişinin özel hayatı ve kişisel verilerinin korunabilir olup olmayacağına net bir cevap verilmiştir. Özellikle de kişisel verilerin korunması konusunda, insan hakları evrensel beyannamesinin üçüncü ve on ikinci maddesine dayanılarak çeşitli hukuksal düzenlemelerin yapıldığı gözlemlenmiştir. Çalışmanın temel sorusu karşısında verilen cevapların neticesinde çalışma kapsamında savunulan tez (kişisel verilerin korunması konusunda “temel haklar”, “temel kişi hakları”

dikkate alınmadan yapılacak düzenlemelerin birçok sakınca ortaya çıkarabileceği) doğrulanmıştır.

Bilginin sınırlarının olmadığı günümüzde evrensel insani değerlerden uzak ulusal ve yerel düzenlemelerin yetersiz kalacağı çalışmanın son kısmında incelenmiştir. Ülkelerin bu konuda evrensel insan haklarını gözeterek ortaklaşa çalışması gerektiği ve evrensel hukuki düzenlemelere gereksinim duydukları net olarak anlaşılmıştır. Aksi takdirde kişisel verilerin korunması konusunda insan hakları ihlallerine karşı efektif sonuçlar oluşmayacağı belirlenmiştir. Gerçekten de; bu çalışmanın ortaya koyduğu en temel sonuç bahsi geçen bu bağlamlar temelinde şu olacaktır: Belli yerel çıkarlar gözetilmemeli, aksine demokrasi anlayışına, insan temel hak ve özgürlüklerine yakışır şekilde düzenlemeler hayata geçirilmelidir. Ayrıca bu olgu sadece tek tek ülkelerin hukuki kararları için değil bütün ülkeler için geçerli olan evrensel nitelikteki kararları kapsamalıdır.

Tabi her ne kadar bu çalışmada bilginin ve kişisel verilerin dolaşımının hukuki çerçevesi ve bunun etik yanına ağırlık verilmiş olsa da siyasal, sosyal, ekonomik yansımaları bulunan bu konun çok boyutlu olduğu ve farklı disiplinler bir aradalığı ile incelenmesinin gerekliliği de ortadadır. Ancak bu araştırmalar yine de etik konusuna ve temel haklara dayanması gerekliliği yadsınamaz.

## Kaynaklar

- Aristoteles, Nikomakhos'a Etik, (çev. Saffet Babür), Kebiçek Yayınları, Ankara, 2005
- Ataay, A., Medeni Hukukun Genel Teorisi –Temel Bilgiler- Genel Kavramlar-, Der Yayınları, İstanbul, 1995
- Beceni, Y., “Siber Uzayda Mahremiyet”, II. Türkiye Bilişim Şurası Hukuk Çalışma Grubu, Mart 2004, <http://tr.scribd.com/doc/17017490/2-Bilisim-Surasi-Taslak-Raporu>, (12.05.2015)
- Civelek, Y.D., Kişisel Verilerin Korunması ve Bir Kurumsal Yapılanma Önerisi, Bilgi Toplumu Dairesi Başkanlığı, DPT, Ankara, 2011
- Çotuksöken, B., İnsan Hakları ve Felsefe, Papatya Yayınları, İstanbul, 2012
- Ersoy, U., Bir İnsan Hakları Kavramı Olarak “Küresel Verilerin Korunması” Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Kamu Yönetimi, Ankara, 2009
- Kayar, İ., Üzülmez, İ., Hukukun Temel Kavramları, Detay Yayınları, Ankara, 2007
- Ketizmen, M., TCK'da Bilişim Suçları, Adalet Yayınları, Ankara, 2008
- OECD, e-devlet çalışmaları: TÜRKİYE, Türkçe Basım Ankara, 2007
- Privacy International, “Privacy and Human Rights 2005: An International Survey of Privacy Laws and Developments” [http://thepublicvoice.org/events/tunis05/laurant\\_phr.pdf](http://thepublicvoice.org/events/tunis05/laurant_phr.pdf), (12.05.2015)

Topaloğlu, M., Bilişim Hukuku, Karahan Kitabevi, Adana, 2005

Westin, A.F., “Privacy and Freedom, General Agreement on Trade in Services”, Art. XIV(c)(ii), Part II. 24 June 2009, [http://www.wto.org/english/docs\\_e/legal\\_e/26-gats\\_01\\_e.htm](http://www.wto.org/english/docs_e/legal_e/26-gats_01_e.htm), (12.05.2015)

## Çocuklara Uygulanan Eğitsel Oyun Aktivitelerinin Motorik Özelliklerine Etkisi

Nora AYNACIYAN<sup>1\*</sup>, M. Kamil ÖZER<sup>2</sup>

<sup>1</sup> İstanbul Gedik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü,

<sup>2</sup> Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,

\*Sorumlu Yazar: noraaynaciyan@gmail.com

Gönderilme Tarihi: 10.01.2020 – Kabul Tarihi: 22.03.2020

### Öz

Bu araştırmanın amacı, 07-08 yaş aralığındaki çocuklara uygulanan eğitsel oyunların onların motorik becerileri üzerindeki etkilerinin incelenmesidir. Çalışmanın örneklemini 2019-2020 eğitim öğretim yılında aktif olarak eğitim alan 23'ü kız 25'i erkek olmak üzere toplam 48 öğrenci gönüllü olarak oluşturmaktadır. Araştırma süresince 9 hafta boyunca eğitsel oyunlar oynatılarak; durarak uzun atlama, 10x5m çabukluk koşusu, pençe kuvveti, sağlık topu fırlatma (500gr), 20 metre çabukluk koşusu, otur-eriş ölçümlerinin ön test ve son test değerlendirilmesi alınmıştır. Demografik özellikleri için ise yaş, boy, ağırlıkları ölçülerek beden kütle indeksi hesaplanmıştır. Elde edilen veriler, IBM SPSS İstatistik 22 programı ile analiz edilerek tanımlayıcı istatistiklerle ve tablolarla yorumlanmıştır. Araştırma sonucunda uygulanan eğitsel oyunların çeviklik, sürat, pençe kuvveti, fırlatma kuvveti ve esnekliğin artmasına katkı sağladığı gözlenmiştir.

