

**Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeyleri ve Benlik Saygısı
Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Trabzon İli Örneği)¹**

Süleyman Samet KIRKBİR¹, Murat KUL²

DOI: <https://doi.org/10.38021asbid.1374683>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

¹Bayburt Üniversitesi,
Lisansüstü Eğitim
Enstitüsü,
Bayburt/Türkiye

² Bayburt Üniversitesi,
Spor Bilimleri
Fakültesi,
Bayburt/Türkiye

Öz

Bu çalışmada beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri ve benlik saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışma grubunu Trabzon ilinde görev yapmakta olan beden eğitimi ve spor öğretmenleri oluşturmaktadır. Verilerin toplanması aşamasında kişisel bilgi formu, "Tükenmişlik Ölçeği" ve "Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği" olmak üzere üç veri toplama aracı kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizi sürecinde ise gruplar arasındaki karşılaştırmalar için Kruskal Wallis Testi ve Mann Whitney-U Testi kullanılmış, ilişki analizleri için ise Spearman Korelasyon analizi kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre; katılımcıların tükenmişlik düzeyleri cinsiyet, çalışılan okul türü, görev yapılan okulda spor salonu olma durumu ve görev yapılan bölge durumuna bağlı olarak farklılık göstermezken, medeni durumları aylık gelir düzeyleri ve spor geçmişine sahip olma durumlarına bağlı olarak gruplar arasında farklılık olduğu sonucu elde edilmiştir. Tükenmişlik düzeyleri ile yaş ve hizmet süreleri arasında negatif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların benlik saygısı düzeyleri ile cinsiyet, medeni durum, aylık gelir düzeyi, çalışılan okul türü görev yapılan okulda spor salonu olma durumu, görev yapılan bölge durumu ve spor geçmişine sahip olma durumlarına bağlı olarak farklılık göstermemiştir. Benlik saygısı düzeylerine yönelik korelasyon analizi sonucunda da yaş ve hizmet sürelerinde ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Çalışmanın sonucunda, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyi ile benlik saygısı düzeyleri arasında negatif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir.

Anahtar kelimeler: Beden Eğitimi ve Spor, Öğretmen, Benlik Saygısı, Tükenmişlik

Sorumlu Yazar:
Süleyman Samet
KIRKBİR
sametkirkbir@gmail.com

**Examination of The Relationship Between Physical Education and
Sports Teachers' Burnout Levels and Self-Respect (Trabzon
Province)**

Abstract

The main purpose of this research is to examine the relationship between burnout levels and self-esteem of physical education and sports teachers. While the universe of the research consists of physical education and sports teachers working in Trabzon, the sample group consists of people who are reached from the universe by the method of facilitation. The "Burnout Scale" was used to measure the burnout levels of the participants, and the "Rosenberg Self-Esteem Scale" was used to measure the self-esteem levels. To analyze the data, comparisons between groups were conducted using the Kruskal Wallis Test and Mann Whitney U Test, while the Spearman Correlation analysis was employed for relationship analyses. According to the findings obtained; While the burnout levels of physical education teachers did not differ depending on gender, type of school, having a gym in the school where they worked and the status of the region where they worked. It differed between the groups depending on their marital status, monthly income level and having a sports history. It was also concluded that there are negative relationships between burnout levels and age, average income level and length of service. Self-esteem levels did not differ depending on gender, marital status, monthly income level, type of school, having a gym in the school where they worked, the status of the region where they worked and having a sports background. As a result of the correlation analysis for self-esteem levels, it was determined that there was no relationship between age, average income level and length of service. As a result; It was concluded that there is a negative relationship between the burnout level of physical education teachers and their self-esteem levels..

Keywords: Physical Education And Sports, Teacher, Self-Esteem, Burnout

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:
11.10.2023

Kabul Tarihi:
27.10.2023

Online Yayın Tarihi:
29.10.2023

¹ Bu makale 7-9 Ekim 2023 tarihlerinde Trabzon'da gerçekleştirilen "VII. Uluslararası Akademik Spor Araştırmaları Kongresinde sunulmuştur.

Giriş

Öğretmenler gelecek nesillerin hayata en iyi şekilde hazırlanmasında anahtar rol oynamaktadır ve bu konuda en büyük sorumluluklardan birisi öğretmenlere düşmektedir. Öğretmenlik sadece alan bilgisine ihtiyaç duyan bir meslek değildir, aynı zamanda hoşgörü, sabır, mesleki anlamda yeni gelişmeleri takip etme ve bilgilerini güncel tutma gereksinimine ihtiyaç duyan bir meslektir. Öğretmenler, aileler, öğrenciler, okul yönetimi ve meslektaşları olmak üzere çeşitli gruplarla sürekli olarak iletişim içerisindeydirler. Bu sürekli iletişim, veli ve öğrenciler tarafından öğretmenlere uygulanan baskı sebebiyle onlara büyük bir yük getirir. Bu artan sorumluluk, öğretmenlerin kaygı ve stres yaşamalarına neden olmaktadır (Avcı, ve Seferoğlu, 2011).

Öğretmenlerimizin üstlenmekle yükümlü oldukları geniş sorumluluk alanı ve bu sorumlulukların üstesinden gelinememesi veya gelinmemesi tükenmişlik duygusunun ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Öğretmenlerin tükenmişlik hissi, sürekli ve uzun süreli stresin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Dünya genelinde olduğu gibi ülkemizde de okullarda görülen saldırganlık ve şiddet olaylarının sayısı artmaktadır (Çelik vd., 2017). Dolayısıyla öğretmenler mesleki sorumluluklarının yanı sıra bu durumla da baş etmek zorundadırlar. Stres seviyeleri, diğer meslek gruplarıyla kıyaslandığında, öğretmenlerde daha yüksektir. Eğitim ve öğretim sektörü, topluma ve diğer tüm sektörlerle yeni ve yetenekli bireyler kazandırmakta ve bu süreçte öğretmenler kilit bir role sahiptir. Dolayısıyla, öğretmenlerin tükenmişlik durumlarını belirlemek ve anlamak büyük önem taşımaktadır (Çokluk. 1999).

Çalışan insanların çoğunda kendi benlik duygularını doyurma isteği veya bireysel gelişim gücünü yükseltmek için insiyatif kullanmak ister ve bağımsız çalışmayı diler. Bağımsız çalışma bireyin sınırsız özgürlüğünün olduğu anlamına gelmez. Baskı altında bulunmadan emirler almadan yaptığı işlere fazla karışılmadan çalışmak ister. Yaptığı çalışmalar ile ilgili devamlı olarak yönlendirilen emir verilen ve baskı yapılan çalışan kişilerin motivasyonunda düşüş gözlemlenir. Bu durum da tükenmişliğe iş tatminsizliğine sebebiyet verir. Çalıştığı işini kaybetme korkusu yaşayan çalışanda ise işi kaybetme korkusu doğar ve benlik saygısını yitirmeye başlar (Üçüncü. 2016). Literatür incelendiğinde benlik saygısı ve tükenmişlikle ilgili çalışmaların, sosyal destek (Somoğlu, 2022), yaşam doyumu (Kırkbir ve Zengin, 2022), girişimcilik (Özkara,2019), duygusal zeka (Somoğlu ve Zengin, 2023) ve sosyal görünüş kaygısı (Özkara, 2020; Kırkbir ve Zengin 2022) gibi kavramlarla ilişkili olarak çalışıldığı görülmektedir. Beden eğitimi öğretmenlerinin gelecek nesillerin spora katılımında ve gençlerin sağlıklı yaşama davranışlarını edinmelerindeki önemli rolleri düşünüldüğünde bu çalışmanın beden eğitimi öğretmenleri örneklemini içermesi araştırmanın önemini arttırmaktadır.