**Anahtar kelimeler:** Eğitsel Oyun, Fiziksel Uygunluk, Motor Beceri, Motorik Özellikler

## The Effect of the Educational Game Activities On Children's Motorical Properties

### Abstract

The aim of this study is to examine the effects of educational games applied to children between the ages of 07-08 on their motor skills. The sample of the study consists of 48 volunteer participants including 23 girls and 25 boys, who are actively studying at primary school in the 2019-2020 academic year. During the research, educational games were played for 9 weeks; standing long jump, 10x5m agility run, hand grip, medicine ball throwing (500gr), 20meter sprint, and sit-and-reach pre-test and post-test measurements were taken. The data obtained were analyzed with IBM SPSS Statistics 22 program and interpreted with descriptive statistics and tables. As a result of the research, it was observed that the educational games applied contributed to the increase in agility, speed, hand grip strenght, throwing force and flexibility.

**Keywords:** Educational Game, Physical Fitness, Motor Skill, Motoric Features

## 1. Giriş

Günümüzde teknolojinin gelişmesi ve değişmesi ile birlikte birçok işi halletmek kolaylaşıp hızlanırken, kişilerin hareket alanlarını da bir o kadar kısıtladı. Kişiler teknolojinin gelişmesiyle birlikte internetten; aradığımız bilgiye kapsamlı bir şekilde ulaşabilmemizi sağladı, alışveriş ihtiyaçlarımızı karşılayabileceğimiz çeşitli seçenekler sundu, bankacılık işlemlerinde internet şubesi ile çoğu işlemi yapabileme imkânı sundu, arkadaş/akraba/aile ile yapılacak olan görüşmeleri olduğumuz yerden yapabileme fırsatımız oldu. Teknolojinin gelişmesiyle birlikte kendimize ayırabileceğimiz süre artarken, kişilerin fiziksel aktivite düzeylerinde ve sosyalleşmelerinde ciddi bir düşüş yaşandı. İnsan gücüne olan ihtiyaç azaldığı için kişiler hareketsiz bir yaşama sürüklendi.

Kişilerin hareketsiz bir yaşam tarzı benimsemesi her yaştaki bireyi etkilediği gibi çocukları da önemli ölçüde etkiledi. Hareketin çocuğun bedensel ve motorik gelişimi açısından olumlu etkileri bulunmaktadır. Aynı zamanda fiziksel aktivitenin sağlığa ilişkin birçok yararı bulunmaktadır. Ancak hareket her yaştaki birey için önem arz ederken en çok da bir çocuğun fiziksel gelişimi için çok önemlidir. Fiziksel aktivitelere katılımının çocukluk döneminde birçok pozitif etkisi bulunmaktadır. Pozitif etkiler arasında; hareketli bir yaşam biçimini benimseme, ileriki dönemlerde oluşabilecek olan hastalık riskleri oranını azaltma, kilo kontrolü sağlama, fiziksel gelişimi ve olgunlaşmayı sağlamada olumlu etkileri gözlemlenmektedir. Bir spor branşıyla ilgilenmek, hareketlilik içeren etkinliklere katılmak çocukların fiziksel gelişimi açısından oldukça önemlidir. (Çelik., & Şahin., 2013). “Öğrencinin oyun oynama dürtüsü pekiştirilip desteklenir ise eğitim yaşamında eğlenceli ve etkin bir öğrenme becerisi geliştirilebilir.” (Sağlam., 1997)

Kişinin hem hareket ihtiyacını hem sosyalleşme, birey olma becerisini aynı anda geliştirebilmesi, oyunun önemini daha iyi kavramasını sağlamıştır. Oyun çoğu birey için keyifli zaman geçirmek için herhangi bir amaca hizmet etmeyen bir aktivite olarak görülse de aslında oyunun tanımlarına baktığımızda çok farklı olduğunu görmekteyiz. Oyunun tanımı için; “Oyun, belli bir kurala hedefe yönelik veya kurlsız ve hedefsiz olarak, çocuğun tüm gelişim (bedensel, psiko-motor, duygusal, zihinsel, sosyal ve dil) alanlarına etki eder. Çocuğun isteyerek heyecanla katıldığı materyalli veya materyalsiz olarak gerçekleştirilen bir öğrenme aracıdır.” denebilir.

## 2. Gereç ve Yöntem

Bu çalışmanın evrenini 2019-2020 eğitim öğretim döneminde Özel bir ilkokulda öğrenim gören 07-08 yaş aralığındaki 23 kız, 25 erkek olmak üzere toplam 48 öğrenci gönüllü oluşturmaktadır.

Çalışma prosedürleri, İstanbul Gedik Üniversitesi etik kurulu tarafından (20788822-050.01.04-155200) onaylanan 29.01.2020 tarihli etik kurul kararına uygun olarak yapılmıştır.

Çalışma evrenimizi oluşturan gruba; 9 hafta süre ile haftada 2 gün toplam 80 dakika boyunca eğitsel oyunlar oynatılmıştır.

### 2.1. Durarak Uzun Atlama

Katılımcılar çizginin arkasından başlangıç pozisyonunda (ayaklar parmakları çizgiye basmayacak şekilde omuz genişliğinde açık) beklerler. Atlayışı gerçekleştirebileceği bildirildikten sonra aşağı doğru çömelme hareketini gerçekleştirir, kollarını önce geriye ardından öne doğru hareketlendirerek kuvvet alır ve bacakları ile destekleyerek atlayışını gerçekleştirir. Düştüğü noktada atlayışını gerçekleştirdiği alanla arasında en az mesafe olan uzuvlunun bitiş noktası ile başlangıç noktası arasındaki uzaklık ölçülür.

### 2.2. Sağ ve Sol El Kavrama Kuvveti

Katılımcı, ayakta duruş pozisyonunda (ayaklar omuz genişliğinde açık) ve doğrudan ileriye bakarken, üst kol düz şekilde aşağı sarkmış durumda ve ön kol 180 derece açıyla konumlandırılış bir şekilde dinamometreyi maksimal kuvvette sıkmaktadır. Katılımcının bileği ve ön kolu orta derecede pronasyonda olmalıdır. Testi yapan kişiden “hazır mısınız?”, “şimdi tüm gücünüzle sıkın” yönergeleri ile katılımcıdan testi uygulaması istenir. Katılımcı uygulama sırasında ne kadara güç sarf ederse etsin dinamometrenin sarsılmasını engelleme konusunda dikkatli olmalıdır, ayrıca deneme sırasında ne başlangıçtaki vücut pozisyonunda bir bozukluğa ne de elin vücuda temasına izin verilmez. Değer yazıldıktan sonra dinamometre sıfırlanmalıdır denemeler arasında aynı el ile 30sn-60sn arasında dinlenme verildikten sonra diğer deneme için denek hazırlanmış olur. (Özer., 2013)

### 2.3. Sağlık Topu Fırlatma

Katılımcı çizgi çekilerek belirlenmiş başlama noktasında ayakta, sağlık topunu başının üzerinde taç atışı pozisyonunda ileriye doğru fırlatır. Sağlık topunun yer ile temas ettiği ilk nokta belirlenir ve bu noktanın başlangıç noktasına olan uzaklığı cm cinsinden not edilir.

### 2.4. 10x5m çeviklik koşusu

Başlangıç noktasından 5 metre uzaklığa bir çizgi daha çizilir. Başlangıç ve bitiş noktası bir kuka ile görünür kılınır. Katılımcı kendini hazır hissettiğinde başlangıç noktasından başlanır. Katılımcının yaptığı koşularda her iki ayağın çizginin ilerisine geçmesini koşunun arandığı bir özelliğidir. Her turun sayısı süreyi tutan kişi tarafından katılımcıya bildirilir. Turunu tamamlayan katılımcı bitiş çizgisini bir ayağı ile dahi geçse süre durdurulur.

### 2.5. 20m Sürat Koşusu

Kesin olarak belirlenmiş başlangıç ve bitiş noktaları çizgi ve kuka yardımı ile belirlenmiş düz bir parkur kurulur. Katılımcı hazır olduğunda başlar. Başlangıç çizgisini geçtiği an süre başlar ve bitiş çizgisine ulaştığında (tek ayağının geçmesi yeterli) süre durdurulur ve not edilir. Katılımcı başlangıç çizgisinden başlayarak bitiş çizgisini tamamen geçene kadar hızını düşürmemesi maksimal hızda koşması gerekmektedir.



### 2.6. Otur-Eriş

Katılımcı yere uzun oturuş durumunda bacaklar dümdüz ayağımızın alt kısmı otur-eriş test platformunun alt kısmına yerleştirilir. Başlangıç konumundaki postür bozulmadan kutunun üstündeki aparat iki el ile ileriye doğru uzaklaştırılır. Esneme sonucunda 2sn bekleyerek ilerletilen sayı kaydedilir. (Özer., 2013)

### 3. Bulgular

**Tablo 1.** Katılımcıların Cinsiyetlerine ve Sınıflara Göre Dağılımı

	KIZ		ERKEK	
	N	%	N	%
Birinci sınıf	7	14,6%	9	18,8%
2.SNF	16	33,3%	16	33,3%
TOPLAM	23	47,9%	25	52,1%

Tablo 1 incelediğimizde, çalışmaya katılan öğrencilerin sınıf dağılımları ve cinsiyet ayrılmaları verilmiştir. Tablo 'ya göre birinci sınıftan 7 kız, 9 erkek olarak toplam 16 kişi, ikinci sınıftan 16 kız, 16 erkek olarak toplam 32 kişi katılmıştır. Çalışma kapsamında tüm verilere bakıldığında 23 kız, 25 erkek toplam 48 öğrenciye ulaşılmıştır.

**Tablo 2.** Katılımcıların Yaş, Boy, Ağırlık, BKİ Ortalamaları

	KIZ				ERKEK			
	X	SS	ENZ	ENÇ	X	SS	ENZ	ENÇ
Yaş	7,02	,63	5,76	7,80	7,01	,58	5,75	8,11
Boy	1,28	,05	1,19	1,42	1,28	,05	1,17	1,35
Ağırlık	27,5	6,0	20,5	46,0	27,1	6,3	18,8	46,5
BKİ	16,58	2,78	12,32	26,00	16,46	2,96	12,62	25,51

Tablo 2 incelendiğinde, çalışmaya katılan sporcuların fiziksel özellikleri yaş, boy, ağırlık, BKİ gibi ortalamaları verilmiştir.