Bosson ve Swann (1999)'a göre, yüksek benlik saygısına sahip bireyler kendilerini sağlam profesyonel bir kimlik ile tanımlar ve genellikle diğer kişilerin sevgi ve saygısını hak ettiğine inanırlar. Kendilerine ve başkalarına büyük bir değer atfederler. Düşük benlik saygısına sahip bireyler ise istek ve değerler konusunda çelişkiler yaşayabilir ve kendi değerlerine dair şüpheler içinde olabilir. Zaman zaman negatif düşüncelere boğulurlar. Düşük profesyonel benlik saygısına sahip bireyler sıklıkla yorgunluk, psikomatik rahatsızlıklar, depresyon ve tükenmişlik sendromu gibi durumlar yaşar ve sistemi sıkça eleştirir. Yüksek profesyonel benlik saygısına sahip olanlar ise tükenmişlik sendromunu daha az deneyimler ve karşılaştıkları problemleri çözme konusunda daha yetenekli olma eğilimindedirler (Erdur vd., 2006).

Bu bağlamda literatür çalışmaları esas alındığında yapılan bu çalışmada Trabzon ilinde görev yapmakta olan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmiştir.

Araştırmanın Problem Cümlesi: Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri ile benlik saygıları arasında ilişki var mıdır?

Alt problemler

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri ile benlik saygıları ile ilgili aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır;

1. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri cinsiyet, medeni durum, okul türü, görev yaptığı yerleşim yeri, görev yapılan okulda spor salonu olma durumu ve spor geçmişinin olma durumu değişkenlerine bağlı farklılaşmakta mıdır?
2. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin benlik saygıları cinsiyet, medeni durum, okul türü, görev yaptığı yerleşim yeri, görev yapılan okulda spor salonu olma durumu ve spor geçmişinin olma durumu değişkenlerine bağlı farklılaşmakta mıdır?
3. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri ile yaş, gelir düzeyi ve hizmet süresi değişkenleri arasında ilişki var mıdır?
4. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin benlik saygıları ile yaş, gelir düzeyi ve hizmet süresi değişkenleri arasında ilişki var mıdır?
5. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri ile benlik saygıları arasında ilişki var mıdır?

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin görüşleri ilişkisel tarama modeli kullanılarak ölçülmüştür. İlişkisel tarama yöntemi, bir durum veya olayı olduğu gibi açıklayıp, bu durumu meydana getiren değişkenler arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkinin şiddetini belirleyen bir araştırma tasarımıdır (Karasar, 2014).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Trabzon ilinde görev yapmakta olan beden eğitimi ve spor öğretmenleri (n=598) oluştururken örneklem grubunu evrenden kolayda örnekleme yöntemi ile ulaşılan kişiler (n=303) oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında katılımcılara toplamda üç ayrı form yöneltilmiştir. Bu formlar katılımcılara Google Form veri tabanı üzerinden ulaştırılmıştır. Verilerin toplanması amacıyla kullanılan formlar; Kişisel Bilgi Formu, Tükenmişlik Ölçeği ve Benlik Saygısı Ölçeği'dir.

Kişisel Bilgi Formu

Örneklem grubunun kişisel verilerini toplama amacıyla araştırmacının uzman görüşü olarak hazırlanmış olduğu "Kişisel Bilgi Formu". 9 farklı soruyu içermektedir. Bu sorular katılımcıların; cinsiyetlerine, yaşlarına, medeni durumlarına, aylık gelir düzeylerine, çalışılan okul türlerine, mesleki hizmet sürelerine, görev yapılan yerleşim yerlerine, görev yapılan okulda spor salonunun olması durumlarına ve spor geçmişine sahip olma durumlarına yönelik maddelerden oluşmaktadır.

Tükenmişlik Ölçeği

Tükenmişlik Ölçeği Kısa Versiyonu, 2005 yılında Pines tarafından oluşturuldu ve geçerliliği ile güvenilirliği 2009 yılında Tümkaya ve Çam tarafından incelendi. Ölçek, 10 maddenin bulunduğu ve 7 dereceli Likert tipi bir yapıya sahiptir. Ölçek maddeleri şu şekildedir: "Daima" (7), "Çok sık" (6), "Sıkça" (5), "Bazen" (4), "Nadiren" (3), "Neredeyse hiç" (2) ve "Hiç" (1). Ölçek kullanılarak elde edilebilecek minimum puan 10, maksimum puan ise 70'tir. Bu araştırma bağlamında, tükenmişlik ölçeği için Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısı 0.94 olarak belirlenmiştir.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Morris Rosenberg tarafından oluşturuldu (Rosenberg, 1965). Rosenberg, bu ölçekle bireyin kendi değerlendirmesinin holistik bir yaklaşımla ölçülmesine

odaklanmıştır. RBSÖ'nün Türkçe versiyonunun güvenilirlik ve geçerlik testi Çuhadaroğlu tarafından gerçekleştirilmiştir (Çuhadaroğlu, 1986). Bu ölçek 10 maddeden oluşur ve her madde 4 seçenekli Likert tipi bir değerlendirmeye sahiptir: “Kesinlikle Katılmıyorum” (1), “Katılmıyorum” (2), “Katılıyorum” (3) ve “Kesinlikle Katılıyorum” (4). Her madde 1’den 4’e kadar puanlandırılır ve ölçeğin toplam puan aralığı 10 ile 40 arasındadır. Araştırmamızda ölçeğin Cronbach's Alpha değeri 0.86 olarak belirlenmiştir.

Verilerin Analizi

Çalışmada kullanılan verilerin analizinde IBM SPSS 23.0 versiyonu kullanılmıştır. Değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediği değerlendirildikten sonra gruplar arası ortalamaların karşılaştırılmasında Mann Whitney-U ve Kruskal Wallis testleri kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişki sınamaları için Spearman Korelasyon analizi kullanılmıştır. Anlamlılık değeri ise “ $p<0.05$ ” güven aralığında dikkate alınmıştır.

Bulgular

Araştırmaya dahil edilen beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sosyo-demografik özelliklerine dair bulgular Tablo 1 ve Tablo 2’de verilmiştir. Katılımcıların %81.5’i erkek ve %18.5’i kadındır. Medeni durumları değerlendirildiğinde %40.3’ü bekar, %59.7’si evlidir. Öğretmenlerin %18.8’inin spor geçmiş öyküsü bulunmazken; %81.2’sinin spor geçmişi öyküsü vardır. Görev yaptıkları okullar değerlendirildiğinde katılımcıların %25.1’i ilköğretimde, %74.9’ü ortaöğretimde çalışmakta olup, %14.2’si köy(mahalle), %36.3’ü ilçe ve %49.5’i il de çalışmaktadır. Ayrıca, görev yaptıkları okullarda spor salonunun bulunma durumu değerlendirildiğinde %58.4’inin spor salonu olmadığı, %41.6’sının görev yaptığı okulda spor salonu bulunduğu belirlenmiştir (Tablo 1).