**Tablo 3** Katılımcıların Cinsiyet ve Sınıfa Göre Yaş, Boy, Ağırlık, BKİ Ortalamaları

	1. SNF		2.SNF	
	KIZ	ERKEK	KIZ	ERKEK

Yaş	X	6,26	6,60	7,35	7,24
	SS	,38	,71	,36	,32
Boy	X	1,25	1,24	1,30	1,30
	SS	,05	,04	,05	,03
Ağırlık	X	25,6	24,1	28,3	28,8
	SS	3,7	4,8	6,7	6,6
BKİ	X	16,43	15,60	16,65	16,95
	SS	1,79	2,44	3,17	3,18

Tablo 3 incelendiğinde, çalışmaya katılan sporcuların sınıf bazında fiziksel özellikleri yaş, boy, ağırlık, BKİ gibi ortalamaları verilmiştir

**Tablo 4** Ön Test ve Son Test Sonuçları

		X	N	Ss	z	P
10x5 Koşusu	Çeviklik	Ön test	27,6654	48	4,34669	-5,836 <sup>b</sup> <b>0,000</b>
	Son test	*23,9990	48	3,98685		
20 m Koşusu	Sürat	Ön test	5,3763	48	,60579	-4,662 <sup>b</sup> <b>0,000</b>
	Son test	*4,8727	48	,57557		
Durarak Atlama	Uzun	Ön test	1,1413	48	,23710	-1,197 <sup>b</sup> ,231
	Son test	1,1077	48	,20343		
Sağ El Kuvveti	Pençe	Ön test	9,519	48	2,5693	-5,573 <sup>c</sup> <b>0,000</b>
	Son test	*11,004	48	2,8024		
Sol El Kuvveti	Pençe	Ön test	9,198	48	1,8870	-5,314 <sup>c</sup> <b>0,000</b>
	Son test	*10,513	48	2,3305		
Sağlık Fırlatma	Topu	Ön test	3,9808	48	1,03406	-3,277 <sup>b</sup> <b>0,001</b>
	Son test	*4,3125	48	1,02417		
Otur Eriş Testi		Ön test	18,715	48	4,5837	-5,419 <sup>b</sup> <b>0,000</b>
		Son test	*22,229	48	6,0643	

\*p<0,05 a. Wilcoxon Signed Ranks Test b. Based on negative ranks

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların ön test-son test karşılaştırması Wilcoxon Signed Rank Test ile yapıldığında; 10x5 çeviklik koşusunun ön testte 27,6654 iken son testte 23,9990 çıkmış olup P değeri 0,000 olarak belirlenmiştir. Ön test ve son test arasında çeviklik testi bakımından olumlu bir gelişim gözlenmiştir ( $p<0,05$ ).

20m sürat koşusunun ön testte 5,3763 iken son testte 4,8727 çıkmış olup P değeri 0,000 olarak belirlenmiştir. Ön test ve son test arasında 20 m sürat testi bakımından olumlu bir gelişim gözlenmiştir ( $p<0,05$ ).

Durarak uzun atlama (DUA) ön test ve son testleri arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ( $p>0,05$ ).

Sağ ve sol el pençe kuvvetine baktığımızda P değeri 0,000 belirlenmiştir. Ön test ve son test arasında el pençe kuvveti bakımından her iki elde de olumlu bir gelişim gözlenmiştir.

Sağlık topu fırlatma ile ilgili yapılan ön test ve son test arasındaki değerlere bakıldığında olumlu bir gelişim gözlenmiştir ( $p<0,05$ ).

Otur-eriş testinin ön testte 18,952 olarak bulunan sonuç son testte 21,707 ölçülmüş olup iki ölçme arasında olumlu bir gelişime gözlenmektedir ( $p<0,05$ ).

Durarak uzun atlama (DUA) testi dışında tüm testlerde ön ve son test arasında olumlu gelişime olduğu gözlenmektedir.

**Tablo 5** Farklı Değişkenlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	X	SS	z	p
Çeviklik Koşusu	Ön Test	KIZ	2 3	26,530	2,012	-2,147 ,032
		ERKEK	2 5	28,710	5,560	
	Son Test	KIZ	2 3	22,906	2,457	
		ERKEK	2 5	25,004	4,837	
10x5 m	Ön Test	KIZ	2 3	1,1457	,18243	-,495 ,620
		ERKEK	2 5	1,1372	,28204	
	Son Test	KIZ	2 3	1,0817	,17559	
		ERKEK	2 5	1,1316	,22702	
20 m Sürat Koşusu	Ön Test	KIZ	2 3	9,635	2,2038	-0,217 0,82
		ERKEK	2 5	9,412	2,9071	
	Son Test	KIZ	2 3	1,0817	,17559	
		ERKEK	2 5	1,1316	,22702	
Durarak Uzun Atlama	Ön Test	KIZ	2 3	9,635	2,2038	-0,217 0,82
		ERKEK	2 5	9,412	2,9071	
	Son Test	KIZ	2 3	1,0817	,17559	
		ERKEK	2 5	1,1316	,22702	

Sağ El Pençe Kuvveti	Son Test	KIZ	2 3	11,170	2,1506	-0,991 0,32
		ERKEK	2 5	10,852	3,3302	
Sağ El Pençe Kuvveti	Ön Test	KIZ	2 3	9,148	1,7414	-0,176 0,86
		ERKEK	2 5	9,244	2,0466	
Sağ El Pençe Kuvveti	Son Test	KIZ	2 3	10,478	1,9526	-0,310 0,75
		ERKEK	2 5	10,544	2,6719	
Sol El Pençe Kuvveti	Ön Test	KIZ	2 3	4,0913	,82419	-0,279 0,78
		ERKEK	2 5	3,8792	1,20369	
Sol El Pençe Kuvveti	Son Test	KIZ	2 3	4,2283	,86639	0,000 1,00
		ERKEK	2 5	4,3900	1,16319	
Sağlık Topu Fırlatma	Ön Test	KIZ	2 3	4,091	,824	-0,248 0,80
		ERKEK	2 5	3,879	1,203	
Sağlık Topu Fırlatma	Son Test	KIZ	2 3	4,228	,866	-0,165 0,86
		ERKEK	2 5	4,390	1,163	
Otur Eriş Testi	Ön Test	KIZ	2 3	20,391	3,602	-2,222 ,026
		ERKEK	2 5	17,172	4,906	
Otur Eriş Testi	Son Test	KIZ	2 3	25,109	5,931	-3,181 ,001
		ERKEK	2 5	19,580	4,951	

Tablo 5 incelendiğinde cinsiyet bakımından ön testte çeviklik koşusunda kızlar erkeklerden daha başarılı oldukları gözlenmiştir ( $p<0,05$ ).

Otur-eriş testinde her iki ölçümde de kızlar erkeklerden daha başarılı oldukları gözlenmiştir ( $p<0,05$ ).

Diğer testlerde anlamlı bir fark tespit edilememiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 6** Kız Öğrencilerin Sınıflara Göre Mann-Whitney U Sonuçları

	SNF		N	X	SS	z	p
Çeviklik Koşusu 10x5 m	ÖN TEST	Birinci sınıf	7	26,9786	2,46180		
		İkinci sınıf	16	26,3338	1,83876	-0,501	0,616
	SON TEST	Birinci sınıf	7	23,6414	2,72333		
		İkinci sınıf	16	22,5850	2,35101	-1,069	0,285
Sürat Koşusu 20m	ÖN TEST	Birinci sınıf	7	5,0529	,27939		
		İkinci sınıf	16	5,4344	,57388	-1,704	0,088
	SON TEST	Birinci sınıf	7	4,5800	,20445		
		İkinci sınıf	16	4,8663	,66666	-0,702	0,483
Durarak Uzun Atlama	ÖN TEST	Birinci sınıf	7	1,1257	,21678		
		İkinci sınıf	16	1,1544	,17247	-0,334	0,738
	SON TEST	Birinci sınıf	7	1,1486	,19642		
		İkinci sınıf	16	1,0525	,16369	-1,002	0,316
Sağ Pençe Kuvveti	ÖN TEST	Birinci sınıf	7	9,771	2,3592		
		İkinci sınıf	16	9,575	2,2101	-0,268	0,789
	SON TEST	Birinci sınıf	7	11,400	1,8726		
		İkinci sınıf	16	11,069	2,3119	-0,267	0,789
Sol Pençe Kuvveti	ÖN TEST	Birinci sınıf	7	9,343	1,2674		
		İkinci sınıf	16	9,063	1,9442	-0,501	0,616
	SON TEST	Birinci sınıf	7	10,343	1,7348		
		İkinci sınıf	16	10,538	2,0918	-0,134	0,894
Top Fırlatma	ÖN TEST	Birinci sınıf	7	3,6371	,54261		
	İkinci sınıf	16	*4,2900	,86033	-2,138	<b>0,033</b>	

	SON TEST	Birinci sınıf	7	3,8043	,51423		
		İkinci sınıf	16	4,4138	,93518	-1,838	0,066
Oturuş	ÖN TEST	Birinci sınıf	7	21,929	2,2809		
		İkinci sınıf	16	19,719	3,9199	-1,272	0,203
	SON TEST	Birinci sınıf	7	27,071	5,4653		
		İkinci sınıf	16	24,250	6,0882	-1,104	0,270

\*p<0,05

Tablo 6 incelendiğinde kız öğrencilerin sınıflar arasında top fırlatmada ön testte P=0,033 olarak anlamlı bir fark gösterirken son testte bu anlamlılık gözlemlenmemiştir. Diğer testlerde de sınıflar arasında bir fark gözlemlenmemiştir P>0,05

**Tablo 7** Erkek Öğrencilerin Sınıflara Göre Mann-Whitney U Sonuçları

	SNF		N	X	SS	z	p
Çeviklik Koşusu 10x5 m	ÖN TEST	Birinci sınıf	9	30,2189	8,84822		
		İkinci sınıf	16	27,8613	2,36115	-0,340	0,734
	SON TEST	Birinci sınıf	9	27,3267	7,03769		
		İkinci sınıf	16	23,6975	2,44164	-1,868	0,062
Sürat Koşusu 20m	ÖN TEST	Birinci sınıf	9	5,3867	,84484		
		İkinci sınıf	16	5,4538	,59141	-0,708	0,479
	SON TEST	Birinci sınıf	9	5,1056	,67194		
		İkinci sınıf	16	4,8763	,51330	-0,849	0,396
Durarak Uzun Atlama	ÖN TEST	Birinci sınıf	9	,9544	,33197		
		İkinci sınıf	16	*1,2400	,19284	-2,408	<b>0,016</b>
	SON TEST	Birinci sınıf	9	1,0278	,25791		
		İkinci sınıf	9	1,0278	,25791	-1,559	0,119