Tablo 1

Veri Setindeki Kategorik Değişkenler İçin Tanımlayıcı İstatistikler

Değişkenler	n	%
Cinsiyet		
Erkek	247	81.5
Kadın	56	18.5
Medeni Durum		
Bekâr	122	40.3
Evli	181	59.7
Aylık Gelir Düzeyi		
Asgari ücret altı	92	30.4
Asgari ücret ve üstü	211	69.6
Çalışılan Okul Türü		
İlköğretim	76	25.1
Ortaöğretim	227	74.9
Görev Yapılan Yerleşim Yeri		
Köy (mahalle)	43	14.2
İlçe	110	36.3
İl	150	49.5

Görev Yapılan Okulda Spor Salonu Olma Durumu		
Hayır	177	58.4
Evet	126	41.6
Spor Geçmişine Sahip Olma Durumu		
Hayır	57	18.8
Evet	246	81.2
TOPLAM	303	100

Katılımcıların yaş ve mesleki hizmet sürelerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 2’de verilmiştir. Elde edilen bulgulara göre katılımcıların yaş ortalamaları 35.6 ± 11.9 , mesleki hizmet süresi ortalaması 12.5 ± 9.2 olarak elde edilmiştir.

Tablo 2

Veri Setindeki Sayısal Değişkenler İçin Tanımlayıcı İstatistikler

Değişkenler	Ort ± Ss.	Min - Max
Yaş	35.66±11.9	23-61
Mesleki Hizmet Süresi (Yıl)	12.54±9.2	1-40
RBSÖ	1.231 ±1.14	0 - 6
Tükenmişlik Ölçeği	3.254 ± 1.44	1 - 7

Katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin belirlenmesinde kullanılan Rosenberg Benlik-Saygısı Ölçeği puan ortalaması 1.231 ± 1.14 (yüksek benlik saygısı) olarak elde edilirken Tükenmişlik Ölçeği puan ortalaması 3.254 ± 1.44 (tükenmişlik tehlikesi) olarak elde edilmiştir (Tablo 2).

Tablo 3

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Kategorik Değişkenlerine İlişkin Tükenmişlik Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Değişken	Gruplar	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Cinsiyet	Erkek	149,28	36873,00	6245,00	.257
	Kadın	163,98	9183,00		
Medeni Durum	Bekâr	189,71	23145,00	6440,00	.000*
	Evli	126,58	22911,00		
Aylık Gelir Düzeyi	Asgari Ücret >	204,00	18768,00	4922,00	.000*
	Asgari Ücret ≤	129,33	27288,00		
Çalışılan Okul Türü	İlköğretim	149,19	11338,50	8412,00	.747
	Ortaöğretim	152,94	34717,50		
Görev Yapılan Okulda Spor Salonu Olma Durumu	Hayır	143,69	25433,50	9680,50	.050
	Evet	163,67	20622,50		
Spor Geçmişine Sahip Olma Durumu	Hayır	180,79	10305,00	5370,00	.006*
	Evet	145,33	35751,00		
Değişken	Gruplar	Sıra Ortalaması	X²	df	p
Görev Yapılan Yerleşim Yeri	Köy(mahalle)	156,95	5,722	2	.057
	İlçe	136,22			
	İl	162,15			

p<0.05*

Tablo 3’te Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin çeşitli değişkenler açısından tükenmişlik ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılması yer almaktadır. Bu karşılaştırmaya göre medeni durum,

aylık gelir ve spor geçmişi guruplarının tükenmişlik düzeyleri ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir($p<0.05$). Ancak, cinsiyet, görev yapılan yerleşim yeri, görev yapılan okulda spor salonu olma durumu ve çalışılan okul türü değişkenleri ve tükenmişlik düzeyleri karşılaştırmasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 4

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Kategorik Değişkenlerine İlişkin Benlik Saygısı Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Değişken	Gruplar	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Cinsiyet	Erkek	148,04	36565,50	5937,50	.083
	Kadın	169,47	9490,50		
Medeni Durum	Bekâr	142,02	17327,00	9824,00	.088
	Evli	158,72	28729,00		
Aylık Gelir Düzeyi	Asgari Ücret >	141,96	13060,00	8782,00	.167
	Asgari Ücret ≤	156,38	32996,00		
Çalışılan Okul Türü	İlköğretim	164,99	12539,50	7638,50	.117
	Ortaöğretim	147,65	33516,50		
Görev Yapılan Okulda Spor Salonu Olma Durumu	Hayır	154,68	27378,00	10677,00	.508
	Evet	148,24	18678,00		
Spor Geçmişine Sahip Olma Durumu	Hayır	146,40	8345,00	6692,00	.574
	Evet	153,30	37711,00		
Değişken	Gruplar	Sıra Ortalaması	X ²	df	p
Görev Yapılan Yerleşim Yeri	Köy(mahalle)	163,13	1,495	2	.474
	İlçe	154,85			
	İl	146,72			

$p<0.05^*$

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin cinsiyet, görev yapılan yerleşim yeri, görev yapılan okulda spor salonu olma durumu medeni durum, aylık gelir düzeyi, çalışılan okul türü ve spor geçmişi olma durumu gibi değişkenler ve benlik saygısı ölçeği karşılaştırmalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (Tablo 4).

Tablo 5

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Yaş, Mesleki Hizmet Süresinin Tükenmişlik Ölçeği ile Rosenberg Benlik-Saygısı Ölçeği Arasındaki İlişki Katsayılarını Belirlemeye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları

	Yaş	Mesleki Hizmet Süresi	Tükenmişlik Ölçeği	Rosenberg Benlik-Saygısı Ölçeği
Tükenmişlik Ölçeği	r	-,384**	-,358**	-,253**
	p	.000	.000	.000
Rosenberg Benlik-Saygısı Ölçeği	r	,030	,022	-,253**
	p	,600	,705	.000

$p<0.05^*$

Tablo 5’te beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yaş ve mesleki hizmet süresi değişkenlerine göre tükenmişlik ölçeği ortalama puanları arasında yapılan korelasyon analiz sonuçları verilmiştir. Buna göre, yaş, mesleki hizmet süresi değişkenleri ve tükenmişlik ölçeği ortalama puanları arasında düşük düzeyde negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir ($p < 0.05$). Rosenberg Benlik-Saygısı Ölçeği puan ortalaması ile yaş ve mesleki hizmet süresi değişkenleri arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > 0.05$). Ayrıca, Rosenberg Benlik-Saygısı Ölçeği ve Tükenmişlik Ölçeği puan ortalamaları arasında da negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -0.253$; $p = .000$).