		İkinci sınıf	16	1,1900	,19204		
Sağ El Peçe Kuvveti	ÖN TEST	Birinci sınıf	9	8,311	3,7688		
		İkinci sınıf	16	10,031	2,1932	-,907	0,364
	SON TEST	Birinci sınıf	9	9,022	3,8412		
		İkinci sınıf	16	11,881	2,5954	-1,870	0,061
Sol El Peçe Kuvveti	ÖN TEST	Birinci sınıf	9	8,544	2,1576		
		İkinci sınıf	16	9,638	1,9390	-1,076	,282
	SON TEST	Birinci sınıf	9	9,300	2,3103		
		İkinci sınıf	16	11,244	2,6693	-1,501	,133
Top Fırlatma	ÖN TEST	Birinci sınıf	9	3,2222	1,27849		
		İkinci sınıf	16	*4,2488	1,02067	-2,151	<b>0,031</b>
	SON TEST	Birinci sınıf	9	3,8567	1,05112		
		İkinci sınıf	16	4,6900	1,14407	-1,727	0,084
Otur Eriş	ÖN TEST	Birinci sınıf	9	16,478	5,3635		
		İkinci sınıf	16	17,563	4,7675	-0,482	0,630
	SON TEST	Birinci sınıf	9	19,278	6,9737		
		İkinci sınıf	16	19,750	3,6332	-0,511	0,609

\*p<0,05

Tablo 7 incelendiğinde erkek öğrencilerin sınıflar arasında top fırlatmada ve durarak uzun atlamada ön testte (p<0,05) olarak anlamlılık gösterirken son testte bu ve diğer testlerde sınıflar arasında bir anlamlılık gözlemlenmemiştir (P>0,05)

#### 4. Tartışma ve Sonuç

Bu çalışma 07-08 yaş aralığındaki 1. ve 2. sınıf öğrencilerin eğitsel oyun etkinliklerinin çocukların motorik özelliklerinin gelişimleri üzerindeki etkisini araştırmak amacı ile yapılmıştır.

Oyunun insanlığın var oluşundan günümüze kadar devam eden, eğitimde de aktif ve kalıcı öğrenmede büyük rol oynadığı herkes tarafından bilinmektedir. Eğitsel oyunların motorik beceriler üzerindeki etkisini belirlemek amacı ile yapmış olduğumuz bu çalışmaya anne baba izinleriyle 48 öğrenci (23 kız / 25 erkek) gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalamaları kızlarda 7,02 ± ,63 erkeklerde 7,01 ± ,58 olarak belirlenmiştir. Erkek katılımcıların boy ortalamaları 1,28 ± ,05 olarak, ağırlık ortalamaları 27,1 ± 6,3 olarak, BKİ ortalamaları 16,46 ± 2,96 olarak belirlenmiştir. Kız katılımcıların boy ortalamaları 1,28 ± ,05 olarak, ağırlık ortalamaları 27,5 ± 6,0 olarak, BKİ ortalamaları 16,58 ± 2,78 olarak belirlenmiştir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin demografik özellikleri alındıktan sonra değerlendirmeye alınacak olan motorik testler; 10x5m çeviklik koşusu, 20m sürat koşusu, durarak uzun atlama, sağ/sol el peçe kuvveti ölçümü ön test olarak alınmıştır. Ölçümün ardından çocuklarda kuvveti, hareketliliği, sürati, beceriyi ve dayanıklılığı geliştirmesi hedeflenen 29 adet eğitsel oyun oynatılmıştır. 9 hafta sonunda tamamlanan eğitsel oyunların ardından öğrencilerden başta alınan motorik testler son test olarak tekrar alınmış ve değerlendirilmiştir.

#### Ön test ve son testler arasındaki gelişim cinsiyete bakılmaksızın tüm katılımcılar değerlendirildiğinde;

- 10x5 çeviklik koşusunda, ön test (27,68sn) ile son test (23,99sn) olarak belirlenmiştir. Ön test ve son test arasında gelişme olduğu gözlenmektedir. Bu durumda eğitsel oyunların bu parametrede olumlu bir etki gösterdiğini söylenebilir. Koçak ve diğ. (2003) 4. 5. 6. ve 7. Sınıf öğrencilerine yaptığı çalışmada ön test (15,9sn) ve son test (15,2sn) olarak belirlenmiştir. Ön test ile son test arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Bu çalışma sonucumuzu desteklemektedir.
- 20m sürat koşusunda, ön test (5,37sn) ve son test (4,87sn) olarak belirlenmiştir. Ön test ve son test arasında sürat bakımından gelişme olduğu gözlenmektedir. Bu durumda eğitsel oyunların bu parametrede olumlu bir etki gösterdiğini söylenebilir. Cirav (2018) 9-10 yaş grubundaki çocuklara uyguladığı eğitsel oyunlar sonucunda 20m koşusunda ön test ile son test arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Bu çalışma sonucumuzu desteklemektedir.
- Durarak uzun atlama ön testte (1,1413m) son testte (1,1077m) olarak ölçülmüş, ön test ve son test arasında istatistiksel açıdan bir fark gözlenmemekle birlikte son test ortalama değeri ön test değerinden daha düşük olma eğilimindedir. Çalışmamızda eğitsel oyunların durarak uzun atlama üzerinde olumlu bir etki yaratmamış olduğunu söyleyebiliriz. Ongül ve diğ. (2017) nin çalışmasında durarak uzun atlamada ön test ve son test arasında anlamlı fark gözlenmiştir.
- El peçe kuvvetinde, her iki elde de ön test ve son test değerlerinde anlamlı bir artış gözlenmiştir. Bu durumda eğitsel oyunların bu parametrede olumlu bir etki gösterdiğini söylenebilir. Yılmaz, (2014) 13-16 yaş grubuna yaptığı çalışmada

sonucunda el pençe kuvvetinde ön test ve son test arasında anlamlı bir fark gözlemlenmiştir. Bu çalışma sonucumuzu desteklemektedir.

- Sağlık topu fırlatmada ön test (3,98m) ve son test (4,31m) arasında anlamlı bir gelişme gözlenmektedir. Bu durumda eğitsel oyunların bu parametrede olumlu bir etki gösterdiği söylenebilir. Ongül ve diğ. (2017) 9-10 yaş grubundaki kişilere uyguladığı eğitsel oyunlar sonucunda sağlık topu atmada ön test ve son testte anlamlı fark olduğu gözlenmiştir.
- Otur-eriş testlerinde ön testte ve son test arasında istatistiksel olarak anlamlı bir gelişme görülmektedir. Bu durumda eğitsel oyunların bu parametrede olumlu bir etki gösterdiğini söylenebilir. Elieyioğlu, (2014) yaptığı çalışmada esneklik ölçümünde ön testte (7,83cm) son test (9,41cm) arasında anlamlı fark gözlemlenmiştir

#### ***Ön test ve son testler arasındaki gelişim cinsiyete göre değerlendirildiğinde;***

- 10x5m çeviklik koşusunda kız öğrenciler ile erkek öğrenciler arasında yapılan karşılaştırmada ön testte erkeklerin (28,710) kızlardan (26,530) daha yavaş oldukları gözlenmiştir. Güçlüöver ve diğ. (2019) 9-10 yaş aralığında yaptığı çalışmada erkeklerin (24,20) kızların (25,93) aralarında anlamlı bir fark olduğu gözlemlenmektedir. Erkeklerin kızlardan daha hızlı olduğu gözlenmiştir.
- 20m sürat koşusunda kız öğrenciler ile erkek öğrenciler arasında yapılan karşılaştırmada anlamlı fark gözlemlenmemiştir. Karagöz ve diğ. (2015) 8 yaş grubuna yaptığı araştırmada erkeklerde (4,15±0,38) kızlarda (4,69±0,58) olarak belirlenmiş ve aralarında anlamlı bir fark olmadığı gözlemlenmektedir.
- Durarak uzun atlamada kız öğrenciler ile erkek öğrenciler arasında yapılan karşılaştırmada anlamlı fark gözlemlenmemiştir. Güçlüöver ve diğ. (2019) 9-10 yaş aralığında yaptığı çalışma sonucunda kızlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir. Bu çalışma sonucumuzu desteklemektedir.
- El pençe kuvvetinde kız öğrenciler ile erkek öğrenciler arasında yapılan karşılaştırmada anlamlı fark gözlemlenmemiştir. Yılmaz, (2014) 13-16 yaş aralığında yaptığı çalışma sonucunda kızlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir. Bu çalışma sonucumuzu desteklemektedir.
- Sağlık topu fırlatmada kız öğrenciler ile erkek öğrenciler arasında yapılan karşılaştırmada anlamlı fark gözlemlenmemiştir. Karagöz ve diğ. (2015) 8 yaş grubuna yaptığı araştırmada kızlarda (10,23±3,48) erkeklerde ise (15,64±3,55) olarak belirlenmiş ve aralarında anlamlı bir fark olduğu gözlemlenmektedir.
- Otur-eriş testlerinde her iki cinsten de gelişme gözlenirken, her iki testte de kız öğrenciler (20,391-25,109 cm) erkek öğrencilerden (17,172-19,580 cm) daha başarılı bulunmuştur. Yılmaz, (2014) 13-16 yaş aralığında yaptığı çalışmada kız

öğrencilerde (15,10 ± 5,75 - 18,70 ± 5,16 cm) erkek öğrencilerde (11,08±4,27 - 14,58±5,63 cm) olarak bulunmuştur. Erkeklerde ve kızlarda gelişme gözlenirken, kız öğrenciler daha başarılı bulunmuştur. Bu çalışma sonucumuzu desteklemektedir.