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada örneklem grubunu oluşturan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri çeşitli demografik bilgiler dikkate alınarak sınanmıştır. Cinsiyet değişkenine bağlı olarak elde edilen sonuçlara göre, istatistiksel açıdan anlamlı farkın olmadığı tespit edilmiştir. Tükenmişlik konulu literatürün incelenmesi sonucunda bulgularımıza paralellik gösteren çalışmalara rastlanmıştır. Karaslan ve arkadaşları tarafından (2020) yürütülen bir çalışmada beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin cinsiyet değişkenine bağlı tükenmişlik düzeylerinin farklılık göstermediğini tespit etmişlerdir. Purvanova ve Muros (2010) ise tarama modelinde değil sistematik derleme metodunda tükenmişlik değişkenini yalnızca cinsiyet tabanında araştırmışlardır. Elde ettikleri sonuca göre; cinsiyet değişkeninin tükenmişlik düzeyinin belirleyicisi olmadığı ve sosyo-kültürel durumlara bağlı farklılaşabileceği ancak cinsiyete bağlı farklılık olmadığı bulunmuştur.

Medeni durum değişkenine bağlı olarak elde edilen sonuçlara göre, istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Bu farklılığın ise bekâr beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin evli olanlara oranla daha yüksek ortalama sahibi olmalarından kaynaklandığı görülmektedir. Medeni durum değişkenini değerlendirmeye alan araştırma bulguları incelendiği takdirde Yılmaz, Esentürk ve İlhan’ın (2018) araştırma sonuçlarının bulgularımızla örtüştüğü neticesine varılmıştır. Bahsedilen araştırma sonuçlarında da bekâr katılımcıların tükenmişlik düzeylerinin evlilere kıyasla daha yüksek olarak tespit etmişlerdir. Bekâr beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğunu gösteren araştırmalardan bir diğeri ise Karakaya’nın (2019) yüksek lisans tezidir. Bu çalışmanın sonucunda her ne kadar istatistiki açıdan farklılığa rastlanmasa da ortalama puanlara göre bekâr katılımcıların tükenmişlik düzeyi daha yüksek olarak hesaplanmıştır. Pines (1993; 2000) ise kişilerin evli ya da bekâr olma durumunu bireysel farklılıklara ve yaşamı algılama biçimleri ile ilişkilendirmiş ve bu sebeple çeşitli veriler elde etmiştir. Bu verilerin bekâr katılımcıların lehine olanlarını, bekârların evlilere kıyasla daha düzensiz bir yaşama sahip olmaları nedeniyle tükenmişliklerinin daha yüksek olduğunu savunmaktadır. Bu

verilere dayanarak bulgularımızın; bekâr öğretmenlerin yaşam stillerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Aylık gelir düzeyi değişkenine bağlı olarak elde edilen sonuçlara göre, istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Bu farklılığın ise asgari ücretin altında gelire sahip olan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin asgari ücretin üstünde geliri olanlara oranla daha yüksek ortalama sahibi olmalarından kaynaklandığı görülmektedir. Dugani ve arkadaşlarının (2018) uluslararası verileri içeren sistematik derleme türünde hazırladıkları çalışmanın neticesinde orta ve düşük gelirli bireylerin tükenmişlik düzeylerinin yüksek olduğu ve bunun temel nedeninin kişilerin düşük bütçe ile yaşam alanlarının daralmasından, kaliteli bir yaşama sahip olamamalarından kaynaklandığını savunmuşlardır. Medeni'nin (2018) araştırma sonuçlarında ise beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin gelir düzeyini algılama durumlarına yönelik istatistiksel farklılık olmadı sonucuna ulaşılmış. Fakat ortalama puanlara göre maddi gelirini yetersiz olarak algılayan bireylerin tükenmişlik düzeyleri daha yüksek olarak hesaplanmıştır. Gençay (2007), beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik seviyelerinin gelir düzeyine bağlı olarak değişiklik gösterdiğini iddia etmektedir. Araştırmanın literatür bölümünde de pek çok çalışma ile desteklenerek, kişinin gelirini düşük düzeyde algılaması önce yaşam kalitesini etkiler dolaylı olarak da tükenmişlik düzeyinin artmasına sebep olmaktadır. Bu sebeptendir ki verilerimiz bu yönde dağılım göstermektedir.

Çalışılan okul türü değişkenine bağlı olarak elde edilen sonuçlara göre, istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur. Okul türü değişkenine bağlı olarak beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerini inceleyen araştırma bulgularının kimileri verilerimize paralellik göstermektedir. Bulgularımızla örtüşen verilere sahip olan araştırmalara örnek olarak Türkçapar'ın (2011) çalışması gösterilebilir. Çünkü bahsedilen araştırma sonuçları da okul türüne bağlı beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin gruplar arası farklılığa yol açmadığı yönündedir.

Gögercin (2017) de okul türüne bağlı istatistiki açıdan tükenmişlik düzeyinin farklılaşmadığını işaret eden çalışmalar arasında yer almaktadır. Çapulcuoğlu ve Gündüz (2013) araştırmalarında, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin farklı türdeki okullarda (fen lisesi, meslek lisesi, genel lise vs.) çalışmanın, bu öğretmenlerin tükenmişlik seviyelerini etkileyebileceğini öne sürmektedirler. Fakat bu durumun meydana gelişi ile ilişkili olarak araştırmacılar; görev yapılan okul idaresinin, öğrencilerin, çalışma koşullarının bu duruma sebebiyet verebileceğini savunmaktadırlar. Bu verilerin de göz önünde bulundurulmasının sonucunda; okul türünün değil, çalışma koşullarının beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerini etkileyebileceği düşünülmektedir.

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin görev yaptıkları bölgeye bağlı olarak elde edilen sonuçlara göre, istatistiksel açıdan gruplar arasında tükenmişlik düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur. Tükenmişlik ile ilişkili alanyazın taraması neticesinde kimi araştırmacılar öğretmenlerin il merkezinde görev yapması neticesinde şehir hayatının ve sorumlulukların vermiş olduğu yorgunluğuyla tükenmişliğe yol açtığını ifade etmektedir (Aslan vd., 2021). Kimi araştırma sonuçları ise ilçe ve köy gibi bölgelerde görev yapmanın bazı imkânlardan mahrum kalmaya ve buna bağlı olarak tükenmişliğe sürüklediğini savunmaktadır (Durdudiler, 2019). Tüm bu verilere dayanarak kişilerin yaşam alanlarını değerlendirme ve sosyal çevresi ile etkileşimi neticesinde tükenmişlik yaşayabildiği düşünülmektedir. Araştırma bulgularımızın ise gruplar arasında benzer tükenmişlik düzeylerine sahip olmaları ve yaşam alanlarını benzer ölçülerde değerlendirdikleri için bu yönde dağıldığı söylemek mümkündür.

Görev yapılan okulun spor salonunun olması değişkenine bağlı olarak elde edilen sonuçlara göre, istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur. Görev yapılan okulun spor salonunun olması değişkenine bağlı olarak beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerini inceleyen araştırma bulgularının bazıları bulgularımızla benzeşmektedir. Bu verilerden ilk olarak Tuna ve Çimen'in (2013) verilerini incelediğimiz takdirde, görev yapılan okulda spor salonunun olması durumuna ilişkin istatistiki açıdan farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmacılar bu durumun, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin yordanması hususunda belirleyici bir değişken olmadığını ifade etmişlerdir. Bulgularımızın ve bahsi geçen araştırma sonuçlarının aksine Şahin (2008), görev yapılan okul içerisinde spor salonunun olmayışının kimi beden eğitimi ve spor öğretmenleri tarafından eksiklik olarak değerlendirildiğini ve bu duruma bağlı kişilerin gerek bireysel tükenmişliğinin gerekse mesleki tükenmişliğinin artış gösterdiğini tespit etmiştir. Yılmaz ve arkadaşları (2020) da spor salonunun olmayışı gibi kısıtlılıkların kimi beden eğitimi ve spor öğretmenleri tarafından negatif yönlü değerlendirildiğini ve bu durumun da tükenmişliğin artışına yol açtığını öne sürmüşlerdir. Literatürün sunmuş olduğu çeşitlilik içeren verilere bağlı olarak beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin bu duruma atfettikleri anlama bağlı olarak spor salonunun olması ya da olmaması tükenmişliğe sürükleyebilmektedir.

Tükenmişlik değişkenine bağlı olarak elde edilen son veri, araştırma grubunu oluşturan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sportif geçmişe sahip olma değişkenine bağlı olarak elde edilen sonuçlara göre, istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Bu farklılık, spor geçmişi olmayan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin, spor geçmişi olan meslektaşlarına kıyasla daha yüksek bir tükenmişlik seviyesine sahip olmalarıyla ilişkilendirilmektedir. Yıldız, Gürer ve Esentaş (2015), öğretmenlerin spora yönelik tutumları ve geçmişlerinde spor yapma durumları ile tükenmişlik düzeyleri arasında negatif yönde bir ilişkinin varlığını ifade etmişlerdir. Aksoy (2021) da bu verileri

destekler nitelikte bulgular elde etmiş ve spor geçmişine sahip olan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sporla ilgilenmemiş olanlara kıyasla tükenmişlik düzeylerinin daha düşük düzeyde olduğunu tespit etmiştir. Bu durumu McEwen'in (1998) ifadeleriyle açıkladığımız takdirde; spor kazanma ve rekabet odaklı bir ortamdır ve bu sebeple kişi strese bağlı tükenmişlik yaşayabilir. Öte yandan sporun vermiş olduğu haz ile birlikte kişinin tükenmişlik düzeyi azalır. Çünkü spor yapan bireyin öz yeterlik algısı yüksektir, kendisini ideal düzeyde tanır ve potansiyelinin farkına varır. Bu da tükenmişliğin azalmasına yol açar.

Bu çalışmada ayrıca, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin benlik saygısı düzeyleri çeşitli demografik bilgiler dikkate alınarak sınanmıştır. Cinsiyet değişkenine bağlı olarak elde edilen sonuçlara göre, örneklem grubunun benlik saygısı düzeylerinde istatistiksel açıdan anlamlı farkın olmadığı tespit edilmiştir. Araştırmamızda olduğu gibi öğretmenlerin benlik saygısı düzeylerini incelemeyi hedefleyen Aslan'ın (2021) verileri bulgularımıza benzerlik göstermekle birlikte cinsiyet değişkenine bağlı gruplar arasında farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bulgularımıza paralellik gösteren kadar aksi yönde seyreden araştırmalar da mevcuttur. Bunlara verilebilecek ilk örneklerden birisi Yıldırım, Kırımoğlu ve Temiz'in (2010) beden eğitimi ve spor öğretmenleri ile gerçekleştirdikleri çalışmanın neticesidir. Bu çalışmada erkek beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin benlik saygısı düzeyleri kadın meslektaşlarına oranla daha yüksek düzeyde tespit edilmiştir. Er ve arkadaşları (2018) ise benzer örneklem grubu ile gerçekleştirdikleri çalışmanın neticesinde bahsedilen tüm verilerin aksine kadın beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin benlik saygılarının daha yüksek düzeyde olduğunu tespit etmişlerdir. Benlik saygısı konulu literatürden elde edilen verilerin bu yönde farklı veriler sunmasının bireylerin cinsiyeti ile doğrudan ilişkisinin olmadığı, bireysel farklılıklara dayanarak bulgularımızda da gruplar arası farklılık tespit edilmediği düşünülmektedir.

Medeni durum değişkenine bağlı olarak elde edilen sonuçlara göre, istatistiksel açıdan gruplar arasında benlik saygısı düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer veriler elde eden Bakır (2020), medeni durum değişkenine bağlı farklılık olmadığını savunmaktadır. Kaya (2021) da beden eğitimi ve spor öğretmenlerini örneklem almış ve katılımcıların benlik saygılarını araştırmış. Araştırmacının elde ettiği bulgular hem diğer çalışmalarla hem de bulgularımızla örtüşerek; beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin benlik saygılarının medeni durumlarına bağlı farklılık göstermediği yönündedir. Benzer veriler sunan başka bir araştırma ise Demir'in (2019) yüksek lisans tezidir. Bu çalışmada da örneklem grubunu beden eğitimi ve spor öğretmenleri oluşturmaktadır ve elde edilen sonuçlar katılımcıların benlik saygısı düzeyleri arasında farklılığın olmadığını işaret etmektedir. Yabancı kaynaklarda da benzer sonuçlara rastlanmıştır. Fakat kimi durumlarda evli çiftlerin benlik saygılarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmalarda bahsedilen durumlar; aile içi şiddet, eşlerin birbirlerine olan ilgi, sevgi ve saygılarının azalması gibi

durumlardır (Chandler, ve Lawrence, 2022; Bleidorn, Schwaba, Denissen, ve Hopwood, 2021; Leavitt Lefkowitz, ve Waterman, 2019). Tüm bu verilere dayanarak benlik saygının evli ve bekâr bireyler arasında belirleyici bir özelliğinin olmadığı ancak eşlerin birbirlerini yıpratma ve manipüle etmesi durumlarında birbirlerinden etkilendiklerini söylemek mümkündür.

Aylık gelir düzeyi değişkenine bağlı olarak elde edilen sonuçlara göre, istatistiksel açıdan katılımcıların benlik saygısı düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgularımıza paralellik gösteren veriler elde ederek Pepe (2016) de beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin gelir düzeylerine bağlı benlik saygılarında istatistiki açıdan farklılığın olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Abbasoğlu ve Öncü (2013) ise beden eğitimi ve spor öğretmeni adayları ile araştırma yaparak katılımcıların benlik düzeylerinin gelir düzeylerine bağlı farklılaştığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu farklılığın ise gelir düzeyi yüksek olan bireylerin benlik saygılarının da yüksek düzeyde, gelir düzeyi düşük olanlarınsa benlik saygılarının da düşük olduğunu sonucundan kaynaklandığını öne sürmüşlerdir. Abhilash (2019) araştırma sonuçları da beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin algıladıkları gelir durumuna bağlı benlik saygılarında farklılık olduğu yönündedir. Elde edilen yerli ve yabancı kaynakların bu yönde dağılım göstermesini ve gelir durumu değişkeninin benlik saygısı üzerindeki etkisini incelediğimizde; bireylerin sahip oldukları imkânları değerlendirme biçimlerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Çünkü sahip olunan imkânların ve birtakım olanakların, kişilerin kendilerine ve yeterliklerine bağlı farkındalıklarının artması açısından kolaylaştırıcı bir etkiye sahip olduğunu söylemek mümkündür. Örneklem grubumuzun verilerinin bu yönde dağılım göstermesinin de bu sebeplerden kaynaklandığı öngörülmektedir.

Çalışılan okul türü değişkenine bağlı olarak elde edilen sonuçlara göre, istatistiksel açıdan gruplar arasında benlik saygısı düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur. Konu ile ilgili literatürde rastlanan tüm araştırma sonuçları, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin görev yaptıkları okul türüne bağlı benlik saygısı düzeylerinde farklılık olmadığını işaret etmektedir. Bu çalışmalardan ilki, Yıldırım, Kırımoğlu ve Temiz'in (2010) beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin benlik saygısı düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelediği çalışmadır. Bahsedilen bu çalışmanın neticesinde verilerimize paralel biçimde okul türü değişkenine bağlı gruplar arasında farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Tekeli (2017) de benlik saygısı düzeylerini araştırdığı çalışması kapsamında örneklem grubuna okul türüyle ilişkili sorular yöneltilmiş fakat yapılan istatistiki analizler neticesinde farkın olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Tüm bu veriler ışığında beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin görev yaptıkları okul türüne bağlı benlik saygılarının farklılaşmadığı, okul türü değişkeninin benlik saygısını belirleyici bir unsur olmadığı düşünülmektedir.

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin görev yaptıkları bölgeye bağlı olarak elde edilen sonuçlara göre, istatistiksel açıdan gruplar arasında benlik saygısı düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur. Literatürdeki verilere göre, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin çalıştıkları yer, onların benlik saygısı düzeylerini etkilememektedir. Bulgularımızla örtüşen ilk çalışma olarak Yıldırım, Kırımoğlu ve Temiz'in (2010) beden eğitimi ve spor öğretmenleri ile gerçekleştirdikleri çalışmayı örnek göstermek mümkündür. Bahsedilen araştırmanın neticesinde görev yapılan bölge değişkenine bağlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Benzer veriler elde eden Tüzün ve Kamuk (2021) da görev yeri değişkenine bağlı olarak benlik saygısında farklılık olmadığını ifade etmiştir. Benlik saygısı düzeyinin farklı yaşam alanlarında da benzerlik gösterebileceğini işaret eden bu verilere ek olarak; benlik saygısının kişinin kendisini öznel biçimde değerlendirmeden ibaret olduğunu ve bu değerlendirme adına kendisini zaman ve mekân fark etmeksizin geliştirebileceğini söylemek mümkündür (Güler, ve Bedel, 2018).

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin görev yaptıkları okullarda spor salonu olma durumuna bağlı olarak elde edilen sonuçlara göre, istatistiksel açıdan gruplar arasında benlik saygısı düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur. Alanyazında bu değişken ile benlik saygısı düzeyini araştıran çalışmaya rastlanmamıştır. Fakat spor salonlarını aktif biçimde kullanan bireylerin benlik saygılarının yüksek düzeyde olduğu bilinmektedir (Kırkbir, 2019). Elde edilen bu verileri, kişilerin sahip oldukları imkânları kullanma ya da değerlendirme biçimleri ile ilişkilendirerek yorumlamak mümkündür. Çünkü araştırmanın önceki bölümlerinde de bahsedildiği üzere, kişi mevcut imkânları ne kadar ya da nasıl kullanırsa elde edeceği çıktılar da o düzeyde olacaktır. Bu sebeple beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin benlik saygısı düzeylerinin görev yapılan okulda spor salonu bulunma durumuna bağlı farklılık göstermediği düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin benlik saygısı ve sportif geçmiş değişkenleri arasındaki ilişki incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Yani, öğretmenlerin benlik saygısı, sportif geçmişlerine bağlı olarak değişim göstermemektedir. Spora aktif katılım sonucunda yüksek benlik düzeyi yordanırken araştırma sonuçlarımız aksi yönde veriler sunmuştur. Her ne kadar araştırma verilerimizi destekleyerek, spora katılım durumuna bağlı benlik saygısı düzeyinde değişiklik olmadığı yönünde veriler sunan araştırmalar olsa da (Hallaç, 2019) yaygın olarak rastlanan bulgular spora katılımın benlik saygısını pozitif yönde etkilediği yönündedir. Spor yapma durumuna bağlı araştırma yapan Demir ve Duman (2019), spora aktif katılımın neticesinde bireyin benlik saygısının pozitif yönde etkilendiğini tespit etmişlerdir. Kişi spora katılımı birlikte bedenini tanımaktadır. Zor ve üstün bilişsel beceri gerektiren çalışmalarla birlikte zihnini dinç tutar. Spor ortamında kurmuş olduğu ikili diyaloglar ve grup çalışmaları ile toplum içerisinde yer edinir. Sonuç olarak spora aktif katılımın benlik saygısını pozitif yönde

etkilediği, araştırma sonucumuzun ise bireylerin benlik saygısı düzeylerinin benzer oranlarda olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Tükenmişlik ölçeğinden elde edilen ortalama puanlarla katılımcıların; yaş, ortalama aylık gelir ve hizmet süresi değişkenleri arasında negatif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Başka bir deyişle, kişilerin yaş, gelir düzeyi ve hizmet sürelerinin artışı ile tükenmişlik düzeyleri azalmaktadır. Cemaloğlu ve Erdemoğlu Şahin'in (2007) araştırma bulguları verilerimizi destekler niteliktedir. Araştırmacılar elde ettikleri ortalama puanların neticesinde yaşı diğer öğretmenlere kıyasla daha büyük olan öğretmenlerin ve hizmet süreleri artan öğretmenlerin daha düşük düzeyde tükenmişlik düzeyine sahip olduklarını ifade etmişlerdir. Benzer şekilde Filiz (2014) de öğretmenlerin tükenmişlik düzeyi ile yaş ve hizmet yılı gibi değişkenlerle negatif yönde korelasyona sahip olduğunu tespit etmiştir. Gelir düzeyine ilişkin elde edilen verileri ise Dugani ve arkadaşlarının (2018) uluslararası verileri içeren sistematik derleme türünde hazırladıkları çalışmanın sonuçları ile açıklamak mümkündür. Araştırma neticesinde orta ve düşük gelirli bireylerin tükenmişlik düzeylerinin yüksek olduğu ve bunun temel nedeninin kişilerin düşük bütçe ile yaşam alanlarının daralmasından, kaliteli bir yaşama sahip olamamalarından kaynaklandığını savunmuşlardır. Bahsi geçen çalışmaların sonuçlarını araştırmacılar bu durumu; kişinin biyolojik yaşının artışı ile meslekte geçirdiği sürenin de artış gösterdiğini ve bu durumun genç yaşta algılanan stres ve mesleki deneyimsizlikten kaynaklandığını yapılan işin stresinin kronikleşmesi sonucunda stresin ve iş yükünün kişinin tükenme raddesine gelmesi için somut bir neden olduğu ifade etmişlerdir.

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yaş, ortalama gelir düzeyi ve hizmet sürelerine ile benlik saygısı düzeyleri arasında herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır. Diğer bir ifadeyle, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yaş, gelir düzeyi ve hizmet sürelerinin artış ya da azalışına bağlı benlik saygısı düzeylerinde istatistiki açıdan herhangi bir ilişki gerçekleşmemektedir. Bu veriyi destekleyen araştırmalar incelendiğinde; yaş, gelir düzeyi ve hizmet süresi gibi değişkenlere bağlı istatistiki açıdan farkın ya da ilişkinin olmadığını tespit eden çalışmalar mevcuttur (Baştuğ, Say, ve Dereceli, 2019; Er vd., 2018; Türker vd., 2018). Benlik saygısı öznel bir değerlendirme biçiminden oluştuğu için bu tür nicel değerlerin benlik saygısı üzerinde etki sahibi olmadığı, benlik saygısının oluşması adına niteliksel gereksinimlere ihtiyaç duyulduğu ve bu sebepler elde edilen verilerde istatistiki açıdan anlamlı bir ilişkiye rastlanmadığı düşünülmektedir.

Araştırma problemimize yanıt niteliğindeki beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin benlik saygısı ve tükenmişlik düzeylerinin incelendiği veri analizi neticesinde; benlik saygısı ve tükenmişlik arasında negatif yönde düşük düzeyli ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu veriyi başka bir ifadeyle izah etmek gerekirse; bu veriye bağlı olarak benlik saygısı yüksek olan beden eğitimi ve spor

öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin düşük olduğunu ve tükenmişlik düzeyi yüksek öğretmenlerin benlik saygılarının düşük olacağını söylemek mümkündür. Benlik saygısı ve tükenmişlik düzeyi arasındaki ilişkiyi irdeleyen araştırmalar incelendiğinde; kişinin benliğine duyduğu saygıyı yitirmesinin kendisi hakkında tarafsız değerlendirme yapamaması anlamına geldiğini ve buna bağlı olarak kişinin tükenmişliğe doğru sürüklenmesini yordamanın mümkün olduğunu belirtmek gerekir. Alarcon, Eschleman ve Bowling'in (2009) çalışmalarına göre kişinin benlik saygısının öz saygı, öz yeterlilik ve duygusal denge alt boyutlarıyla tükenmişlik düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin varlığı saptanmıştır ve bu veriler de araştırma bulgularımızla örtüşür niteliktedir.

Selye'nin (1976) de ifade ettiği gibi, stres olan ortamın kronikleşmesi bireyde tükenmişliği artırır. Bu duruma bağlı olarak da benlik saygısı da azalmaktadır. Yerli kaynaklardan bu veriyi destekleyen araştırma sonuçları öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri ile benlik saygıları arasında negatif yönde ilişki olduğunu gözler önüne sermektedir. Bunlardan ilki Çankıran'ın (2019) yüksek lisans tezidir. Bahsi geçen çalışmanın neticesinde öğretmenlerin benlik saygılarının artışı ile tükenmişlik düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum yalnızca beden eğitim öğretmenleri özelinde değil öğretmenlik mesleğini icra eden çeşitli branşlardan öğretmenler adına da benzerlik göstermektedir. Aslan'ın (2021) bu alandaki araştırma sonucu özel eğitim okullarında görev yapmakta olan öğretmenlerin de benlik saygısı ile tükenmişlikleri arasında negatif yönde ilişki olduğunu işaret etmektedir. Elde edilen bu bulguları da kişinin öz yeterlik algısını yitirmesi ile açıklayan araştırmacı benlik saygısının artırılması için öncelikle öz yeterliğin artması gerektiğine vurgu yapmıştır.

Öneriler

Araştırma sonuçları göz önünde bulundurulduğunda şu önerilerde bulunmak mümkündür;

- Kişilerin tükenmişlik düzeylerini azaltıp benlik saygılarını arttırmak için okul içi ve okul dışı etkinliklerde daha aktif katılım sağlamaları,
- Okul içi tesisleri ve okulun sunmuş olduğu imkânları efektif biçimde kullanarak hem kendi hem de öğrencilerin katılımlarıyla benliklerinin farkına varmaları,
- Göreve yani başlayan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleki açıdan hiçbir eksiklik ya da yetersizlik duymamaları adına kurum içi oryantasyon eğitimlerinin düzenlenmesi,
- Tükenmişlik düzeyinin azaltılması için benlik saygısının artırılması,
- Gelecek çalışmalarda ise örneklem gruplarının çeşitlendirilerek bu değişkenlerin yeniden araştırılması,

- Benlik saygısı ve tükenmişliği açıklamak adına alana özgü farklı psikososyal değişkenlerle ilişkilendirilerek bu çalışmaların yinelenmesi önerilmektedir.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu: Bayburt Üniversitesi Etik Kurulu

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 24.06.2022

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: 76840

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmanın giriş, veri toplama, yöntem, bulgular, tartışma ve sonuç kısmıyla ilgili birinci yazar, giriş, tartışma ve sonuç ikinci yazar tarafından gerçekleştirilmiştir.

Çatışma Beyanı

Yazarların araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Abbasoğlu, E., ve Öncü, E. (2013). Beden eğitimi öğretmen adaylarının benlik saygıları ve öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 407-425.
- Abhilash, S. S. (2019). Explicit self-esteem of physical education teachers: a cross-sectional study. *International Journal Of Physical Education, Sports And Health*, 6(1), 181-183.
- Aksoy, B. (2021). *Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarında gelecek zaman algısı ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesinde Bursa Uludağ üniversitesi örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı, Bursa.
- Alarcon, G., Eschleman, K., ve Bowling, N. (2009). Relationships between personality variables and burnout: a meta-analysis. *Work&Stress*, 23(3), 244-263.
- Aslan, Ş. (2021). Özel eğitim okullarında görev yapan öğretmenlerin benlik saygısı ve özyeterlik düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3), 109-127.
- Avcı, Ü., ve Seferoğlu, S. (2011). Bilgi toplumunda öğretmenin tükenmişliği: teknoloji kullanımı ve tükenmişliği önlemeye yönelik alınabilecek önlemler. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 9, 13-26.
- Bakır, S. (2020). *Profesyonel futbolcuların benlik saygıları ile zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora tezi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Bastuğ, G., Say, M., ve Dereceli, Ç. (2019). Gençlik ve spor il müdürlüğü yöneticilerinin mesleki benlik saygısı düzeylerine göre zihinsel engelli bireylerin sportif etkinliklerine yönelik tutumlarının incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 105-120.
- Bleidorn, W., Schwaba, T., Denissen, J. J., ve Hopwood, C. J. (2021). Charting self-esteem during marital dissolution. *Journal Of Personality*, 89(1), 9-22.
- Bosson, J. K., ve Swann, Jr, W. B. (2009). Self-liking, self-competence, and the quest for self-verification. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(10), 1230-1241.
- Çankırın, S. (2019). *Özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin mesleki tükenmişlik ve iş doyumlarının mesleki benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Özel Eğitim Anabilim Dalı, Konya.

- Çapulcuoğlu, U., ve Gündüz, B. (2013). Lise öğrencilerinde tükenmişliğin cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü ve algılanan akademik başarı değişkenlerine göre incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 12-24.
- Çelik, A. , Zengin, S. & Baş, M. (2017). Sporcu lise öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin belirlenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (4) , 20-31.
- Cemaloğlu, N., ve Erdemoğlu Şahin, D. (2007). Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(2), 463-484.
- Chandler, A. B., ve Lawrence, E. (2022). Covariations among attachment, attributions, self-esteem, and psychological aggression in early marriage. *Journal of Family Psychology*, 36(1), 46-56.
- Çokluk, Ö. (1999). *Zihinsel ve işitme engelliler okulunda görev yapan yönetici ve öğretmenlerde tükenmişliğin keştirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adölesanlarda benlik saygısı*. Uzmanlık tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Demir, F. (2019). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin fiziksel aktivite ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilimdalı, Bursa.
- Demir, K., ve Duman, S. (2019). Bireylerin spor yapma durumlarıyla, benlik saygıları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 437-449.
- Dugani, S., Afari, H., Hirschhorn, L. R., Ratcliffe, H., Veillard, J., Martin, G., Lagomarsino, G., Basu, L., ve Bitton, A. (2018). Prevalence and factors associated with burnout among frontline primary health care providers in low- and middle-income countries: A systematic review. *Gates Open Research*, 2, 4. <https://doi.org/10.12688/gatesopenres.12779.3>
- Durdudiler, A. A. (2019). *Birleştirilmiş sınıfta görev yapan sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyi ile yaşam doyumlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Temel Eğitim Anabilim Dalı, Konya.
- Er, Y., Aktaş, S., Türker, A., Güven, F., ve Alkan, N. (2018). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve sınıf öğretmenliği öğrencilerinin benlik saygısı ile problem çözme becerilerinin değerlendirilmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 16-29.
- Erdur, B., Ergin, A., Turkcuer, I., Parlak, I., Ergin, N., ve Boz B. (2006) A study of depression and anxiety among doctors working in emergency units in Denizli, Turkey. *Emergency Medicine Journal*, 23(10), 759-763.
- Filiz, Z. (2014). Öğretmenlerin iş doyum ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 10(23), 157-172.
- Gençay, Ö. A. (2007) Beden eğitimi öğretmenlerinin iş doyum ve mesleki tükenmişliklerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(2), 765-780.
- Gögercin, T. (2017). *Beden eğitimi öğretmenlerinin iş tatmini ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi (İstanbul Başakşehir ilçesi örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, İstanbul.
- Güler, G., ve Bedel, A. (2018). Benlik saygısı geliştirme programı'nın benlik saygısı ve genel öz-yeterlik üzerine etkisi. *Journal of International Social Research*, 11(56), 521-528.
- Hallaç, N. (2019). *Spor yapan ve yapmayan kadınların problemlili yeme davranışı ve benlik saygısı bakımından irdelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Karaaslan, İ., Uslu, T., ve Esen, S. (2020). Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik, iş doyum ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Journal of Health and Sport Sciences*, 3(1), 7-18.
- Karakaya, B. (2019). *Resmi ve özel okullarda beden eğitimi öğretmenlerinde örgütsel sinizm ve tükenmişlik düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Karasar, N. (2014) *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (15. Baskı). Nobel. Ankara
- Kaya, Y. (2021). *Beden eğitimi öğretmenlerinin benlik saygısı ve mesleki benlik saygısı düzeylerinin çeşitli değişkenlere bağlı olarak incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Ağrı.

- Kırkibir, H. (2019). *Fitness sporu ile ilgilenen sporcuların benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Rize.
- Kırkibir, F. ve Zengin, S. (2022). Investigation of life satisfaction and psychological health of university students according to their sports participation experiences. *International journal of eurasian education and culture*, 7(18), 1499-1512. DOI: <http://dx.doi.org/10.35826/ijoecc.612>
- Kırkibir, F., Zengin S. (2022). Investigation of social appearance concerns of university students. *Journal of Educational Issues*, 8(1), 2377-2263.
- Leavitt, C. E., Lefkowitz, E. S., ve Waterman, E. A. (2019). The role of sexual mindfulness in sexual wellbeing, relational wellbeing, and self-esteem. *Journal of Sex ve Marital Therapy*, 45(6), 497-509.
- McEwen, B. S. (1998). Stress, adaptation, and disease. allostasis and allostatic load. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 840, 33-44.
- Medeni, M. B. (2018). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi (Balıkesir İli Örneği)*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi, Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Özkara, A. (2020). Social appearance anxiety of university students from urban and rural backgrounds. *Ambient Science*, 7, 30-32.
- Özkara, A. B. (2019). Spor lisesi öğrencilerinin, sportif etkinliklere katılımlarına göre girişimcilik yeterliliklerinin incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 1, 1304-1312.
- Pepe, Ş. (2016). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin karar verme stilleri benlik saygısı ve iyimserlik düzeylerinin bazı değişkenler açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora tezi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Pines, A. M. (1993). Burnout – An existential perspective. İçinde W. Schaufeli, C. Maslach ve T. Marek (Eds.), *Professional burnout: Developments in theory and research (1.Baskı., ss. 33-52)*, Taylor ve Francis.
- Pines, A. M. (2000). Treating career burnout: A psychodynamic existential perspective. *Psychotherapy in Practice*, 56 (5), 633-642.
- Purvanova, R. K., ve Muros, J. P. (2010) Gender differences in burnout: A Meta-Analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 77(2), 168-185.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Şahin, Ş. (2008). *Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeyleri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Mersin.
- Selye, H. (1976). Stress Without Distress. *In Psychopathology of human adaptation (ss. 137-146)*, Springer.
- Somoğlu, M. B. (2022). Sporcu öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeylerin belirlenmesi. *Journal of ROL Sport Sciences*, 3(1), 40-51.
- Somoğlu, M. B. ve Zengin, S. (2023). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin belirlenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 817-834. <https://doi.org/10.38021/asbid.1292381>
- Tekeli, Ş. C. (2017). *Beden eğitimi ve spor öğretmeni adayları ile diğer öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygısı ve akademik öz-yeterlik düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Yönetimi Anabilim Dalı, Bartın.
- Tümkaya, S., Çam, S., ve Çavuşoğlu, I. (2009). Tükenmişlik ölçeği kısa versiyonu'nun türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(1), 387-398.
- Tuna M, ve Çimen, Z. (2013). Ankara'da görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(2), 60-78.
- Türkçapar, Ü. (2011). Beden eğitimi öğretmenlerinin farklı değişkenlere göre tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 15(3), 135-146.
- Türker, A., Er, Y., Yavuz Eroğlu, S., Şentürk, A. ve Durmaz, M. (2018). Spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısının incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 8-15.
- Tüzün, S., ve Kamuk, Y. U. (2021). Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite, kendini sabotaj ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Global Sport and Education Research*, 4(2), 1-14.

- Üçüncü, K. (2016). İş tatmini ve motivasyon. *Karadeniz Teknik Üniversitesi Yayınları*, Trabzon.
- Yıldırım, Y., Kırimoğlu, H., ve Temiz, A. (2010). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleki benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi (Hatay il örneği). *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 12(1), 29-35.
- Yıldız, M. E., Güner, B., ve Esentaş, M. (2015). Ortaokul öğretmenlerinin spora ilişkin tutumları ile tükenmişlik düzeyleri ilişkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 14-26.
- Yılmaz, A., Esentürk, O. K., ve İlhan, E. L. (2018). Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik durumları ve öğretim sürecinde bu duruma yol açan nedenler: Karma araştırma yaklaşımı. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(6), 2091-2103.
- Yılmaz, A., Tonga, Z., Esentürk, O. K., ve İlhan, E. L. (2020). Beden eğitimi öğretmenlerinin duygusal emek düzeyleri ve mesleki tükenmişliklerinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(2), 487-502.



Bu eser [Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) ile lisanslanmıştır.