#### ***Ön test ve son testler arasındaki gelişim sınıflara göre değerlendirildiğinde;***

- 10x5m çeviklik testinde sınıflara göre değerlendirildiğinde her iki cinsten de ön test ve son test sonuçları benzer bulunmuştur.
- 20m sürat koşusunda sınıflar arasında karşılaştırma yaptığımızda kız öğrencilere ve erkek öğrencilerin ön testlerinde ve son testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark gözlemlenmemiştir. Çıplak ve diğ. (2020) 12-15 yaş aralığında yaptığı çalışmada yaş bazında baktığında dereceler arasında yüksek anlamlı bir fark gözlenmiştir.
- Durarak uzun atlama için sınıflar bazında baktığımızda erkeklerde ön testte birinci sınıf (0,95m) atlarken, ikinci sınıf (1,24m) atlamıştır. Bu sonuç istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Ancak son testte sınıflar arasında erkekler bakımından bir fark gözlenmemiştir. Kızlarda ise ön test ve son test değerleri benzer bulunmuştur. Uurlu (2014) 10-12 yaş aralığında yaptığı çalışmada kızlarda ve erkeklerde sınıf bazında baktığında 4. Sınıf ve 5. Sınıf arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Bu çalışma sonucumuzu desteklemektedir.
- El pençe kuvvetinde sınıf bazında baktığımızda erkeklerde ve kızlarda sınıflara göre ön test ile son test arasında fark gözlemlenmemiştir. Uurlu (2014) 10-12 yaş aralığında yaptığı çalışmada kızlarda sınıf bazında baktığında sağ ve sol elde anlamlı bir fark görülmüştür. Erkeklerde ise sol elde anlamlı bir fark oluşurken sağ elde anlamlı fark görülmemektedir.
- Top fırlatma testine sınıf bazında kızlarda ve erkeklerde baktığımızda ön testte birinci sınıf ile ikinci sınıf arasında fark gözlenirken son testte iki cinsten de fark gözlemlenmemiştir. Uurlu (2014) 10-12 yaş aralığında yaptığı çalışmada kızlarda ve erkeklerde sınıf bazında baktığında 4. Sınıf ve 5. Sınıf arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Bu çalışma sonucumuzu desteklemektedir.
- Otur eriş testine sınıflar arasında karşılaştırma yaptığımızda kız öğrencilere ve erkek öğrencilerin ön testlerinde ve son testlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark gözlemlenmemiştir. Uurlu (2014) 10-12 yaş aralığında yaptığı çalışmada kızlarda ve erkeklerde sınıf bazında baktığında 4. Sınıf ve 5. Sınıf arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Bu çalışma sonucumuzu desteklemektedir.

#### ***Bu çalışmadan elde edilen veriler doğrultusunda;***

- Cinsiyete bakılmaksızın yapılan ön test ve son test karşılaştırmada; durarak uzun atlama dışında

yapılan tüm testlerde olumlu yönde fark gözlenmiştir.

- Cinsiyete göre karşılaştırdığımızda; ön ve son testler arasında otur-eriş testi dışındaki ölçümlerde anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.
- Sınıflara göre karşılaştırıldığında; Erkek öğrencilerin sınıflar arasında top fırlatmada ve durarak uzun atlamada ön testte 2. Sınıfların daha başarılı olduğu gözlenirken son testte ve diğer testlerde sınıflar arasında anlamlı fark gözlemlenmemiştir.

Kız öğrencilerin sınıflar arasında top fırlatmada ön testte 2. Sınıfların daha başarılı oldukları gözlenirken son testte bu anlamlılık gözlemlenmemiştir. Diğer testlerde de sınıflar arasında anlamlı fark gözlemlenmemiştir.

### Kaynaklar

Cirav., Ö. (2018). 9-10 Yaş Grubu Çocuklara Uygulanan Eğitsel Oyun Aktivitelerinin Fiziksel ve Motorik Özelliklerine Etkisi Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Çelik, A. & Şahin, M. (2013). Spor ve Çocuk Gelişimi. International Journal Of Social Science

Çıplak, M. E., Yamaner, F., İmamoğlu, O. (2020). Sporcu Eğitim Merkezi Güreşçilerinde Yaş Seviyelerine Göre Sürat Kuvvet ve Esneklik Değerleri Karşılaştırılması, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimler Dergisi 14(1), 84-94

Elieyioğlu, S. (2014). 10-15 Yaş İşitme Engelli Öğrencilerde Sportif Eğitsel Oyunların Fiziksel Gelişimlerine Etkisinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

Güçlüöver, A., Şahin, İ. N., Güllü, M., Esen, H. T. (2019). Sporda Yetenek Seçimi ve Spora Yönlendirmede 9-10 Yaş Çocukların Fiziksel Özellikleri ve Performans Profillerinin İncelenmesi, Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, Cilt No: 4, Sayı: 2

Karagöz, Ş., Erdoğmuş, M., Celepaksoy, F., Bozlak, K., Alkan, F. (2015). Minik Tenisçilerde Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerin Yer Vuruş Performansına Etkisinin İncelenmesi, Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt 9, Özel Sayı

Koçak, S. ve Kartal, A. (2003). İlköğretim Öğrencilerinin Bir Öğretim Döneminde Fiziksel Uygunluk Gelişimindeki Değişimin İncelenmesi, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi VIII, 1:53-60

Ongül, E., Bayazıt, B., Yılmaz, O. & Güler, M. (2017). Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersinin Çocuklarda Seçilmiş Motorik Özellikler Üzerine Etkisi. Spor

Bilimleri Araştırmaları Dergisi / Journal Sport Science Research.

Özer, K. (2013). Fiziksel Uygunluk (4. Baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık

Sağlam, T. (1997). Türk Çocuk Oyunlarında Ritüel Öğeler, Çocuk Kültürü. I. Ulusal Çocuk Kültürü Kongresi Bildirileri, 1997, Ankara Üniversitesi. Ankara, Türkiye.

Urlu, Y. (2014). 10-12 Yaş Grubu Çocukların Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması (Antalya İli Örneği) Yüksek Lisans Tezi Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir

Yılmaz, M. (2014). 8 Haftalık Kuvvet Antrenmanının 13-16 Yaş Arası Çocuklarda Bazı Fiziksel Uygunluk Parametrelerine Etkisinin İncelenmesi Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya