

T.C.
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

İNFAZ VE KORUMA MEMURLARININ FİZİKSEL AKTİVİTE
DÜZEYLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE TÜKENMİŞLİK DURUMLARI
ÜZERİNE ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS

Esra ERYILMAZ

ŞUBAT-2024
GÜMÜŞHANE



**T.C.
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

**İNFAZ VE KORUMA MEMURLARININ FİZİKSEL AKTİVİTE
DÜZEYLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE TÜKENMİŞLİK DURUMLARI
ÜZERİNE ETKİSİ**

**THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY LEVELS OF EXECUTION
PROTECTION OFFICER ON PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND
BURNOUT CONDITIONS**

YÜKSEK LİSANS

Esra ERYILMAZ

**ŞUBAT-2025
GÜMÜŞHANE**



**T.C.
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

**İNFAZ VE KORUMA MEMURLARININ FİZİKSEL AKTİVİTE
DÜZEYLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE TÜKENMİŞLİK DURUMLARI
ÜZERİNE ETKİSİ**

**THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY LEVELS OF EXECUTION
PROTECTION OFFICER ON PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND
BURNOUT CONDITIONS**

YÜKSEK LİSANS

Esra ERYILMAZ

Danışman: Prof. Dr. Mustafa KOÇ

**ŞUBAT-2025
GÜMÜŞHANE**

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI

Yüksek Lisans Tezi olarak hazırlamış olduğum “**İnfaz ve Koruma Memurlarının Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Psikolojik İyi Oluş ve Tükenmişlik Durumları Üzerine Etkisi**” isimli bu tezimin, tamamen kendi çalışmam olduğunu, her alıntıya kaynak gösterdiğimi, alıntı yaptığım tüm çalışmaları kaynakçada belirttiğimi ve Gümüşhane Üniversitesi’nin lisanslı kullanıcısı olduğu intihal yazılım programı ile Lisansüstü Eğitim Enstitüsü’nün belirlediği kıstaslara uygun olarak raporladığımı taahhüt ederim. Tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Gümüşhane Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü arşivinde saklanması için izin verdiğimi onaylarım.

Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği’nin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

04/02/2025

.....
Esra ERYILMAZ

TEŞEKKÜR

Çalışmanın her aşamasında heyecanımı paylaşan, yaşadığım kaygılarla baş etmem konusunda bilgi ve deneyimleriyle bana destek olan, sabırla, titizlikle, anlayış ve desteğiyle çalışmalarımı yönlendiren, beni destekleyip cesaretlendiren danışmanım Prof. Dr. Mustafa KOÇ' a ve Doç. Dr. Osman KUSAN' a teşekkürlerimi sunarım.

Yaptığım çalışmamın ortaya çıkmasında ölçekleri samimiyetle dolduran sevgili İnfaz ve Koruma memurlarına teşekkürü bir borç bilirim.

Esra ERYILMAZ
GÜMÜŞHANE – 2025

ÖZET

Bu çalışmanın amacı infaz ve koruma memurlarının fiziksel aktivite durumlarının psikolojik iyi oluş ve tükenmişlik düzeyleri üzerine etkisinin incelenmesidir.

Çalışmanın örneklemini 2024 yılında Gümüşhane ilinde görev yapan 82 kadın, 143 erkek ve toplamda 225 infaz ve koruma memurlarından oluşmaktadır. Araştırma kapsamında veri toplama aracı olarak Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Tükenmişlik Ölçeği ve Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizi için tanımlayıcı istatistikler (ortalama, standart sapma, frekans, yüzde) hesaplanmıştır. Gruplar arasındaki farklılıkların belirlenmesi amacıyla Bağımsız T-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmış, ANOVA sonuçlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmesi durumunda, farklı grupların belirlenmesi için Tukey testi kullanılmıştır.

Çalışmanın sonucuna göre, katılımcıların %39,6'sı inaktif, %32,0'ı minimalaktif ve %28,4'ü ise çok aktif fiziksel aktivite düzeyine sahip oldukları; psikolojik iyi oluş düzeylerine pek etkisi olmasa da fiziksel aktivite düzeyleri artışının, tükenmişlik düzeylerinde anlamlı düzeyde olumlu etkileri olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Psikolojik iyi oluş düzeyleri ile tükenmişlik düzeyleri arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$). Kadın ($\bar{x}=43,80$), infaz koruma memurlarının psikolojik iyi oluşlarının erkeklerle($\bar{x}=41,97$), göre daha iyi olduğu fakat tükenmişlik düzeylerinin ise kadınların($\bar{x}=3,95$), erkeklerle ($\bar{x}=3,78$), göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak Fiziksel aktivite yapmanın infaz koruma memurlarının tükenmişlik düzeylerinde olumlu etkilerinin olduğunu psikolojik iyi oluşuna pek etki etmediğini söyleyebiliriz. Aynı zamanda, kadın memurların psikolojik iyi oluşları erkeklerden iyi olmasına rağmen tükenmişlik düzeylerinin erkek memurlardan fazla olmasını ise çalışma şartlarının zorluğundan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, Psikolojik iyi oluş, Tükenmişlik, İnfaz ve koruma memuru

SUMMARY

The aim of this study is to examine the effects of physical activity status of correctional officers on psychological well-being and burnout levels.

The sample of the study consists of 82 female, 143 male and a total of 225 correctional officers working in Gümüşhane province in 2024. Psychological Well-being Scale, Burnout Scale and International Physical Activity Scale were used as data collection tools within the scope of the research. Descriptive statistics (mean, standard deviation, frequency, percentage) were calculated for data analysis. Independent T-Test and One-Way Analysis of Variance (ANOVA) were applied to determine the differences between the groups, and in case of significant differences in the ANOVA results, Tukey test was used to determine the different groups.

According to the results of the study, 39,6% of the participants had inactive, 32,0% had minimally active and 28,4% had very active physical activity levels; Although it has little effect on psychological well-being levels, it has been found that increasing physical activity levels has significant positive effects on burnout levels ($p<0.05$). A negative moderate relationship was found between psychological well-being levels and burnout levels ($p<0.05$). It was found that female ($\bar{x}=43.80$) correctional officers had better psychological well-being than male ($\bar{x}=41.97$), but their burnout levels were higher in female ($\bar{x}=3.95$) than in male ($\bar{x}=3.78$). As a result, we can say that physical activity has positive effects on the burnout levels of correctional officers, but does not have much effect on their psychological well-being. At the same time, although female officers have better psychological well-being than male officers, it is thought that the reason why their burnout levels are higher than male officers is due to the difficulty of working conditions.

Keywords: Physical activity, Psychological well-being, Burnout, Execution protection officer

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	III
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI.....	V
TEŞEKKÜR.....	V
ÖZET	VI
SUMMARY	VII
İÇİNDEKİLER	VIII
TABLolar DİZİNİ.....	X
ŞEKİLLER DİZİNİ	XI
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı.....	2
1.2. Araştırmanın Önemi	2
1.3. Problem Cümlesi	3
1.3.1. Alt Problemler.....	3
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	3
1.5. Araştırmanın Sayıtları.....	3
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	5
2.1. Fiziksel aktivite nedir?	5
2.2. Fiziksel Aktivite Şiddeti	6
2.3. Fiziksel Aktivite İle Sağlık	6
2.4. Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerine Etkileri.....	7
2.4.1. Beden sağlığı üzerine olan etkileri:	7
2.4.2. Diğer vücut sistemleri üzerindeki etkileri:.....	8
2.4.3. Ruhsal ve sosyal sağlık üzerine olan etkileri:	8
2.4.4. Gelecekteki yaşantı üzerine olan etkileri:	8
2.5. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler.....	9
2.6. Fiziksel Aktivite Engelleri	9
2.7. Psikolojik İyi Oluş Nedir?	10
2.8. Psikolojik İyi Oluşun Alt Boyutları	11
2.9. Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Faktörler	14
2.10. Tükenmişlik ve Mesleki Tükenmişlik Kavramı	15
2.11. Tükenmişlik Modelleri	15
2.12. Tükenmişliğin Nedenleri	18

2.13. Tükenmişliğin Belirtileri.....	24
2.14. Tükenmişliğin Etkileri	27
2.15. Tükenmişlikle Başa Çıkma Yolları.....	28
2.16. Tükenmişliğin Sonuçları	30
2.17. Konu İle İlgili Yapılan Çalışmalar	31
3. MATERYAL METOT	36
3.1. Araştırmanın Modeli	36
3.2. Veri Toplama Yöntemi	36
3.3. Evren Ve Örneklem / Çalışma Grubu	37
3.4. Veri Toplama Araçları	37
3.5. Verilerin Analizi	39
3.6. Araştırmanın Etiği	39
4. BULGULAR.....	40
5. TARTIŞMA	52
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	55
KAYNAKÇA.....	57
EKLER	68
ETİK KURUL KARARI	71
ÖZGEÇMİŞ	72

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Fiziksel aktivitelerin metabolik eşdeğerleri (Ankara: Türkiye Halk Sağlığı Kurumu; 2014.).	6
Tablo 2. A ve B tipi kişilik özellikleri (Skeja, 2012).	19
Tablo 3. Tükenmişliğin fiziksel, psikolojik ve davranışsal belirtileri (Türkiye Solunum Araştırmaları Derneği).	27
Tablo 4. Çalışma grubunun demografik özelliklerini tanımlayıcı bilgiler.	39
Tablo 5. Psikolojik iyi oluş, tükenmişlik ve uluslararası fiziksel aktivite ölçeklerini tanımlayıcı istatistikler	41
Tablo 6. Psikolojik iyi oluş, tükenmişlik ve fiziksel aktivite durumlarının cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları	41
Tablo 7. Psikolojik iyi oluş, tükenmişlik ve fiziksel aktivite durumlarının yaş değişkenine göre ANOVA sonuçları	43
Tablo 8. Psikolojik iyi oluş, tükenmişlik ve fiziksel aktivite durumlarının kurumda çalışma süresi değişkenine göre ANOVA sonuçları	44
Tablo 9. Psikolojik iyi oluş, tükenmişlik ve fiziksel aktivite durumlarının aylık gelir düzeyi değişkenine göre ANOVA sonuçları	45
Tablo 10. Psikolojik iyi oluş, tükenmişlik ve fiziksel aktivite durumlarının mezun olunan eğitim düzeyi değişkenine göre T-Testi sonuçları	46
Tablo 11. Psikolojik iyi oluş, tükenmişlik ve fiziksel aktivite durumlarının medeni durum değişkenine göre T-Testi sonuçları	47
Tablo 12. Psikolojik iyi oluş, tükenmişlik ve fiziksel aktivite durumlarının sahip olunan çocuk sayısı değişkenine göre ANOVA sonuçları	48
Tablo 13. Psikolojik iyi oluş, tükenmişlik ve fiziksel aktivite durumlarının idari görev değişkenine göre T-Testi sonuçları	50
Tablo 14. Psikolojik iyi oluş ve tükenmişliğin fiziksel aktivite durumlarına göre ANOVA sonuçları	50
Tablo 15. Psikolojik iyi oluş, tükenmişlik ve fiziksel aktivite durumları arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon sonuçları (n=225)	52

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Fiziksel aktivite, egzersiz ve spor kavram şeması (Sancassiani vd., 2018).....	5
Şekil 2. Psikolojik iyi oluş boyutları ve teorik temelleri (Ryff ve Singer, 2008).	12
Şekil 3. Maslach tükenmişlik sendromunun 3 boyutu (Gülay, 2019).	16
Şekil 4. Çalışanların tükenmişlik düzeyi ile iş tatmini arasındaki ilişki (Skeja, 2012). .	18
Şekil 5. Örgütsel tükenmişlik alt boyutları (Maslach, vd. 1997).	22
Şekil 6. Optimum iş yükü ile stres performans ilişkisi (Polatcı, 2007).	23



1. GİRİŞ

Aktif yaşam, bireylerin hem fiziksel hem de zihinsel sağlıklarını geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda sosyal bağlılıklarını artırarak toplumun genel refahına katkıda bulunur. Fiziksel aktivite yalnızca spor ve düzenli eğlencelerle sınırlı değildir; aslında yaşamın her alanında yer alabilir. İnsanlar, yaşadıkları çevrede, çalışma alanlarında, mahallelerinde, eğitim ve sağlık kuruluşlarında her zaman fiziksel aktiviteye katılma imkânına sahiptir. Bu aktiviteler, her yaş grubundaki birey için sağlık açısından faydalıdır, özellikle çocukların ve gençlerin sağlıklı gelişimleri için büyük önem taşır. Ayrıca, aktif yaşlanma, yaşlı bireylerin sağlığında önemli iyileşmeler sağlayabilir ve yaşam kalitelerini artırabilir (Edwards ve Thouros, 2006).

Fiziksel aktivite, iskelet kasları aracılığıyla vücudun hareketi sırasında enerji harcanmasıdır. Her tür fiziksel aktivite, enerji tüketimini gerektirir. Bu aktiviteler, yapılan işin türüne göre farklı şekillerde sınıflandırılabilir. Örneğin, aerobik ve anaerobik aktiviteler veya statik ve dinamik aktiviteler gibi çeşitlendirilebilirler. Fiziksel aktivite alışkanlıklarının değerlendirilmesi, bu aktivitelerin açıklanması ve yorumlanması açısından oldukça önemlidir. Çünkü insanlar, enerji ihtiyaçlarının karşılanmasında besinlerden aldıkları enerjiyi kullanarak tüm fiziksel aktivitelerinde bu enerjiyi tüketirler. Bu durum, vücudun enerji dengesini anlamak ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirmek için önemli bir temel oluşturur (Zorba ve Saygın, 2013).

Fiziksel aktivite, her yaş grubundaki birey için sağlığa faydalıdır. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteler, çocukların ve gençlerin sağlıklı büyüme ve gelişim süreçlerini destekler, aynı zamanda kötü alışkanlıklardan korunmalarına ve sosyalleşmelerine yardımcı olur. Yetişkinlerde ise çeşitli kronik hastalıkların önlenmesi veya tedavi sürecine destek olma noktasında önemli bir rol oynar. Ayrıca, yaşlı bireylerin aktif bir yaşlılık dönemi geçirmelerini sağlayarak, yaşam kalitelerinin artırılmasına yardımcı olur. Kısacası, fiziksel aktivite, yaşamın her aşamasında sağlık ve yaşam kalitesinde önemli farklar yaratabilmektedir (Tunay, 2008).

Bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları olumsuz duygularını olumlu duygularla bastırdıkları ve olumsuz yaşantıları olumlu yaşantılara çevirdikleri iyi olma hali psikolojik iyi oluş olarak tanımlanabilir (Karacaoğlu ve Köktaş, 2016; Warr ve Koppes, 2007).

Psikolojik iyi oluş yaklaşımında bireyin mevcut potansiyeli bulunmaktadır. Bireyin bu potansiyelini ortaya çıkarması ile ruhunun daha iyi durumda olacağı ve daha mutlu olacağı düşünülmektedir (Ryan ve Deci, 2001). Psikolojik iyi oluş kişiseldir ve odak

noktası kişisel gelişim ve kendini gerçekleştirme şeklindedir. Psikolojik iyi oluş kişinin kendini geliştirmesi ve mevcut potansiyelini tam olarak ortaya çıkarması ile gerçekleşebilmektedir (Keyes vd., 2002)

Kişilerin çalışma hayatında yaşadıkları sıkıntı ve problemler ilk zamanlarda problemlerle başa çıkma çabası olarak itici güç oluştururken süreç 4 içerisinde kişinin enerjisini düşüren bir hâl alabilmektedir (Çavuş ve diğerleri, 2007).

Tükenmişlik kavramı ilk olarak 1970'li yıllarda kullanılmıştır. Bu süreçte yapılan çoğu araştırmada tükenmişlik, çalışma arzusu ve tutkusunun azalması ve zaman içerisinde kaybolması olarak tanımlanmıştır (Maslach ve diğerleri, 2001; Schaufeli ve diğerleri, 1998).

1.1. Araştırmanın Amacı

İnfaz ve koruma memurlarının fiziksel aktivite düzeylerinin psikolojik iyi oluş ve tükenmişlik durumları üzerinde etkisinin incelenmesi. Bu amaç doğrultusunda infaz ve koruma memurlarının psikolojik iyi oluş, tükenmişlik ve fiziksel aktivite düzeylerinin çeşitli demografik değişkenlere göre incelenerek sağladığı olumlu veya olumsuz durumların ortaya koyulması hedeflenmektedir.

1.2. Araştırmanın Önemi

İnfaz ve koruma memurlarının psikolojik iyi oluş düzeyleri ile fiziksel aktivite durumları arasındaki ilişkiyi derinlemesine incelemesinden kaynaklanmaktadır. Özellikle bu meslek grubundaki bireylerin karşılaştığı tükenmişlik sorununu vurgulayarak, mental sağlıklarının korunması gerektiğine dair farkındalık yaratmaktadır. Araştırma, fiziksel aktivitenin psikolojik iyi oluş üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koyarak, sağlıklı yaşam tarzlarının teşvik edilmesine katkıda bulunur. Ayrıca, katılımcıların demografik özelliklerinin bu durum üzerindeki etkilerini inceleyerek, daha hedeflenmiş iyileştirme programları geliştirilmesine zemin hazırlamaktadır. Sonuç olarak, araştırma hem bireylerin yaşam kalitesini artırma hem de infaz ve koruma kuruluşlarının organizasyonel verimliliğini sağlama açısından önemli bulgular sunmaktadır.

1.3 Problem Cümlesi

İnfaz ve koruma memurlarının fiziksel aktivite düzeylerinin psikolojik iyi oluş ve tükenmişlik durumları üzerine etkisi

1.3.1 Alt Problemler

-İnfaz ve koruma memurlarının psikolojik iyi oluş, tükenmişlik ve fiziksel aktivite durumlarının cinsiyet değişkenine göre fark var mıdır?

-İnfaz ve koruma memurlarının psikolojik iyi oluş, tükenmişlik ve fiziksel aktivite durumlarının yaş değişkenine göre fark var mıdır?

-İnfaz ve koruma memurlarının psikolojik iyi oluş, tükenmişlik ve fiziksel aktivite durumlarının çalışma süresi değişkenine göre fark var mıdır?

-İnfaz ve koruma memurlarının psikolojik iyi oluş, tükenmişlik ve fiziksel aktivite durumlarının gelir düzeyi değişkenine göre fark var mıdır?

-İnfaz ve koruma memurlarının psikolojik iyi oluş, tükenmişlik ve fiziksel aktivite durumlarının eğitim düzeyi değişkenine göre fark var mıdır?

-İnfaz ve koruma memurlarının psikolojik iyi oluş, tükenmişlik ve fiziksel aktivite durumlarının medeni durum değişkenine göre fark var mıdır?

-İnfaz ve koruma memurlarının psikolojik iyi oluş, tükenmişlik ve fiziksel aktivite durumlarının çocuk durumu değişkenine göre fark var mıdır?

-İnfaz ve koruma memurlarının psikolojik iyi oluş, tükenmişlik ve fiziksel aktivite durumlarının idari görev değişkenine göre fark var mıdır?

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

-Araştırma Gümüşhane E Tipi Kapalı ve Açık Ceza İnfaz Kurumu çalışanları ile sınırlıdır.

-Araştırma 82 kadın, 143 erkek ile sınırlıdır.

-Araştırma psikolojik iyi oluş ölçeği ile sınırlıdır.

-Araştırma tükenmişlik ölçeği ile sınırlıdır.

-Araştırma uluslararası fiziksel aktivite ölçeği ile sınırlıdır.

-Bu araştırma konu ile ilgili ulaşılabilen kaynakların sağladığı veriler ile sınırlıdır.

1.5. Araştırmanın Sayıtları

-Çalışmaya katılan bireylerin, evreni temsil etme açısından uygun olduğu kabul edilmiştir.

-Çalışmada kullanılan ölçüm araçları ve yöntemlerinin, memurların düzeylerini belirleme konusunda yeterli olduğu varsayılmıştır.

-Araştırmada veri toplamak için kullanılan psikolojik iyi oluş leğinin, geçerlilik ve güvenilirlik testlerinin yapılmış olduğu ve araştırmacının amacına uygun olduğu düşünülmüştür.

-Araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılan tükenmişlik leğinin de geçerlilik ve güvenilirlik testlerinin yapılmış olduğu, bu araçların araştırmacının hedeflerine hizmet edecek şekilde yeterli olduğu kabul edilmiştir.

-Araştırmada veri toplama için kullanılan fiziksel aktivite leğinin geçerlilik ve güvenilirliğinin sağlandığı, bu ölçüm aracının araştırma amacı doğrultusunda yeterli olduğu varsayılmıştır.

-Kullanılan istatistiksel yöntemlerin, geçerlilik ve güvenilirlik açısından uygun olduğu kabul edilmiştir.

-Anketi dolduran bireylerin, tamamen gönüllü olarak katıldıkları varsayılmıştır.

-Anketi dolduran bireylerin, soruları doğru ve içtenlikle yanıtladıkları, verilen cevapların gerçeği yansıttığı varsayılmıştır.

-Anketi dolduran bireylerin, dışsal etkenlerden etkilenmeden soruları yanıtladıkları kabul edilmiştir.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Fiziksel aktivite nedir?

Fiziksel aktivite, enerji harcayarak vücut hareketlerini tanımlamak için kullanılan uluslararası bir terimdir. En basit anlamıyla, vücudun hareket etmesi için enerji harcanmasıdır. Fiziksel aktivite, günlük yaşamda kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji tüketimiyle gerçekleşir, kalp ve solunum hızını artırır ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanabilir.

Fiziksel aktiviteye örnek olarak şunlar verilebilir:

- Yürüme
- Koşma
- Sıçrama
- Yüzme
- Bisiklete binme
- Çömelme ve kalkma
- Kol ve bacak hareketleri
- Baş ve gövde hareketleri

Bu temel vücut hareketlerinin tamamını veya bir kısmını içeren çeşitli spor dalları, dans, egzersizler, oyunlar ve günlük yaşam aktiviteleri fiziksel aktivite olarak kabul edilebilir. Bu tür aktiviteler, hem fiziksel sağlık için hem de genel yaşam kalitesinin artırılması için önemli rol oynar.



Şekil 1. Fiziksel aktivite, egzersiz ve spor kavram şeması (Sancassiani vd., 2018).

2.2. Fiziksel Aktivite Şiddeti

Metabolik Eş Değer (MET)

1. Hafif şiddetli fiziksel aktivite: Enerji harcaması üç MET altında olan günlük aktiviteler olarak tanımlanır.

2. Orta şiddetli fiziksel aktivite: Üç MET veya daha fazla ve altı MET' ten az enerji harcaması gerektiren aktiviteler olarak tanımlanır.

3. Güçlü (Şiddetli/ yüksek şiddetli) Fiziksel aktiviteler: Enerji harcaması altı MET ve üzerinde olan aktiviteler yüksek yoğunluklu fiziksel aktivite olarak tanımlanır (Piercy vd., 2018).

Tablo 1. Fiziksel aktivitelerin metabolik eşdeğerleri (Ankara: Türkiye Halk Sağlığı Kurumu; 2014.).

Hafif Şiddetli Aktiviteler (<3 ME)	
- Uyku	0.9 ME
- Televizyon izleme	1.0 ME
- Hafif ev işleri (yemek hazırlama, toz alma)	1.5-3 ME
- Kişisel hijyen (traş olma, duş alma)	1.5-3 ME
- Yazı yazma, masa başı işleri	1.8 ME
- Düşük tempoda yürüyüş (<3 km/saat)	2.9 ME
Orta Şiddetli Aktiviteler (3-6 ME)	
- Sabit bisiklet kullanımı	3.0 ME
- Bahçe işleri (çim biçme vs.)	3.3 ME
- Ev egzersizleri, jimnastik hareketleri	3.5 ME
- Normal yürüyüş temposu (3-6 km/saat)	3- 5 ME
- Bisiklet kullanımı (9-12 km/saat)	4.0 ME
- Araba yıkama	4.5 ME
- Eşli danslar	4.8 ME
Yüksek Şiddetli Aktiviteler (>6 ME)	
- Yürüyüş 6 -7 km/saat	5-7 ME
- Merdiven çıkma (orta hızda)	6.5 ME
- Jogging	7.0 ME
- Koşu, ağırlık kaldırma egzersizleri, eşya taşıma, tenis	8.0 ME
- Yüzme (krol stil)	9.0 ME
- İp atlama	10.0 ME

2.3. Fiziksel Aktivite İle Sağlık

Fiziksel uyum ve sağlık kavramları örtüşmektedir. Vücudun uyumunu ve sağlığını korumak için düzenli olarak fiziksel aktivite yapmak gerekir (Akdur vd., 2003).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) sağlık tanımı; "Yalnızca hastalık veya sakatlığın olmaması değil, ruhsal, bedensel ve sosyal olarak da oluşan iyilik hali" şeklindedir. Sağlıklı bir yaşam durumu, bireyin istediği tüm davranışları kontrol edebilmesi,

bununla birlikte alışkanlıklarını ve günlük aktivitelerini sağlık durumuna göre seçim yapabilmesi olarak ifade etmiştir (Zaybak ve Fadiloğlu, 2004).

Fiziksel aktivitede temel amaç hareketsizliğin neden olduğu fiziksel bozuklukları önlemek, fiziksel sağlığı korumak ve fizyolojik performansı iyileştirmektir. Sağlığın korunması ve geliştirilmesinde, hareketsizliğin neden olduğu hastalıklardan korunmada fiziksel aktivite oldukça önemlidir (Serin 2016).

2.4. Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerine Etkileri

2.4.1. Beden sağlığı üzerine olan etkileri:

a. Kas-İskelet Sistemi Üzerindeki Etkileri:

- Kas kuvvetinin artırılması ve korunması,
- Kas tonusunun düzenlenmesi ve muhafaza edilmesi,
- Vücut segmentlerini hareket ettiren karşıt kas grupları arasındaki denge ve uyumun sağlanması,
- Kas-eklem kontrolünü iyileştirerek stabilitenin artırılması,
- Eklem hareketliliğinin korunması ve geliştirilmesi,
- Kas ve eklemlerin esnekliğinin (fleksibilite) korunması ve artırılması,
- Fiziksel aktivite toleransı ve hareket alışkanlıklarının güçlenmesi (kondisyon ve dayanıklılık),
- Fiziksel aktivitelerde yapılan hareketlerin tekrarlanabilirlik seviyesinin artması (endurans),
- Reflekslerin ve reaksiyon zamanının iyileştirilmesi,
- Postürün ve vücut düzgünlüğünün korunması,
- Vücut farkındalığının artırılması,
- Denge ve düzeltici reaksiyonların gelişmesi,
- Yorgunluğun azaltılması,
- Kas kasılması ve fiziksel aktivitenin etkisiyle kemik mineral yoğunluğunun korunması ve osteoporozun önlenmesi,
- Kas dokusu tarafından kullanılan enerji ve oksijen miktarının artması,
- Olası yaralanma, sakatlık ve kazalara karşı vücut savunmasının güçlendirilmesi (Bek, 2012).

2.4.2. Diğer vücut sistemleri üzerindeki etkileri:

Fiziksel aktivite, bireylerde yeterli düzeyde olduğunda, kardiyovasküler hastalıklar ve inme riskini azaltmaktadır. Sedanter yaşam tarzı süren kişiler, orta seviyede egzersiz yapanlara göre daha yüksek risk altındadır ve fiziksel aktivite seviyesi arttıkça bu risk azalır. Araştırmalar, fiziksel aktivitenin kalp ritmini düzenlediğini, damar direncini düşürdüğünü ve kan basıncını azalttığını göstermektedir. Ayrıca, kalp kasını güçlendirerek kalbe gelen kan akışını artırır, kan kolesterolü ve trigliserit düzeylerini düzenler, böylece kardiyovasküler hastalık riskini azaltır (Alpözgen ve Özdiñler, 2016).

2.4.3. Ruhsal ve sosyal sağlık üzerine olan etkileri:

Fiziksel aktivite sırasında hormonların salgılanması insanı daha mutlu ve enerjik yapar. Ancak bireyin kendisinde oluşan bu durum, çevresindeki diğer bireylere ve topluma da yansımaktadır. Dolayısıyla toplumda genel bir sevinç durumu oluşur. İnsanların mutlu ve enerjik olmasının sosyal etkileri de vardır; çünkü fiziksel aktiviteden kaynaklanan enerji duygusu, arkadaşlıkların ve ilişkilerin gelişmesinde büyük rol oynar (Ölçücü vd., 2015:296)

Fiziksel aktivite bir dizi aktiviteden oluşur. İnsanları sosyolojik olarak da etkiliyor. Fiziksel aktivite yoluyla insanlar toplumda sosyal bir kimlik kazanırlar. Fiziksel aktivitenin insanlarla başkaları arasındaki ilişkilerde de rolünün olduğu söylenebilir (Küçük ve Koç, 2004).

-Egzersiz yapan bireyler, kendilerine özel zaman ayırma fırsatı bulurlar.

-Fiziksel aktivite, bireyin kendisine ve hayata daha olumlu bir bakış açısı geliştirmesini sağlar.

-Fiziksel aktivite, ideal vücut ağırlığının korunmasına yardımcı olmanın yanı sıra, vücut duruşunu ve farkındalığını iyileştirerek, bireylerin fiziksel görünümleriyle barış içinde olmalarını sağlar. Bu durum özgüvenlerini artırır.

-Sosyal ilişkiler ve kişilerarası iletişim becerilerini geliştirir.

-Pozitif düşünme yeteneğini güçlendirir ve stresle başa çıkma becerisini artırır.

-Her yaş grubundaki bireyde sosyal uyum ve kabul görme duygusu artar (Bek, 2008; Bulut, 2013).

2.4.4. Gelecekteki yaşantı üzerine olan etkileri:

Fiziksel aktivite, bireylerde kronik hastalıkların ve sakatlıkların önlenmesine yardımcı olurken, aynı zamanda toplum genelinde halk sağlığının iyileştirilmesinde de önemli bir rol oynamaktadır (Akyol, Bilgiç ve Ersoy, 2012).

Düzenli ve sürekli fiziksel aktivite, insanların yaşam standartlarını yükselterek, gereksiz uyku ve tembellik gibi olumsuz durumları büyük ölçüde ortadan kaldırmaktadır (Stewart, 2001; Craig vd., 2003).

2.5. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

Fiziksel aktiviteye katılım, çeşitli biyolojik, bedensel ve sosyal faktörlerden etkilenmektedir. Bu faktörler, bireylerin fiziksel aktivitelerde yer almasını teşvik eden ve kolaylaştıran etkenler olarak değerlendirilebilir. Örneğin, sağlıklı bir beden yapısı, uygun beslenme ve güçlü bir motivasyon, egzersiz yapma isteğini artıran faktörler arasında yer alır. Ancak, fiziksel aktiviteleri engelleyen bazı unsurlar da bulunmaktadır. Zaman kısıtlılığı, iş ve günlük yaşamın yoğunluğu gibi etmenler, egzersiz yapmayı zorlaştırabilir. Araştırmalar, psikolojik, bedensel ve davranışsal faktörlerin, bireylerin fiziksel aktivitelerde bulunmalarını olumsuz şekilde etkileyebileceğini ortaya koymaktadır. Örneğin, stres, düşük motivasyon, fiziksel rahatsızlıklar veya alışkanlık eksiklikleri, fiziksel aktiviteye katılımı engelleyebilir. Bu nedenle, fiziksel aktiviteyi artırabilmek için bu engelleri aşmak ve katılımı teşvik etmek amacıyla çeşitli stratejiler geliştirilmesi önemlidir (Kırtland ve diğerleri, 2003).

Fiziksel ve sportif aktiviteler, insan hayatında zihinsel, fiziksel, sosyal ve biyolojik çevreden kaynaklanan önemli belirleyicilerdir. Bu faktörler, fiziksel aktiviteye katılımı artıran ve istenen davranışların gelişimini teşvik eden unsurlar olarak rol oynar (Montoye, 2000).

Bunlar aşağıda sıralandığı gibidir;

- Biyolojik ve demografik faktörler
- Zihinsel, psikolojik ve duygusal faktörler
- Beceriler
- Kültürel ve sosyal faktörler
- Fiziksel çevresel faktörler
- Fiziksel aktivitenin özellikleri ve yoğunluğu

2.6. Fiziksel Aktivite Engelleri

Fiziksel aktivite engelleri incelendiğinde farklı kategoriler altında sınıflandırılacak birçok engele rastlanmaktadır. Fiziksel aktivite engelleri kişisel, fiziki çevre ve sosyal engeller olarak sınıflandırılabilir.

1. Kişisel engeller:

- İş saatleri sonrası fiziksel aktivite yapabilmek için yeterli enerjiye sahip olmama,
- Fiziksel aktivite yaparken rahatsızlık hissi duyma,

- Fiziksel aktiviteleri zor ve yorucu bulma,
- Sağlık problemlerine sahip olma,
- Fiziksel aktivite yaparken komik görüldüğünü düşünme,
- Fiziksel aktivite yapmaktan keyif almama,
- Fiziksel aktivitenin sağlığa ilişkin yararları konusunda bilgi sahibi olmama,
- Fiziksel aktivite yaparken sakatlanma kaygısı yaşama,
- Fiziksel aktivite yapmak için üşengeç olma,
- Fiziksel aktivite yapmak için yeterli yeteneğe sahip olmadığını düşünme,
- Fiziksel aktivite yapmak için yeterli disipline sahip olmama,
- Vücut yapısının fiziksel aktivite yapmaya uygun olmadığını düşünme.

2. Fiziki çevre engelleri:

- Yaşanılan bölgede fiziksel aktivite yapılabilecek tesislerin yetersiz olması,
- Fiziksel aktivite yapılabilecek tesislere ulaşım konusunda yaşanan zorluklar, vb.
- İklim şartları (aşırı sıcak veya soğuk hava şartları, yağmurlu veya karlı hava

durumu

- Spor malzemelerini kullanmayla ilgili bilgi sahibi olmama,
- Spor tesislerine gidebilme veya spor malzemeleri alabilme konusunda yeterli maddi duruma sahip olmama.

3. Sosyal engeller:

- Bireyin; ailesinin veya arkadaşların fiziksel aktivite yapma konusunda kendisini desteklememesi,
- Fiziksel aktivite yaparken kendisine eşlik edecek kişilerin olmaması,
- Ailesi veya çocuklarına zaman ayırmak zorunda olması (Baillot vd., 2021, Rech vd., 2018, Suraya vd., 2013).

2.7. Psikolojik İyi Oluş Nedir?

Karmaşık bir olgu olarak bilinen iyi oluş, ideal bir yaşantı ve fonksiyonlar ile de ilgili olabileceği söylenebilir. İki genel bakış açısı ile ortaya konan iyi oluş: Hedonik yaklaşım (özel iyi oluş), ağrıdan kaçınma ve memnuniyet elde etme ile ilgili bir mutluluk üzerine odaklanmıştır; eudaimonik yaklaşım (psikolojik iyi oluş) ise kendini gerçekleştirme ve anlam üzerine odaklanmış, kişinin bütün olarak fonksiyonda bulunabilme ile ilgili bir iyi oluşu ifade etmektedir. Mikro düzeyde, kişinin kendisini ve yaşamının niteliğini nasıl değerlendirdiğine dair bilgiler sunması psikolojik iyi oluşu ifade etmektedir (Telef ve ark., 2013).

Bireylerin hayatlarında olumlu yönelimler elde etmesini, yaşamlarındaki ihtiyaçlara göre hareket etmesi, hayatın kendisi için bir anlamının olduğunun farkına

varmasını, ailesi, çevresi ve sosyal hayatını kendi yönelimlerine göre tasarlaması, sağlıklı bir birey olması o kişinin psikolojik iyi oluşunu sağlamaktadır (Aydoğan, 2019).

Bireylerin tüm gelişimsel dönemlerinde yaşadığı olumlu ve olumsuz duygularını temel alan psikolojik iyi oluş kavramı, psikolojik gereksinimler üzerinde durmakta ve daha ziyade psikolojik sağlık ile ilgilenmektedir. Literatürdeki çalışmalar ele alındığında görülmektedir ki psikolojik iyi oluş mutluluk hissedebilme, çevreye uyum sağlayabilme, yaşamın anlamı gibi özellikleri ele almaktadır. Alan yazında iyi oluş ve psikolojik iyi oluş kavramlarına ilişkin tanımlamalardan bazıları şunlardır:

Psikolojik iyi-oluş olgusunu tanımlarken psikolojinin temelini oluşturan, yaşam doyumu, mutluluk, gelişim vb. terimler kullanılmaktadır. Psikolojinin temelini meydana getiren söz konusu kavramlar kişinin psikolojik iyi oluş seviyesinin tespiti bakımından önemlidir (Aksel, 2018).

Birey psikolojik iyi oluşa sahip ise mutluluğu da kendisine göre anlamlandırabilmekte, gerekli hallerde kendini denetleyebilmekte, kendini ispat ve öz gelişim geliştirmektedir (Önder ve Mukba, 2017).

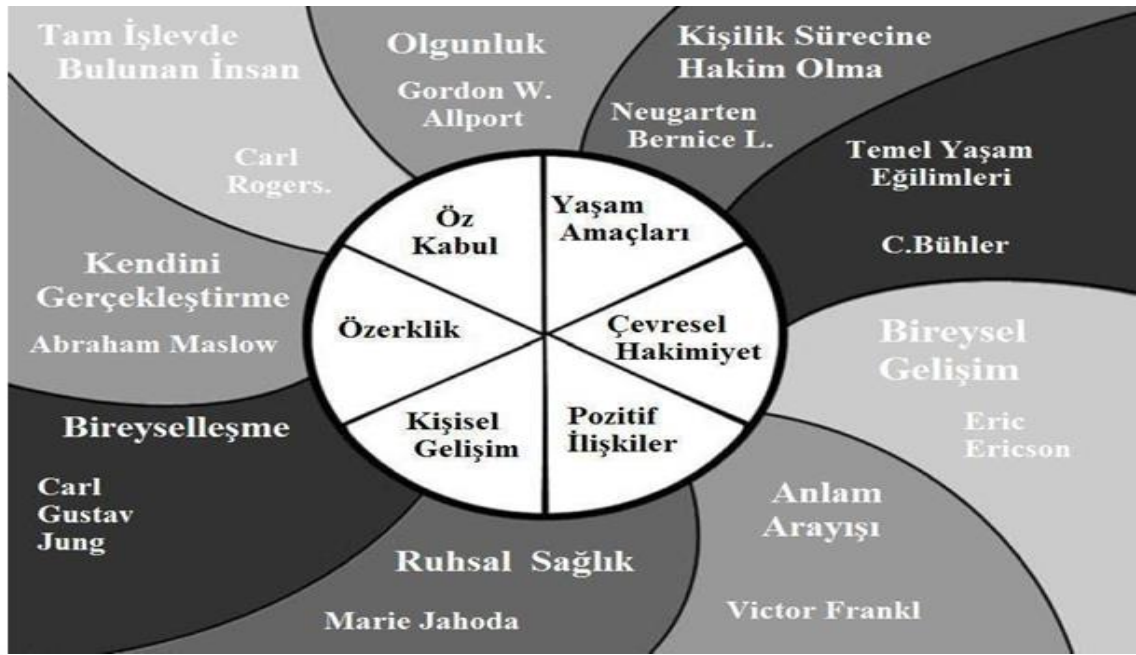
Bradburn psikolojik iyi olmayı ele alan ilk araştırmacılardan biridir. Bradburn psikolojik iyi oluşu pozitif ve negatif hislerin arasındaki bir denge olarak incelemiş ve psikolojik iyi olma halini; pozitif hislerin, negatif hislerden daha yoğun yaşanan bir durum olarak açıklamıştır. Bradburn, kişilerin hem olumlu hem de olumsuz hisler yaşadığını ve psikolojik iyi oluşta temel olgunun, olumlu duyguların olumsuzlardan daha yoğun olduğunu varsaymıştır (Bradburn, 1969).

Ryff'a göre psikolojik iyi oluşun temeli bireyin fikirlerini sorgulaması, bu sorgulamalara alakalı farkındalığını tamamlaması, bireyin kendi öz değerlendirmesini kendi standart ölçülerine göre yapmasını, kişisel özelliklerine göre seçimler yapması ve buna göre değerlerini koruması, hedefine ulaşmada gayret sergilemesini kapsamaktadır (Ryff, 2014).

Psikolojik refah, İngilizce literatürde 'iyi olma hali' olarak adlandırılır. Sözlük bu terimi "genel sağlık ve mutluluk, duygusal, fiziksel ve psikolojik iyilik hali" olarak tanımlar (Hornby, 2015). Refah kavramı literatürde hem psikolojik hem de sosyolojik olarak ölçülebilir, pozitif bir terim olarak kabul edilir (Göcen, 2014).

2.8. Psikolojik İyi Oluşun Alt Boyutları

Ryff'in psikolojik iyi oluş modeli 6 boyuttan oluşmaktadır (Keyes ve ark., 2002):



Şekil 2. Psikolojik iyi oluş boyutları ve teorik temelleri (Ryff ve Singer, 2008).

1. Kendini Kabul:

Kendini kabul, bireyin uzun vadeli bir değerlendirme süreci olan, farkındalık gerektiren ve kişiliğin güçlü ve zayıf yönlerini kabul etmeyi içeren bir durumdur. Bu kavram, bireyin geçmişi ve benliğiyle barışık olmasını ifade eden olumlu bir tutuma sahip olmayı temsil eder. Aynı zamanda Erikson'un yaşam boyu gelişim kuramıyla da uyumlu olarak, olumlu psikolojik sağlıkla ilişkilendirilen bireyin kendi geçmişini ve benliğini kabul etmesine odaklanır (Ryff ve Essex, 1991: 507).

2. Özerklik:

Özerklik, bir bireyin kendi kararlarını alma, kendi değerlerine ve standartlarına göre yaşama ve hayatını bu standartlara göre düzenleme yeteneği olarak tanımlanabilir. Özerkliğin temel özellikleri arasında iç kontrole sahip olmak, kişisel durumlara öncelik vermek, özgürce hareket etmek ve davranışlarının yönlendirildiğine inanmak yer alır (Ryff, 1989).

3. Kişisel Gelişim:

Kişinin şahsi olarak gelişmesi, olgunlaşması için mevcut sahip olduğu güçlerini geliştirme kabiliyeti şeklinde açıklanmıştır. Kişisel gelişim, kişi olarak gelişimi sürdürme yeteneğidir (Ryff, 1989).

Devamlı değişim ve ilerleme ile kişi yaşamının çeşitli zamanlarında karşısına çıkan sorunların üstesinden gelebilir. Kişilerin şahsını geliştirdiği hissini tatması, yeni bir hayatı hoşgörü ile karşılayabilmesi, kendi donanımının bilincinde olması, iç

dünyasındaki pozitif ilerleme ve kişiliğinin verimli geliştiğinin bilincinde olması psikolojik iyilik hali durumuna katkıda bulunmaktadır (Ryff, 2014).

4. Pozitif İlişkiler:

İnsanlar sosyal varlıklar oldukları için, başkalarıyla paylaşılan bir yaşam alanının parçasıdır. Ryff, olumlu ilişkileri "başkalarıyla açık ve güvenilir ilişkiler kurma yeteneği" olarak tanımlamıştır (Özen, 2011).

Başkalarıyla kaliteli ilişkiler içinde olmak, mutlu bir yaşam için temel gerekliliklerden biridir. Olumlu ilişkiler kurabilen bireyler, çok yönlü bağlantılara sahip olma eğilimindedir. Öte yandan, olumlu ilişkiler kurma yeteneğinden yoksun olanlar genellikle kendilerini izole hisseder ve birlikte oldukları kişi sayısı sınırlıdır (Uyar, 2019).

5. Çevresel Hâkimiyet:

Bir bireyin çevresi üzerinde kontrol sahibi olma yeteneği, olumlu ruh sağlığının bir işaretidir. Sosyal aktivitelere katılmak, olgun bir bireyin ihtiyaçlarından biri olarak kabul edilir. Kişinin çevresini kontrol etme ve yönlendirme yeteneği, yaşam boyu süren bir gelişim süreci olarak tanımlanabilir. Bu şekilde, bireyin içinde bulunduğu zihinsel ve fiziksel çevreyi şekillendirmenin önemi güçlü bir şekilde vurgulanır (Akın vd., 2016, s.327).

6. Yaşam Amaçları:

Bir kişinin yaşam amacı duygusu, farkındalık düzeyini artırır ve varoluş nedenini ortaya koyar. Birey, kendi yaklaşımına dayalı olarak geliştirdiği felsefi düşünceler ışığında, hedeflerine ulaşmak için adımlar atar. Başka bir bakış açısından, yaşam amacı "bireyin hayatını anlamlı ve amaçlı kılma kararlılığının ürünü ve çabası" olarak görülür (Demirci ve Şar, 2017).

Yaşam boyunca karşısına çıkan bütün engellere karşın bireyin bir amacı olduğunda, birey direnç gösterebilmektedir. Zorluklar ile mücadele arzusu bireyde yaşam karşısında bir umut ve amaç göstergesi olarak değerlendirilebilir. Herhangi bir yaşam amacına sahip olmayan kişiler, karşılarına çıkabilecek engelleri ortadan kaldırma amacına da sahip değildir. Yaşamı boş devam eder denebilir. Bir amaca sahip olmaması sebebiyle savaş ve mücadele ruhundan da yoksundur.

Bireyin yaşamında bir amaca sahip olması ve aynı zamanda yaşamının bir anlama sahip olması, ruh sağlığı olarak ifade edilmektedir. Birey hayatı boyunca üretici konumda olup yaratıcı özelliğe sahip ise, yaşamının bir amacı olduğu kabul edilmektedir (Osmanoğlu ve Kaya, 2013).

2.9. Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Faktörler

2.9.1. Yaş:

Kişinin yaş durumu, meslek hayatındaki doyumunu etkileyen bir etkidir. Herzberg yapmış olduğu araştırmada, iş hayatına yeni başlamış olan genç bireylerin iş doyumlarının daha yüksek olduğunu, ileriki süreçlerde ise iş doyum düzeyinin düştüğünü, iş hayatının son zamanlarında ise yeniden arttığını görmüştür. Meslek hayatına yeni başlamış olmanın verdiği heyecanın yerini iş hayatının monotonluğu alır, daha sonra da kişi bu monotonluktan kurtulmak için farklı eylemlere girişip tekrardan iş doyum seviyesini arttırdığı görülmüştür (Bingöl, 2006).

Meslek hayatına yeni başlamış olan kişilerde iş doyum seviyesi yüksek olmasına rağmen, ileriki zamanlarda monoton iş yaşantısı nedeniyle düştüğü görülmüştür. Türkiye’de yapılmış olan araştırmalarda yaşın artmasıyla, iş doyum seviyesinde de artış meydana geldiği gözlemlenmiştir (Şengül, 2008).

2.9.2. Cinsiyet:

Ryff ve Singer (2006) tarafından yürütülen bir araştırma, kadınlar ve erkekler arasında psikolojik iyilik hallerinde farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırma, kadınların daha yüksek psikolojik iyi oluş hallerine sahip olduğunu bulmuştur (Ryff ve Singer, 2006).

2.9.3. Medeni Durum:

Psikolojik iyi oluşa etki eden unsurlardan diğeri de medeni durumdur. Bu konu ile alakalı çalışmalarda sağlık ve iyi olma bakımından pozitif bir fayda bulunduğu söylenmektedir. Evli kişiler; önemli konularda duygusal olarak yardım alabilme, sevgi hissetme ve verme, sosyo- ekonomi açıdan yardım alma, sağlık durumunu daha iyi hale getirme ve ölüm oranının düşük olması gibi hususlarda, evli olmayan kişilere göre daha iyi oldukları görüşmüştür. Evlilik, yasal bir olgu olduğu için kişinin çevresindekilerle ilişkilerini daha etkili bir hale bürümekte ve bu sebeple de kişinin daha fazla sosyal etkileşim kurarak daha iyi bir psikolojik iyi oluşa sahip olmada etkilidir. Evlilik hayatında kadın ve erkeğin aralarındaki pozitif ve içten olan duygusal olgular, kişinin kendisini sevgi hisseden, özen gösteren, hoşgörülü ve önemsenen bir kimse olarak algılamasına ve kendisini güvenli bir alanda hissetmesine katkısı olmaktadır (Tütüncü, 2012).

2.9.4. Kültür:

Toplumların bazıları, kişisel ihtiyaçlarına önem verir ve buna ek olarak hayattan aldıkları doyum ile alakalı bilgiler veren duygular da onlar için önemli bir yere sahiptir.

Buna karşı olarak grup halinde olan kültürler psikolojik iyi oluşu, kişinin toplumsal ilişkilerinin neticesi olarak ele almışlardır. Yine aynı şekilde duyguları tanımlamada ayrılıklar kendini belli etmektedir. Bazı toplumlar, kişisel gereksinimlerine daha fazla önem verir ve kişisel duyguları daha fazla bir paydaya sahiptir. Fakat bazı toplumlar da iyi oluşu toplumların etkileşimlerinin neticesi olarak görmektedir. Bireyci kültürlerde duyguları açık bir biçimde tanımlamak sosyalleşmesini ve iyi bağlar kurmasında çoğulcu kültürlerle oranla daha baskın durumdadır (Gediksiz, 2013).

2.9.5. Sosyoekonomik Düzey:

Sosyoekonomik durum, psikolojik iyi olma durumu üzerinde önemli bir etkiye sahip olan faktörlerden biridir. Kişilerin gelir seviyesi, eğitim düzeyi, sosyal etkinliklere katılım, sağlık hizmetlerine erişim gibi birçok faktörü kapsar. Ekonomik özgürlüğün, çevresel etkenlerle birlikte bireyin kişisel gelişimi, çevresel kontrol yeteneği ve kendini kabul düzeyi üzerinde etkili olduğu öne sürülmektedir (Hidalgo vd., 2010: 91).

2.10. Tükenmişlik ve Mesleki Tükenmişlik Kavramı

Tükenmişlik kavramı Türk Dil Kurumu tarafından "gücünü yitirmiş olma, çaba gösterememe durumu" olarak tanımlanmaktadır. Günümüzde önemli bir olgu olarak kabul edilen tükenmişlik, ilk kez 1970'li yıllarda ABD'de, özellikle hizmet sektöründe çalışan bireylerin iş ortamlarındaki ilişkilerini ve bu ilişkilerde ortaya çıkabilecek zorlukları tanımlamak amacıyla kullanılmıştır. (Göktepe, 2016).

Mesleki tükenmişlik, Dünya Sağlık Örgütü tarafından fiziksel ve ruhsal sağlık üzerinde zararlı etkileri olabilen bir mesleki hastalık olarak kabul edilmektedir.

Duygusal, davranışsal ve psikosomatik semptomlarla kendini gösterebilir (DSÖ-World Health Organization, WHO).

Tükenmişlik kavramı ilk olarak 1974 yılında Freudenberger tarafından literatüre kazandırılmış olup, artan iş yükü, gereksiz iş değişiklikleri, takım ruhu eksikliği ve uzun süre iş kaynaklı strese maruz kalma sonucu ortaya çıkan strese verilen bir yanıt olarak tanımlanmaktadır (Güven, 2013).

Tükenmişlik sendromu yaşayan bir birey duygusal olarak bitkindir, hayatı dayanılmaz olarak görür ve düşük iş motivasyonuna sahiptir. Ek olarak, iş konusunda depresyon duyguları, işe karşı düşük enerji ve coşkuya sahip olmak ve tükenen enerjiyi yenileyememek de vardır (Küçükaltan, 2009).

2.11. Tükenmişlik Modelleri

Tükenmişlik adına birçok çalışma yapılmıştır. En bilenen çalışma modeli Maslach Tükenmişlik Modeli (1981)'dir.

Maslach Tükenmişlik Modeli:

Maslach'ın ifadesine göre tükenmişlik, "işleri nedeniyle yüksek duygusal isteklere maruz kalan ve sıklıkla diğer insanlarla aynı ortamda çalışmaktan başka seçeneği olmayan kişilerde görülen kronik yorgunluk, fiziksel bitkinlik, çaresizlik ve umutsuz hissetmenin bir sonucudur (Maslack ve Jackson, 1981: 101).

Maslach tükenmişliği "duygusal tükenme", "duygusal yıpranma" ve "kişisel tatminsizlik"ten oluşan üç boyutlu bir sendrom olarak tanımlıyor (Dibekoğlu, 2006: 9).

Aşağıda ayrı ayrı ele alınan üç boyut kavramsal olarak farklı olsa da aslında birbirleriyle bağlantılıdır (Engin, 2006: 40).



Şekil 3. Maslach tükenmişlik sendromunun 3 boyutu (Gülay, 2019).

1. Duygusal Tükenme:

Duygusal tükenmişlik, Maslach tükenmişlik sendromunun ilk aşamasıdır. Yaşamın ve iş temposunun mücadelelerine ayak uydurmak için gereken enerjinin kademeli olarak tükenmesi olarak tanımlanabilir. Bu durum, duygusal tükenmişliğe yol açar (Budak ve Sürgevil, 2005: 96).

Bireylerde duygusal tükenmenin başlıca nedenleri yoğun iş temposu ve içinde bulundukları çatışma ortamıdır (Maslach ve Goldberg, 1998).

Duygusal tükenmişlik tükenmişliğin stres boyutunu yansıtsa da, bireylerin işleriyle ilişkilerinin önemli yönlerini yansıtmaz. Duygusal tükenmişlik sadece deneyimlenen bir şey değildir. Muhtemelen bir bireyin iş yüküyle başa çıkmanın bir yolu olarak işinden duygusal ve bilişsel olarak uzaklaşmasını teşvik eden eylemleri tetikler. İnsan hizmetlerinde, işin gerektirdiği duygusal talepler bireyin karşılama ve yanıtlama kapasitesini tüketebilir (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001: 403; Maslach ve Leiter, 2008: 499).

2. Duyarsızlaşma:

İşin bir sonucu olarak başkalarına ve işin kendisine karşı geliştirilen soğuk, kayıtsız, katı ve hatta insanlık dışı tutum, tükenmişlik sendromunun duyarsızlaşma

olarak bilinen ikinci boyutunu oluşturur. Bu giderek yoğunlaşan olumsuz tepki çeşitli şekillerde kendini gösterir. Birey başkalarına karşı aşağılayıcı ve kaba bir şekilde davranabilir, onu görmezden gelebilir (Pepe, 2008: 6).

Kişilik bozukluğu yaşayan bir birey, iş ortamında kendini diğerlerinden uzaklaştırır ve onlarla etkileşimini, gerekli olan en düşük düzeye indirir (Aslan ve ark., 2021)

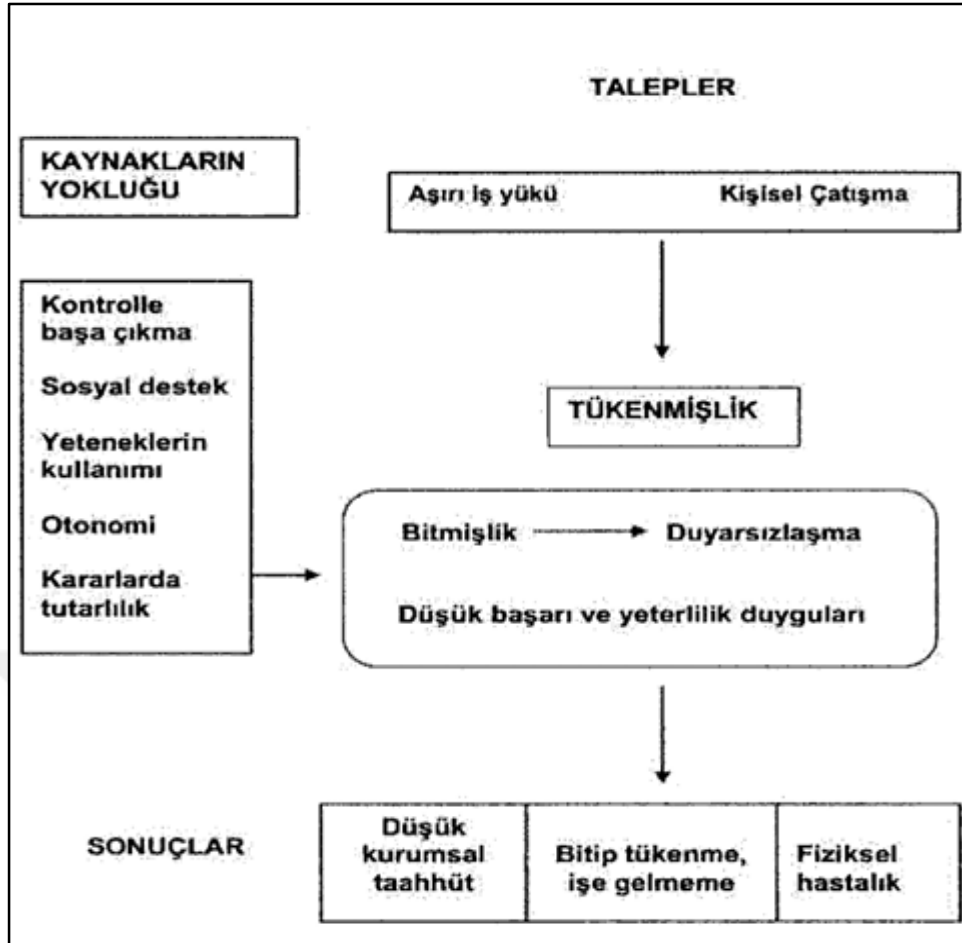
Tükenmişlik sendromunun bu aşamasında, birey artık başkalarının duygularını umursamaz ve tepkileri genellikle insan bakış açısından kopuk veya sorgulayıcı görünür. Bu giderek olumsuzlaşan davranışlar, aşağılayıcı ifadelerin, uygunsuz eylemlerin ve hakaret içeren dilin kullanılmasına yol açabilir. Ayrıca, bireyler duygusal olarak uzak ve uyuşmuş hissedebilirler. Kendilerinden yardım veya hizmet bekleyen insanlara karşı küçümseyici bir tavır benimseyebilir, çalıştıkları kuruluşa olan inanç eksikliğini gösterebilirler. Uzak ve soyut bir dil kullanabilir, profesyonel ve kişisel yaşamları arasında net bir ayrım yaratabilir ve giderek daha fazla çalışırken işten kaçınma eğiliminde olabilirler (Üresin, 2009: 17).

3. Düşük Başarı Hissi:

Mesleki tükenmişliğin üçüncü boyutu, kişisel başarı, kişisel başarısızlık veya kişisel başarı hissinin genişletilebileceği gibi çeşitli şekilde uzatılabilir. Maslach'a göre, bu boyuta, bireyin öz değerlendirme yaptığı bir yapıya sahiptir ve genellikle kişisel başarının yapılandırılmış şeklinde kendini gösterir (Maslach ve ark., 2001).

Bu aşamada bireylerin işlerinde yetersiz ve eksik olanlar vardır. Kendilerinin sürekli olumsuz değerlendirme ürünleri olan, tatmin performansı çalışmaları nedeniyle farklı çabalar arayışına girerler. Bu durumda, kişilerin kendilerinin yeni alanları ve ilgi alanlarını bulma çabalarını artırabilirler (Türe, 2008: 23-25).

Bu boyut, değiştirilecek işlerdeki verimlilik ve yeterliliklerinin azalmasına, hissettikleri sıcaklıkları ifade eder. Kişiler, etkin ve başarılı hissetmelerinde, giderek daha fazla yetersizlik hissini yaşıyorlar. Ayrıca, bu kişiler, örgütler içinde fark yaratacaklarına inandıkları yeteneklerine güveni olanlar. Bu durum, tükenmemişliğin kişisel değerlendirmesini yansıtır (Doğan, vd. 2016: 40).



Şekil 4. Çalışanların tükenmişlik düzeyi ile iş tatmini arasındaki ilişki (Skeja, 2012).

2.12. Tükenmişliğin Nedenleri

Bireyin tükenmişlik hissine kapılmasına neden olan yapının korunması, iyileşme ve tedavi süreci açısından büyük bir önem taşır. Bu belirtilerin belirlenmesi, etkili çözüm ve müdahalelerin geliştirilmesine olanak tanır, böylece bireysel iyileştirme süreci daha doğru olur (Küçükaltan, 193).

Günümüz iş yaşamında önemli bir sorun haline gelen tükenmişlik, birçok farklı unsurun etkisiyle ortaya çıkmaktadır. Bu unsurların bir kısmı kişisel faktörlerden, bir kısmı ise örgütsel koşullardan kaynaklanmaktadır (Polatçı, 49).

1. Bireysel Nedenler:

Her birey, kendine özgü özelliklere sahip olduğu için, olayları yorumlama ve bu olaylara tepki verme şekilleri de farklılık göstermektedir. Aynı ortamda bulunan farklı kişiler, aynı durumlardan farklı şekillerde etkilenebilir; bu da bazı bireylerin daha hızlı tükenmesine, bazılarının ise daha az etkilenmesine yol açar. Tükenmişliğe yol açan bireysel faktörler, her kişide farklıdır ve aynı şekilde, stres yaratan durumlarla başa çıkma becerileri de bireyler arasında değişiklik gösterir (Polatçı, 2007: 50).

Bireysel tükenmişliğe neden olan faktörlerin bazıları şunlardır;

a. Kişilik yapısı:

Çeşitli araştırmalar, kişiliğin bireylerin hem işlerine yönelik algılarını hem de duygusal tepkilerini şekillendirdiğini ortaya koymaktadır. Bireylerin ihtiyaçları, becerileri, arzuları ve kişilik özellikleri, çalıştıkları iş yerinin talepleri veya sınırlamalarıyla etkileşime girerek iş stresinin yaşanmasına yol açmaktadır. Bu bağlamda, A tipi ve B tipi olmak üzere iki temel kişilik türü vardır.

Tablo 2. A ve B tipi kişilik özellikleri (Skeja, 2012).

A Tipi Kişilik Özellikleri	B Tipi Kişilik Özellikleri
• İçe dönüktür • Kaygı düzeyi yüksektir • Üzerinde sürekli zaman baskısı hisseder • Başarı güdüsü yüksektir • Kendisiyle ya da başkalarıyla sürekli yarış halinde olur • Yaptığı işi gereğinden fazla ciddiye alır • Başkalarına karşı öfke, saldırganlık ve düşmanlık büyütür • Sürekli eksiksiz, kusursuz, tam ve yetkin görünmeye çabalar • Her şeyi eleştirir, sonu gelemeyen amaç ve beklentiler taşırlar • İlkelere, kurallara bağımlı olur	• Dışa dönüktür • Toplumsal çalışmalardan hoşlanır • Atılgan, duygusal problemlerini başkasına açabilen özellikler vardır • Katı kurallardan arınmış ve esnektir • Kolay kolay sinirlenmez ve tedirgin olmazlar • Sakin ve düzenli çalışırlar • Rekabetten fazla etkilenmeden ve sağlıklarını bozmadan mücadele ederler • Konuşmaları rahat ve sakindir • Kendisinden ve çevrelerinden emindirler

A tipi kişilik özelliklerine sahip bireyler, bu özellikler nedeniyle tükenmişlik sendromuna daha yatkındır. Bu kişilik tipindeki bireyler, sürekli olarak başkalarıyla rekabet içinde olup, zaman konusunda endişe duyar ve aceleci bir tutum sergilerler. Hızlı hareket etme, yüksek sesle konuşma, mücadeleye girme ve ani tepkiler verme gibi özelliklere sahiptirler. Zamanı etkin bir şekilde kullanma, oyunları kazanma ve başarıya odaklanma eğilimindedirler. Sabırsızlık, anlayışsızlık ve öfke kontrolü sorunları nedeniyle, bu bireyler zamanla hizmet verdikleri kişilere karşı duyarsızlaşabilirler (Sancı Yıldırım, 2009: 21).

B tipi kişilik özelliklerine sahip bireyler, daha az rekabetçi olup işlerine kendilerini daha az adayan ve acele etmeyen kişilerdir. Bu bireyler, kararlı bir şekilde çalışır ve kendilerine güvenirlir. Genellikle daha sakin ve rahat bir tutum sergilerler. A ve B tipi kişilikler arasında başarılı olma konusunda kesin bir üstünlük belirlemek

mümkün değildir. B tipi kişiliğe sahip bireyler, öfke kontrolüne sahip olup daha az endişe duyarlar ve yaptıkları işlerden zevk almaya çalışırlar. (Durna, 2005: 278).

b. Empati Yeteneği:

Empati, insanların kendilerini başkalarının durumunda hayal edebilmesi ve onların yaşadıkları duyguları doğru bir şekilde hissedebilmesidir. Bu, başkalarının deneyimlerini anlamak ve onlarla duygusal bir bağ kurmak anlamına gelir (Erkuş ve Yakupoğlu, 2001: 22).

Empatik davranışları yüksek olan bireyler, günlük yaşamlarında aşırı duygusal ve ikili ilişkilerle karşılaştıklarında, bu durum onları daha fazla yorabilir ve bitkin hissetmelerine neden olabilir. Bu yoğun duygusal etkileşimlerin ardından, tükenmişlik sendromuna maruz kalma olasılıkları artar. Dolayısıyla, yüksek empatik davranışlar, bireylerin tükenmişlik sendromuna daha kolay girmelerine yol açabilir (Köksal, 2009: 15).

c. Bireysel İhtiyaç ve Beklentiler:

Çalışan bireyler, evde, iş ortamında ve sosyal yaşantılarında belirli umutlar ve beklentiler taşırlar. İnsanlar, bir topluma dahil olduklarında, bu topluluk içindeki istek ve umutlarının etkisiyle hareket ederler. Ancak bu beklentiler karşılanmadığında, bireylerin psikolojisi olumsuz etkilenebilir ve bu da verimliliklerinin düşmesine yol açabilir (Demir, 2010: 22).

Bireylerin kurumdan beklentilerinin karşılanmaması, çeşitli sebeplerle ortaya çıkabilir. Yeni bir işe başlayan bireylerin fiziksel ve mental olarak hazırlıksız olmaları, tecrübesizlik nedeniyle gerçekçi olmayan hedefler belirlemeleri, yöneticilerin ödüllendirme anlayışındaki eksiklikler ve kurum içinde adaletsizlik gibi faktörler, bu durumun başlıca nedenleri arasında yer almaktadır (Dolgun, 2010: 5).

d. Demografik Özellikler:

İnsanların hayatlarının önemli bir kısmını çalışarak geçirmeleri, tükenmişlik belirtilerini ortaya çıkaran birçok bireysel ve örgütsel faktörün varlığını göstermektedir. Bu bağlamda, bireylerin yaş, cinsiyet, medeni durum ve çalışma süresi gibi demografik özelliklerinin, tükenmişlik sürecini tetikleyen ve doğrudan etkileyen bireysel faktörler arasında yer aldığını söylemek mümkündür (İnce ve Şahin 2015:386).

Bireylerin aldığı eğitim, tükenmişlik sendromunu ne düzeyde yaşadıkları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Yapılan çalışmalarda, eğitim seviyesinin arttıkça tükenmişlik sendromu ile baş etme oranının da yükseleceği varsayımı ortaya konmuş olsa da, sonuçlar genellikle eğitim seviyesi ile tükenmişlik sendromu arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bunun nedeni, eğitim seviyesi arttıkça, bireylerin daha

fazla stres yaratan durumlarla ve artan sorumluluklarla karşılaşmaları, dolayısıyla tükenmişlik düzeylerinin de artmasıdır (Toker, 2013: 14-15).

Maslach'a göre, erkekler ve kadınlar arasında tükenmişlik seviyelerinde farklılıklar gözlemlenmektedir. Erkeklerde tükenmişlik sendromunun duyarlılaşma evresi daha fazla görülürken, kadınlarda duygusal azalma evresi daha baskındır. Bu durum, genel olarak kadınların daha duygusal olmaları ve başkalarının duygularına daha hassas yaklaşmaları beklentisiyle uyumludur. Erkeklerin ise daha katı duygusal kontrol sergileyebilmeleri ve olaylara kadınlara oranla daha az duygusal bir şekilde yaklaşmaları beklenir (Maslach and Jackson, 1981: 58).

Yaş: Günümüze kadar yapılan tüm çalışmalar, demografik özellikler açısından en etkili faktörün yaş olduğunu ortaya koymuştur. Yaş, bireylerin tükenmişlik sendromuna yatkınlıkları ve bu sendromla başa çıkma biçimleri üzerinde önemli bir etkiye sahip bir faktör olarak kabul edilmektedir (Çalgan, vd., 2009: 66).

• **Cinsiyet:** Tükenmişlik sendromunun cinsiyet üzerine yapılan araştırmalarını incelediğimizde, meta analiz sonuçlarına göre, yaygın bir görüşe göre kadın bireylerin erkeklere kıyasla tükenmişlik seviyelerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, kadınların daha fazla duygusal yük taşıyabileceği ve sosyal rollerinin tükenmişlik üzerinde daha fazla etkisi olabileceği şeklinde yorumlanabilir (Demir, vd. 2015:989)

• **Medeni Durum:** Çalışan bireylerde medeni durumun, tükenmişlik sendromunu etkileyen bir faktör olduğu söylenebilir. Araştırmalar, hiç evlenmemiş, evlenip boşanmış ya da evli olup çocuk sahibi olmayan bireylerin, evli ve çocuklu bireylere kıyasla duygusal açıdan daha fazla tükenmişlik hissi yaşadıklarını göstermektedir. Bu durum, çocuk sahibi olmanın veya evlilik gibi ailevi sorumlulukların, bireylerin duygusal dayanıklılığını artırabileceğini veya stresle başa çıkmalarını kolaylaştırabileceğini düşündürmektedir (Arı ve Bal, 2008:137).

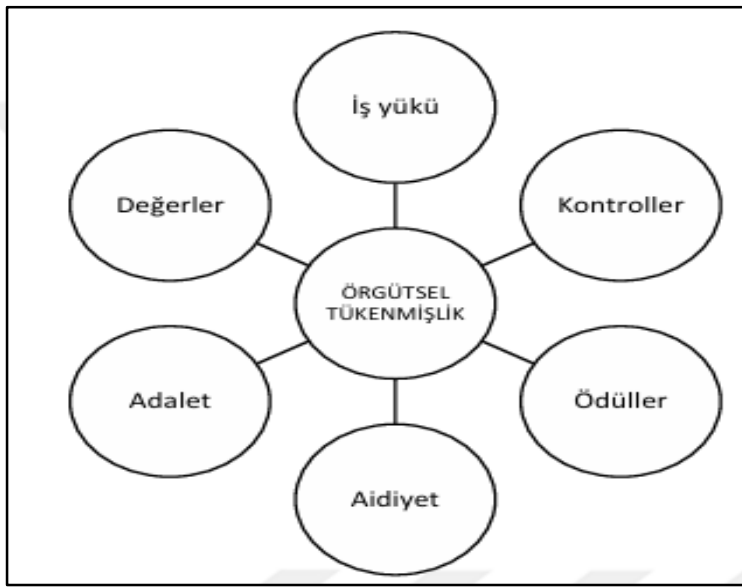
• **Çalışma Süresi:** Tükenmişlik sendromu üzerinde etkili olan bir diğer önemli değişken, bireylerin işteki çalışma süreleridir. Yapılan bir araştırma, bir ile beş yıl arasında çalışan bireylerin, bir yıldan az veya beş yıldan fazla çalışan bireylere kıyasla daha yüksek tükenmişlik seviyeleri yaşadığını ortaya koymuştur. Bu durum, orta süreli çalışma deneyiminin, işin getirdiği stres ve zorluklarla başa çıkmada zorluklar yaşatabileceği, ancak daha kısa veya uzun süreli deneyimin tükenmişlik hissini daha az tetikleyebileceği şeklinde yorumlanabilir (Zeybek, 2010: 46).

1. Örgütsel Nedenler:

Maslach ve Leiter'e göre, tükenmişlik sendromuna yol açan örgütsel faktörler, kişisel faktörlere göre daha büyük bir öneme sahiptir ve bu faktörler üzerinde daha fazla

düşünülmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Örgütsel faktörler, çalışma ortamı, iş yükü, yönetim tarzı ve sosyal destek gibi unsurları içerir ve bu unsurlar, bireylerin tükenmişlik yaşama olasılıklarını büyük ölçüde etkileyebilir. Bu nedenle, tükenmişlikle mücadelede örgütsel düzeydeki değişikliklerin önemi büyük bir rol oynamaktadır (Keser, 2004).

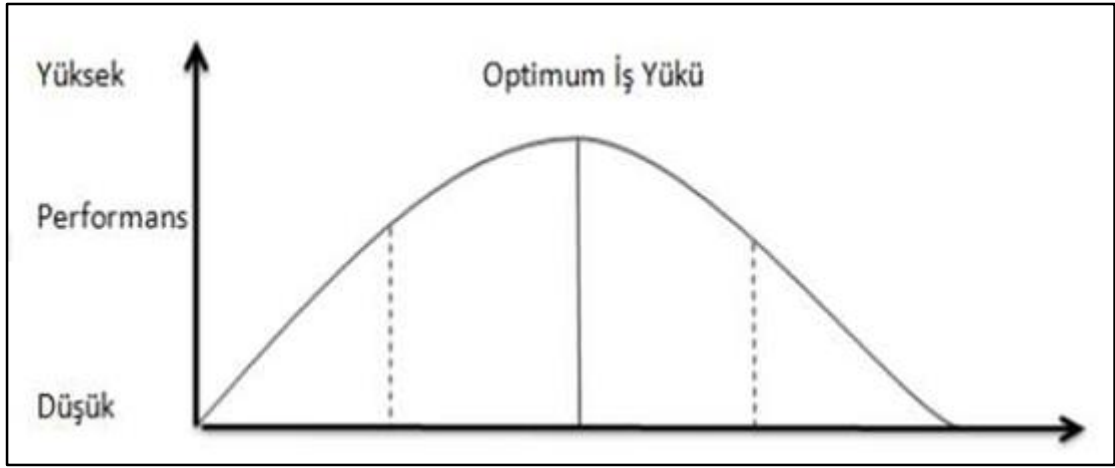
Örgütler, çalışanlarından aidiyet duygusu, bağlılık ve örgütsel hedefleri gerçekleştirmelerini beklerken, çalışanlar da örgütlerinden adil bir tutum, çalışma koşullarının iyileştirilmesi ve bireysel gelişimlerini destekleyen politikalar talep etmektedir. Bu karşılıklı beklentilerin sağlıklı bir şekilde yönetilmesi, hem örgütsel hem de bireysel açıdan olumlu sonuçlar doğurabilir (Mutlu, 2019).



Şekil 5. Örgütsel tükenmişlik alt boyutları (Maslach, vd. 1997).

a. İş Yükü: Aşırı iş yükü, genellikle fazla çalışma hızı, yüksek çıktı beklentileri veya yoğun konsantrasyon gereksinimleri nedeniyle ortaya çıkan ve "aşırı görev yükü" olarak da bilinen yaygın bir stres kaynağıdır (Riggio, 2014).

Aşırı iş yükü, bireylerin işin gerekliliklerini yerine getirme kapasitesini zorlayarak tükenmişliğe yol açabilir. Bu durum, kronik hale geldiğinde, dinlenme, iyileşme ve dengeyi yeniden sağlama konusunda sınırlı fırsatlar yaratır. Öte yandan, sürdürülebilir ve yönetilebilir bir iş yükü, mevcut becerilerin kullanılması ve geliştirilmesi için fırsatlar sunarak, yeni faaliyet alanlarında etkili olma imkanı tanıyabilir (Maslach ve Leiter, 2016: 105).



Şekil 6. Optimum iş yükü ile stres performans ilişkisi (Polatçı, 2007).

b. Kontrol Eksikliği: Kontrol, kişiden kişiye ve kurumdan kuruma farklılık gösteren göreceli bir kavramdır. Bir bireyin işinin her alanında tamamen kontrole sahip olması, hem o kişi hem de kurum için uygun bir durum oluşturmaz. Çalışanlar, işlerinin her yönü üzerinde bireysel ya da paylaşılan bir kontrole sahip değillerse, tükenmişlik riskine karşı savunmasız ve korumasız hale gelebilirler (Ganiyusufoğlu, 2011: 42).

Çalışma ortamı aşırı kontrol, baskı ve eleştirilerle doluyorsa, öncelikle sistemin sosyal boyutu zarar görür. Bu tür koşullar, çalışanlar arasında huzursuzluk, çatışmalar, iş tatminsizliği, yöneticilere güvensizlik ve dışlanma kaygısının ortaya çıkmasına neden olabilir (Gezer, 2008).

c. Ödüllendirme: Bireyler, yaptıkları işlerin sonucunda ödüller elde etme beklentisiyle işe başlarlar. Bu ödüller, içsel ve dışsal olmak üzere ikiye ayrılabilir. İçsel ödüller, elde edilen başarı ve bunun sağladığı bireysel tatmin, başkalarının takdirini kazanmak ve saygı görmek gibi duygusal ödüllerini içerir. Dışsal ödüller ise maaş zammı, ikramiye, terfi gibi maddi ödüllerini kapsar. Ödüllerin bulunmaması durumunda, çalışanların hem gerçekleştirdikleri işlerden hem de kendilerinden duyduğu huzursuzluk artabilir. Ayrıca, yapılan başarılı işler karşısında beklenen ödüllerin elde edilememesi, bireylerin işe olan bağlılıklarını zayıflatır ve işi sahiplenmelerini engeller. Bu durum, tükenmişliğe yol açabilir, ve bazı araştırmalar bu sürecin tükenmişlik üzerinde olumsuz etkiler yarattığını göstermektedir (Aydoğan, 2008: 55).

d. Aidiyet: İnsanlar, doğaları gereği bir örgüte ait olma ve sosyal ilişkiler kurma isteği duyarlar. Ait hissetme duygusu, toplumsal beğenilme, takdir görme, duygusal bağlar kurma ve insani ilişkiler gibi duygusal ve toplumsal ihtiyaçlarla yakından ilişkilidir. Kurumlarına güçlü bir bağlılık hisseden bireyler, bu duygusal bağlar sayesinde daha mutlu ve daha üretken olurlar (Polatçı, 2007: 69).

e. Adil Muamele Görmemek (Adalet): İşyerinde algılanan adaletsizlik, birey ile iş arasındaki uyumsuzluğu derinleştirir. Adalet, saygıyı pekiştirir ve insanların kendi

değerlerinin onaylandığını hissetmelerini sağlar. İnsanlar arasındaki karşılıklı saygı, ortak bir topluluk duygusunun temelini oluşturur. Haksızlık, iş yükü veya ücret eşitsizliği, hile, ya da değerlendirme ve terfi süreçlerinin düzgün işlemediği durumlarda ortaya çıkabilir. Ayrıca, şikayetlerin ya da anlaşmazlıkların çözümü için belirlenen prosedürler, her iki tarafın da sesini duyurmasına imkân tanımıyorsa, bu durum haksızlık olarak algılanır. Adaletsizlik, bireylerde işyeri hakkında derin bir güvensizlik ve şüphe duygusu yaratabilir (Maslach vd., 2001: 415).

Yöneticilerin çalışanlara adil davranmaması ve bazı çalışanlara hak etmedikleri halde ayrıcalık tanınması, yönetime duyulan güveni zedeler. Bu durum, ayrıcalıklı muamele gören çalışanlara karşı olumsuz duygular ve düşmanlık oluşturabilir. Sonuç olarak, bu tür adaletsizlikler tükenmişlik hissine yol açabilir ve çalışanların motivasyonlarını olumsuz etkileyebilir (Yıldırım, 23).

f. Değerler: Değer, "belirli bir davranış biçiminin veya yaşam amacının, diğerlerinden daha üstün olduğuna dair sahip olunan derin ve istikrarlı inanç" olarak tanımlanır. Örgüt ile çalışanlar arasındaki değer uyumsuzluğu, örgütsel bir değer çatışmasına yol açabilir. Çalışanların örgütün değerleriyle çatışması, onların işlerine olan bağlılıklarını ve ilişkilerini ciddi şekilde zedeleyebilir (Sürgevil, 2006: 87).

2.13. Tükenmişliğin Belirtileri

Tükenmişlik, bireyin iş performansında düşüşe ve sağlığında olumsuz etkilere yol açan bir durumdur ve farklı belirtilerle kendini gösterir. Bu süreç, genellikle yavaş ve sinsi bir şekilde ilerler. Birey, tükenmişliğin aniden başladığını düşünebilir, ancak aslında bu durum, zaman içinde sürekli olarak gelişen ve birikerek ortaya çıkan bir süreçtir (Gold ve Bachelor, 1988; Arvidsson ve ark., 2016).

Tükenmişlik sendromu klinik olarak çeşitli belirtilerle kendini gösterebilmektedir ve bu belirtiler kişiden kişiye değişiklik göstermektedir. Bunlar arasında yorgunluk, bitkinlik, uyku bozuklukları, baş ağrısı, konsantrasyon güçlüğü, hafıza sorunları, artan hastalıklar, depresyon, sinizm ve diğer insanlara karşı katı tutum gibi bulgular yer almaktadır. Bu belirtiler bireysel olarak ortaya çıkabileceği gibi bir arada da görülebilmektedir (Poncet ve ark., 2007; Zety, 2020).

Çalışanların tükenmişlik yaşamaları işverenler açısından verimlilik kaybı olarak ortaya çıkmaktadır. Bu sebeple işverenlerin çalışma ortamlarında tükenmişlik yaşanıp yaşanmadığını tespit etmeleri gerekmektedir. Bu bağlamda Potter (2006)'a göre işverenlerin işyerlerindeki tükenmişliği tespit etmesi adına dikkat etmesi gerektiği hususlar bulunmaktadır. Buna göre işçi devir oranının yüksek olması, çalışanların işe

giriş-çıkış zamanına uymamaları ve işte devamsızlık oranının yükselmesi iş yerinde tükenmişliğin bir göstergesi olabilmektedir. Ayrıca iş yerinde alkol ve uyuşturucu problemi yaşayan çalışanların olması çalışılan işte performans düşüklüğüne sebep olabilmektedir. İş yerinde yaşanan tükenmişliğin diğer belirtileri arasında çalışanlar arasında çatışma yaşanması, iş yeri kurallarına uyulmaması, yapılacak işlerin ertelenmesi ve genellikle son güne bırakılması gösterilebilir. Tükenmişlik duygusunun yaşandığı iş yerlerinde çalışanlar pragmatist davranmakta, üretimde düşüşler yaşanmakta ve çalışanların sosyal faaliyetlere katılımı düşük seviyelerde olmaktadır. Ayrıca bu tür iş yeri ortamında çalışanların şikâyetleri fazlalaşmakta ve takım çalışması zayıflamaktadır (Potter, 2006).

1. Fiziksel Belirtiler:

Tükenmişlik duygusu yaşayan bireylerde yorgunluk ve bitkinlik hissinin oluşması ilk belirtilerdendir. Fakat bu hissi yaşayan her bireyin tükenmişlik sendromuna kapıldığı anlamına gelmez. Bu sebeple bu belirtilerin yanı sıra diğer belirtiler ile birlikte bir arada bulunması tükenmişlik sendromunun oluşmasında bir kanıt olarak gösterilebilir. Eğer bireylerde sık sık tekrarlayan baş ağrılarının yaşanıyor olması, uyku düzeninde bozukluklar meydana gelmesi, solunum güçlüğü yaşaması ve uyuşukluk hissi gibi fiziksel belirtiler bir arada yaşanıyorsa tükenmişlik sendromu belirtileri olarak dikkat edilmesi gereken bir sürecin olduğu düşünülebilir. Fakat bu semptomlar da tek başına bir tükenmişlik sendromu göstergesi olarak kabul edilmeyebilmektedir (Cresswell, Eklund, 2004).

Tükenmişlik duygusu bir süreci ifade eder. Tükenmişlik duygusuna giren bireylerde kilo kaybı başlamakta ve bireyin vücudunda genel olarak sebepsiz ağrı ve sızılar yaşanmaktadır. Bu süreçte yaşantısında bir düzensizlik yaşamaya başlayan bireylerde yüksek kolesterol kaynaklı koroner kalp rahatsızlıkları oluşmaya başlamaktadır. Bağışıklık sisteminde bir çöküş yaşanması sonucu sıklıkla ortaya çıkan ve uzun müddetli geçmeyen grip ve nezle hastalıklarının yanı sıra sindirim sistemi rahatsızlıkları yaşanmaktadır (Ericson- Lidman, Strandberg, 2007).

2. Psikolojik Belirtiler:

Tükenmişlik psikolojik aşamaları olan bir süreci kapsamaktadır. Bu süreçte bireyler çeşitli semptomlar göstermektedir. Bu semptomların başında anksiyete ve depresyon gelmektedir. Tükenmişlik duygusuna kapılan kişi depresyon ile birlikte yalnızlık yaşamaktadır. Bu süreçte hayatına ve işine dair kararlar almada yetersizlik yaşamaktadır. Hayata dair anlamsızlık hissi yaşayan birey, ruhsal çöküntü yaşayabilmektedir (Cresswell ve Eklund, 2004).

Tükenmişlik sendromunda psikolojik belirtiler diğer belirtiler gibi bireyin çevresi tarafından farkına varılmaması ve gözle tespit edilemez olduğundan dolayı zor tespit edilir. Bireyin içinde bulunduğu duygu karmaşası, karakteristik özelliklerine göre şekillenmektedir (Ardıç, Polatçı, 2009).

3. Davranışsal Belirtiler:

Tükenmişlik duygusu yaşayan bireyler tavır ve davranışlarında fark etmeden değişimler sergileyebilmektedirler. Bu duyguyu yaşayan bireylerin espri anlayışlarında değişim veya tamamen kaybolma görülebilmektedir. İçsel sorunlarına çare bulamamaları sonucu sebepsiz veya ufak sebeplere bu sıkıntılarını yönlendirerek çabuk öfkelenme duygusu yaşayabilmektedirler (Everall ve Paulson, 2004).

Çevresel olarak kabul görmediği düşüncesi, tükenmişlik duygusuna kapılan kişinin işe gitmek istememesi veya işten nefret etmesi şeklinde ortaya çıkabilmektedir. Bu süreç içerisinde bireyin öz saygısı kaybolarak özgüven eksikliğine sebep olabilmektedir. Yaşanılan içsel sıkıntı ve bunalım bir müddet sonra dış çevreden aile içi çatışmalara neden olmaktadır. Böylece aileden ve arkadaş çevresinden uzaklaşarak toplumdan izole olma başlamaktadır (Constable ve Russell, 1986).

Zararlı alışkanlıklara sahip olmayan bireyler dahi tükenmişlik duygusuna girmeleri ile birlikte alkol ve sigara kullanmaya başlamakta bu alışkanlıklara sahip olan bireylerde ise bu alışkanlıklarında artış görülmektedir. Doktor görüşüne ihtiyaç duymadan tamamen kendi başlarına karar alarak ilaç alma eğilimi göstermektedirler (Lemyre vd., 2007).

Tablo 3. Tükenmişliğin fiziksel, psikolojik ve davranışsal belirtileri (Türkiye Solunum Araştırmaları Derneği).

FİZİKSEL BELİRTİLER	PSİKOLOJİK BELİRTİLER	DAVRANIŞSAL BELİRTİLER
*Bitkinlik ve yorgunluk	*Engellenmişlik hissi ve sinirlilik	*Ani sinir patlamaları
*Baş ağrıları	*Korku ve kaygı	*Gözyaşını tutamama
*Yüksek tansiyon	*Alınganlık	*Yalnız kalma isteği
*Mide, bağırsak hastalıkları	*Üzüntü	*İşte alıngan olma, takdir edilmediğini düşünme
*Geçmeyen soğuk algınlıkları/grip	*Apati(duygusuz ve ilgisiz görünüm)	*İşe gitmek istememe
*Kas gerilmeleri	*Öz saygı	*Bazı şeyleri erteleme
*Kronikleşmiş yorgunluk	*Özgüvende azalış	*Örgütte işi yavaşlatma
*Solunum bozuklukları	*Başarısız olma hissiyatı	*Az/çok yemek yeme
*Uyku bozuklukları	*Çaresizlik ve suçluluk psikolojisi	*Çabuk öfkelenme
*Ülser	*İlgisizlik	*Örgüte yönelik ilginin kaybı
*Diyabet	*Düşük kişisel başarı hissi	*Bireylerarası sorunlar
*Sızılar	*Hayal kırıklığı	*İlaç,alkol,tütün vb.almaya eğilim ,bunları kullanmada artış
*Alerji	*İç sıkıntısı, bıkkınlık	*Hatalar yapma
	*Konsantrasyon bozukluğu	*Değişime direnç ve katılık
	*Endişe	
	*Umutsuzluk	

2.14. Tükenmişliğin Etkileri

Tükenmişlik sendromu, başlangıçta ciddi bir sorun gibi görünmeyebilir, ancak zamanla bireyin yaşamının ilerleyen dönemlerinde önemli problemlere yol açabilir. Bu sorunlar, bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığını, davranışlarını, arkadaşlarına ve hastalarına karşı tutumlarını, ayrıca işyerindeki verimliliğini olumsuz bir şekilde etkileyebilir (Kaya, 2009).

Tükenmişlik, yalnızca bu durumu yaşayan bireyi etkilemekle kalmaz, aynı zamanda bireyin hizmet verdiği kişileri, çalıştığı kurumu, aile ve arkadaş çevresini ve hatta içinde bulunduğu toplumu da olumsuz bir şekilde etkiler. Tükenmişlik, geniş bir etki alanına sahip olup, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde ciddi sonuçlar doğurabilir (Tekin, 2011).

1. Birey Üzerindeki Etkileri:

Tükenmişlik ile özgüven kaybı arasında güçlü bir ilişki vardır. Tükenmişlik, bireyin kendine olan saygısını zayıflatır ve özgüveninde düşüşe yol açar. Ayrıca,

tükenmişlik sendromu yaşayan bireylerde yalnızlık hissi, umutsuzluk, depresyon, öfke ve sinirlilik hali gibi duygusal sorunlar ortaya çıkabilir. Bunun yanı sıra, dikkat kaybı ve odaklanma zorlukları, saldırgan davranışlar sergileme gibi duygusuzlaşma belirtileri de görülebilir. Bu durum, bireyin hem kişisel hem de profesyonel yaşamını derinden etkileyebilir (Keser, :210).

2. Çalışma Hayatı Üzerindeki Etkileri:

Tükenmişlik yaşayan birey, yaptığı işten yeterli zevki alamaz ve bu durumu dile getirememesi veya belirgin belirtilerin olmaması, sorunun göz ardı edilmesine neden olabilir. Sonuç olarak, birey işine karşı ilgisini kaybeder ve işten uzaklaşır. Bu durum, bireyin işine tam anlamıyla odaklanamamasına ve performans düşüklüğüne yol açarak çalıştığı kuruma da zarar verir. Tükenmişlik yaşayan bireylerin çoğunlukla işlerini terk ettikleri, terk etmeyenlerin ise emeklilik dönemini bekleyip sadece "gün geçirdikleri" gözlemlenmiştir. Bu tür bireyler, mesleki gelişim açısından da geri kalmakta ve işlerine yönelik herhangi bir yenilik veya katkı sağlamamaktadırlar (Sönmez, 2006: 18).

3. Aile Hayatı Üzerine Etkileri:

Tükenmişlik sendromu, yalnızca iş hayatını değil, aile hayatını da olumsuz etkileyebilir. Hem duygusal hem de fiziksel olarak yorulan bireyin yorgunluğu gün boyu devam eder, bu da evde veya akraba çevrelerinde huzursuzluk, gerginlik ve huysuzluk gibi durumlara yol açabilir. İş hayatında karşılaştığı tükenmişliği aşamayan birey, evde de benzer bir ortam olduğunu düşünerek, ciddi kavgalar veya hatta boşanmalara kadar varabilecek sorunlarla karşılaşabilir. Bu durum, bireyin hem kişisel yaşamını hem de çevresindeki ilişkileri derinden etkileyebilir (Güllüce, 2006: 30).

2.15. Tükenmişlikle Başa Çıkma Yolları

Tükenmişliğin hem bireysel hem de örgütsel düzeyde önemli etkileri vardır. Bu olgunun üstesinden gelebilmek için, tükenmişliğin farkına varmak ve önemini kavramak gereklidir. Tükenmişlik ile başa çıkabilmek için hem bireysel hem de örgütsel düzeyde çeşitli yöntemler ve stratejiler izlenebilir. Bu yöntemler, bireyin ve örgütün tükenmişliğin etkilerini azaltarak, daha sağlıklı ve verimli bir çalışma ortamı yaratmalarına yardımcı olabilir (Kazu ve Yıldırım, 2021: 463).

1. Bireysel Düzeyde Başa Çıkma Yolları:

Tükenmişlikle başa çıkma yöntemleri geliştirmek ve uygulamak için bireysel kontrol olanakları büyük önem taşır. Bireysel düzeyde tükenmişlikle başa çıkabilmek için aşağıdaki yöntemler uygulanabilir:

- Stres yönetimi konusunda kendini geliştirmek,

- Etkili zaman yönetimi yöntemlerini öğrenmek,
- Kendi kişiliğini keşfetmek ve kendisiyle uyum içinde olmak,
- Düzenli olarak spor yapmak,
- Tükenmişlik hakkında bilgi edinmek,
- Hobiler edinmek ve sosyal ilişkileri güçlendirmek,
- Olumlu düşünme yeteneğini geliştirmek,
- Gerektiğinde "hayır" demeyi öğrenmek,
- Profesyonel destek almaktan çekinmemek,
- Sağlıklı ve dengeli bir beslenme düzeni oluşturmak,
- Uyku düzenine özen göstermek,
- Biyolojik geri bildirim kullanarak vücuttaki değişimleri gözlemlemek,
- Tatil ve dinlenmeye vakit ayırmak,
- Gevşeme ve solunum egzersizlerini uygulamak,
- Bahçe işleri veya ev işleriyle meşgul olmak,
- Müzik dinlemek,
- Huzurlu bir yaşam tarzı benimsemek,
- Mizah yeteneğini geliştirmek,
- Evde rahatlayabileceğiniz bir köşe oluşturmak,
- Değişime açık olmak ve yaratıcı düşünmek,
- İş ve özel yaşam dengesini sağlamak.

2. Örgütsel Düzeyde Başa Çıkma Yolları:

Örgütsel tükenmişlikle başa çıkabilmek, çalışanların iş ortamındaki stres düzeylerini düşürmek veya engellemek için, tükenmişliğe yol açan faktörlerin kontrol altına alınması gerekir. Yönetim, bu faktörleri azaltmak ve sağlıklı bir çalışma ortamı sağlamak için çeşitli yöntemler izleyebilir. Bu yöntemler aşağıda sıralanmıştır:

- Katılımcı bir yönetim tarzını benimsemek,
- Örgütsel adaletin sağlanmasına özen göstermek,
- Örgütsel güven ortamı yaratmak,
- Etkili örgütsel iletişimi sağlamak,
- Destekleyici bir örgüt atmosferi oluşturmak,
- Kariyer planlamasını etkin bir şekilde yapmak,
- Güçlü bir örgüt kültürü inşa etmek.
- Örgütsel bağlılığı artırmak,
- Takım çalışmalarını teşvik etmek,
- Çalışanların motivasyonunu artırmak,

- Çekici bir çalışma ortamı oluşturarak iş tatminini artırmak,
- Çalışanların işlerini zenginleştirerek monotonluktan kaçınmak,
- Çalışanlara danışmanlık hizmeti sunmak,
- Hizmet içi eğitim programları düzenlemek ve uygulamak,
- Aşırı iş yükünü hafifletmek,
- Örgütsel hedeflerin açık ve net bir şekilde belirlenmesi,
- Rol belirsizliklerini ortadan kaldırmak ve çatışmaları minimize etmek,
- Etkili bir performans değerlendirme ve ödüllendirme sistemi kurmak,
- Sosyal etkinlikler ve tatil imkanlarını artırmak,
- Çalışanlara bireysel ilgi göstermek (Tetik, 2023).

2.16. Tükenmişliğin Sonuçları

Tükenmişlik, kişinin fiziksel ve duygusal sağlığını derinden etkileyen bir durumdur. Bu sendromun kişide ortaya çıkardığı ana sonuçlardan biri, bireyi bitkin ve aciz duruma düşürmesidir. Çalışanlar, artan stresle baş edemediklerinde, bu durum güç kaybına yol açar ve kişiyi tükenmişlik noktasına getirebilir. Tükenmişliğin, bireyin bedensel sağlığını da olumsuz etkileyen pek çok somatik belirtisi vardır. Bu belirtiler, hem fiziksel hem de zihinsel sağlığı tehdit eder (Sabuncuoğlu ve Tüz, 2008).

Tükenmişlik sendromunun semptomları erken teşhis edilerek tedbir alınmadığı durumda semptomların düzeyinde artış ortaya çıkmaktadır. İlk dönemler yalnızca çabuk öfkelenme, özgüvende azalma ile birlikte baş ağrısı şeklinde ortaya çıkan semptomlar, zaman içerisinde daha da yıkıcı semptomlara dönüşmektedirler. İlerleyen zamanlarda kimi durumda intihar ile dahi neticelenebilmektedir (Koyuncu, 2001).

Kişisel bir sorun olarak kabul edilen tükenmişlik, zaman içerisinde kişinin kendi ile beraber aile, çevre ve işini de etkileyebildiğinden dolayı temelde topluma yönelik bir problem şekline dönüşebilmektedir. Birçok hastalığa benzer şekilde fizyolojik tetkiklerle tanısı konulabilen bir hastalık olmadığından dolayı, sebep-sonuç ilişkisinin kurulması zaman almaktadır. Bu süreç içerisinde en etkin parametre, tükenmişliğin semptomlarının kişi veya çevresi tarafından tespiti ile yaşanan durumun yıkıcı etkilerinden korunulmasını sağlamaktır (Dincerol, 2013).

2.17. Konu ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Ören ve Türkoğlu'nun 2006 yılında yaptıkları çalışma, Muğla Üniversitesi Eğitim Fakültesi ve Teknik Eğitim Fakültesi öğrencilerinin tükenmişlik düzeylerini ve tükenmişliklerinin tutumlarına etki eden çeşitli değişkenleri incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın örneklemini, bu fakültelerin 4. sınıf öğrencilerinden oluşan 268 kişiden meydana gelmektedir.

Araştırma bulgularına göre, cinsiyete dayalı yapılan incelemede, erkeklerin tükenmişlik düzeylerinin kişisel başarı ve duyarsızlaşma boyutlarında daha yüksek olduğu, ancak duygusal tükenme boyutunda ise kız öğrencilerin tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bölümler açısından yapılan analizde ise, Elektronik ve Bilgisayar bölümlerinin tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek, Okul Öncesi Öğretmenliği bölümünün ise daha düşük tükenmişlik düzeylerine sahip olduğu saptanmıştır. Yaş faktörüne göre yapılan değerlendirmede, 23 yaş ve üzerindeki öğrencilerin tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sosyo-ekonomik düzey bakımından ise anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Karaca ve Turnagöl'ün 2007 yılında gerçekleştirdiği bu çalışma, 18-65 yaşları arasındaki farklı meslek gruplarında çalışan bireyler için geliştirilmiş üç fiziksel aktivite değerlendirme anketinin güvenilirlik ve geçerliliğini incelemeyi amaçlamaktadır. Bu anketler, 7-günlük Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (7-g FADA), 24-saatlik Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (24-s FADA) ve Fiziksel Aktivite Alışkanlıklarını Değerlendirme Anketi (FAADA) olarak belirlenmiştir. Anketler, sosyodemografik özellikler, iş ve iş dışı aktiviteler (serbest zaman fiziksel aktiviteleri ve uyku) gibi farklı aktivite kategorilerini kapsamaktadır.

Araştırma kapsamında, test-tekrar test güvenilirliği açısından, 7-g FADA ve 24-s FADA aynı gün iki kez uygulanmış, FAADA ise 15-45 gün sonra ikinci kez uygulanarak sınıf içi korelasyon katsayısı (R1) ile değerlendirilmiştir. Elde edilen güvenilirlik katsayıları, 7-g FADA için .84 ile .98 arasında, 24-s FADA için .79 ile .96 arasında ve FAADA için .78 ile .94 arasında bulunmuştur ($p < .001$). Bu bulgular, anketlerin yüksek güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir.

Geçerlik için her bir anket, 24 saatlik aktivite günlüğü ile eşzamanlı olarak uygulanmış ve Pearson korelasyon katsayısı (r) kullanılarak aralarındaki ilişki

değerlendirilmiştir. Elde edilen korelasyon katsayıları, 7-g FADA için .51 ile .89 arasında, 24-s FADA için .42 ile .90 arasında ve FAADA için .42 ile .86 arasında bulunmuştur ($p<0.05$ ve $p<0.001$). Bu bulgular, anketlerin geçerliliğinin yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, 7-g FADA, 24-s FADA ve FAADA'nın her bir bölümü ve toplamı güvenilir ve geçerli olarak değerlendirilmiş olup, bu anketlerin 18-65 yaş arasındaki çalışan bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemede kullanılabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

İlgün 2010 yılında gerçekleştirdiği bu araştırmada, ceza infaz kurumlarında görev yapan infaz koruma memurlarının iş doyumu ve tükenmişlik düzeylerini, cinsiyet, yaş, kıdem, çalışılan kurum tipi, çalışma şekli ve öğrenim düzeyi gibi bağımsız değişkenler açısından incelemeyi amaçlamaktadır.

Bu araştırma, tarama modelinde gerçekleştirilmiş olup, evreni Konya, Kayseri, Nevşehir ve Sivas illerindeki açık ve kapalı ceza infaz kurumlarında görev yapan infaz koruma memurlarını kapsamaktadır. Örneklem ise, bu illerdeki yedi açık ve kapalı ceza infaz kurumunda çalışan 489 infaz koruma memurundan oluşmaktadır.

Veriler, Kişisel Bilgi Formu, Minnesota İş Doyumu Ölçeği ve Maslach Tükenmişlik Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Yapılan analizlerde t-testi, varyans analizi, Tukey testi ve regresyon analizi kullanılmış ve anlamlılık seviyesi .05 olarak belirlenmiştir.

Araştırma bulguları, duyarsızlaşma ve kişisel başarı hissinde azalma alt boyutlarında cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Çalışma şekli değişkeni açısından iş doyumu ile kişisel başarı hissindeki azalma arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Kıdem değişkenine göre yapılan incelemelerde ise iş doyumu, duyarsızlaşma ve kişisel başarı hissinde azalma boyutlarında farklılıklar gözlemlenmiştir. Çalışılan kurum tipine bağlı olarak, iş doyumu ve tükenmişliğin üç alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur. Öğrenim durumu değişkeni ile ilgili yapılan değerlendirmede ise iş doyumu ve duygusal tükenme alt boyutlarında anlamlı farklılıklar görülmüştür.

Regresyon analizi sonuçları, infaz koruma memurlarının iş doyumu düzeyleri ile tükenmişliğin üç alt boyutu arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, iş doyumu arttıkça tükenmişlik düzeylerinin azaldığını ortaya koymaktadır. Araştırma sonuçları, ceza infaz kurumlarında çalışan personelin iş

doyumunu artırmaya yönelik önlemler alınmasının, tükenmişlik düzeylerini düşürmede etkili olabileceğini göstermektedir.

Telef 'in 2013 yılında gerçekleştirdiği bu çalışma Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik özelliklerini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın örneklemini, 529 öğretmen adayından oluşmuş olup, katılımcıların 339'u (%64) kadın, 190'ı (%36) erkektir.

Açımlayıcı faktör analizi sonuçlarına göre, ölçeğin toplam varyansın %42'sini açıkladığı ve maddelerin tek bir faktör altında toplandığı tespit edilmiştir. Ölçek geçerliğini incelemek amacıyla, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve İhtiyaç Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile bu ölçekler arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu sırasıyla .56 ve .73 ($p < .01$) olarak bulunmuştur.

Ölçeğin güvenilirlik analizinde Cronbach alfa katsayısı .80 olarak bulunmuş, test-tekrar test yöntemiyle yapılan analizde ise birinci ve ikinci uygulamalar arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r = .86$, $p < .01$).

Araştırmanın sonuçları, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin psikolojik iyi oluşu değerlendirmede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

Türker ve Öztürk'ün 2016 yılında gerçekleştirdiği bu araştırmanın ana amacı, ceza infaz kurumlarında çalışan infaz koruma memurlarının iş doyumlarını, örgütsel bağlılıklarını ve iş doyumunun kuruma olan bağlılık üzerindeki etkisini incelemektir. Çalışma, Batı Karadeniz Bölgesi'ndeki (Karabük [Merkez ve Eskipazar ilçeleri], Bartın, Kastamonu, Bolu ve Zonguldak illerinde) görev yapan infaz koruma memurlarına yönelik yapılan ampirik bir araştırmadan elde edilen bulguları sunmaktadır.

Ana kütleyi temsil eden 524 infaz koruma memuru üzerinde gerçekleştirilen araştırma sonuçlarına göre, ceza infaz kurumlarında çalışan memurların genel olarak iş doyum düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte, iş doyumundaki artışın örgütsel bağlılığı pozitif yönde etkilediği görülmektedir.

Araştırma ayrıca, memurların örgütsel bağlılıklarının, kurumun bulunduğu yerleşim yerine göre farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu bulgular, infaz koruma memurlarının iş doyumlarını artırmaya yönelik kurumsal iyileştirmelerin, örgütsel

bağlılığı da güçlendirebileceğini ve bu doğrultuda bölgesel faktörlerin de göz önünde bulundurulması gerektiğini göstermektedir.

Deniz, Erus ve Büyükcebeci'nin 2017 yılında gerçekleştirdiği bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide duygusal zekanın aracılık rolü olup olmadığını incelemektir. Çalışma, ilişkisel tarama modeline uygun olarak tasarlanmıştır.

Araştırmaya, bir devlet üniversitesinin Eğitim Fakültesinde öğrenim gören 355 birinci sınıf öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların 286'sı kadın, 69'u erkek olup, yaş ortalamaları 19,12'dir. Verilerin toplanmasında, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği-Kısa Formu ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Duygusal zekanın, bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki aracılık rolü, regresyon temelli bootstrapping yöntemiyle analiz edilmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre, duygusal zekanın, bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Başka bir deyişle, duygusal zeka bu ilişkide tam anlamıyla aracılık rolü üstlenmektedir. Bu bulgular, öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin artmasının duygusal zekalarını geliştirebileceğini ve bunun sonucunda psikolojik iyi oluşlarının güçlenebileceğini göstermektedir.

Kayra ve Dikmen'in 2017 yılında gerçekleştirdiği bu araştırma, cezaevlerinde görev yapan infaz ve koruma memurlarının iş doyumu ile tükenmişlik düzeylerini belirlemeyi ve bu iki değişken arasındaki ilişkiyi ölçmeyi amaçlamaktadır. Çalışmada, yaş, çalışma şekli, mesleki kıdem ve çalışılan kurumun güvenlik seviyesi gibi mesleki ve demografik değişkenlerin iş doyumu ve tükenmişlik düzeyleri üzerindeki etkileri incelenmiştir.

Araştırma kapsamında, Ankara ilindeki 10 farklı kurumda görev yapan veya eğitime katılan 503 infaz ve koruma memuruna anket uygulanmış, geçerli bulunan 308 anket değerlendirmeye alınmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, iş doyumu düzeylerini ölçmek için Minnesota İş Doyum Ölçeği (MDÖ) ve tükenmişlik düzeylerini belirlemek için Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MTÖ) kullanılmıştır. Elde edilen veriler, SPSS 20

programı ile analiz edilerek aritmetik ortalama, standart sapma ve yüzde hesaplamaları yapılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre, infaz ve koruma memurlarının genel iş doyumu düzeyleri, içsel ve dışsal doyum alt boyutları açısından düşük bulunmuştur. Tükenmişlik düzeyleri incelendiğinde ise duygusal tükenmişlik düzeylerinin yüksek, duyarsızlaşma düzeylerinin düşük ve kişisel başarı hislerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, iş doyumu ile tükenmişliğin duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutları arasında negatif bir ilişki bulunurken, iş doyumu ile kişisel başarı hissi arasında pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Elde edilen bulgular, kuramsal ve pratik uygulamalar açısından ele alınarak tartışılmış ve gelecekte yapılacak araştırmalar için öneriler sunulmuştur.

Karabulut (2022) çalışmasında, Bitlis ilinde görev yapan infaz koruma memurlarını kapsayan çalışmada, cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim seviyesi, fiziksel aktivite düzeyleri ve yaşam koşulları gibi değişkenlerin, stresli meslek koşullarının etkisiyle fiziksel aktivite ve tükenmişlik düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılık yaratıp yaratmadığı incelenmiştir.

Araştırmada, katılımcıların tükenmişlik düzeylerini belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu kullanılmış ve cinsiyet, medeni durum ile yaş değişkenlerine göre farklılıkları analiz etmek için t-testi ve varyans analizi uygulanmıştır. Fiziksel aktivite ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi ve Maslach Tükenmişlik Ölçeği kullanılmış, sonuçlar korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir. Verilerin analizinde SPSS (24.0) paket programından yararlanılmıştır.

Elde edilen bulgular, infaz koruma memurlarının genel fiziksel aktivite düzeyleri ile duygusal tükenme ve duyarsızlaşma düzeyleri arasında zayıf, negatif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bireylerin fiziksel aktivite süresi arttıkça, duygusal tükenme ve duyarsızlaşma seviyeleri azalmaktadır. Ayrıca yaş, evlilik durumu ve kıdem arttıkça tükenmişlik düzeyinin düştüğü belirlenmiştir. Bununla birlikte, eğitim seviyesi yükseldikçe tükenmişlik oranının beklentilere paralel olarak arttığı görülmüştür. Mesleğin sağladığı statü, toplumdaki yeri ve anlamı arttıkça tükenmişlik düzeyinin azaldığı tespit edilmiştir.

3. MATERYAL METOT

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın modeline, veri toplama yöntemine, evren ve örnekleme, veri toplama araçlarına ve verilerin analizine dair genel bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmanın modeli, infaz ve koruma memurlarının fiziksel aktivite düzeylerinin psikolojik iyi oluş ve tükenmişlik durumları üzerindeki etkisini inceleyen bir korelasyonel araştırma modeli olarak tanımlanabilir. Bu model, katılımcıların demografik özelliklerinin (cinsiyet, yaş, çalışma süresi, gelir düzeyi ve eğitim düzeyi gibi) bu durumlar üzerindeki etkilerini de analiz etmeyi hedeflemektedir.

Araştırma, fiziksel aktivite, psikolojik iyi oluş ve tükenmişlik arasındaki ilişkileri derinlemesine anlamak için çeşitli ölçekler kullanarak verileri toplamış ve istatistiksel analizlerle incelemelerde bulunmuştur. Ayrıca, kullanıcıların ruhsal ve fiziksel sağlık durumlarını etkileyen faktörleri belirlemek ve geliştirme programları önermek amacıyla tasarlanmıştır.

3.2. Veri Toplama Yöntemi

Araştırmada, veri toplama süreci üç ana araç kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İlk olarak, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek, bireylerin genel ruh hali, yaşam memnuniyeti ve kişisel gelişim düzeyleri üzerine bilgi sağlamaktadır.

İkinci olarak, katılımcıların tükenmişlik düzeylerini belirlemek için Tükenmişlik Ölçeği uygulanmıştır. Bu ölçek, bireylerin iş yaşamında karşılaştıkları tükenmişlik belirtilerini değerlendirmeye yönelik hazırlanmıştır. Tükenmişlik, çalışma hayatında ortaya çıkan stres ve zorlukların bir sonucu olarak ortaya çıkabilecek duygusal ve fiziksel yorgunluk halini ifade eder.

Üçüncü veri toplama aracı olarak ise Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek, katılımcıların günlük fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için tasarlanmıştır ve fiziksel aktivitenin psikolojik iyi oluş ve tükenmişlik üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla önemli bir veri kaynağı sağlamaktadır.

Bunların yanı sıra, katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla bir Kişisel Bilgi Formu oluşturulmuş ve bu form aracılığıyla cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum gibi bilgilerin toplanması sağlanmıştır. Bu veri toplama araçları, araştırmanın amaçları doğrultusunda gerekli verilerin elde edilmesini ve daha kapsamlı bir analiz yapılmasını olanak tanımaktadır.

3.3. Evren ve Örneklem / Çalışma Grubu

Araştırmanın evreni, infaz ve koruma memurlarından oluşmaktadır. Bu grup, kamu güvenliğini sağlamakla görevli olan memurları kapsamakta olup, araştırmaya dâhil edilen bireylerin çeşitli demografik özelliklere sahip olmaları, çalışmanın bulgularının genellenebilirliği açısından önem taşımaktadır.

Örneklem, toplamda 225 katılımcıdan oluşmaktadır; bunların 82'si kadın ve 143'ü erkektir. Araştırma, farklı demografik değişkenler açısından çeşitlilik gösteren bir örneklem seçimi yapılarak gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular, infaz ve koruma memurlarının fiziksel aktivite düzeylerinin, psikolojik iyi oluş ve tükenmişlik durumları üzerindeki etkisini anlamak amacıyla, bu belirli örneklem grubu üzerinden değerlendirilmiştir. Bu sayede, infaz ve koruma memurlarının durumlarına ilişkin daha kapsamlı ve anlamlı sonuçlar elde edilmesi hedeflenmiştir.

3.4. Veri Toplama Araçları

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların psikolojik iyi oluş, tükenmişlik ve fiziksel aktivite durumlarını belirlemek için araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda; cinsiyet, yaş, kurumda hizmet süresi, gelir durumu, eğitim düzeyi, medeni durum, çocuk sayısı, idari görev durumu değişkenleri yer almaktadır.

3.4.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ)

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Diener ve arkadaşları (2009-2010) tarafından mevcut iyi oluş ölçümlerini tamamlayıcı olarak, sosyo-psikolojik iyi oluşu ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması, Telef (2011: 2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda, toplam açıklanan varyansın %42 olduğu belirlenmiştir. Ölçek maddelerinin faktör yükleri 0.54 ile 0.76 arasında

hesaplanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksi değerleri RMSEA= 0.08, SRMR= 0.04, GFI= 0.96, NFI= 0.94, RFI= 0.92, CFI= 0.95 ve IFI= 0.95 olarak bulunmuştur. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin alt boyutları ile ilişkiler ise şu şekilde hesaplanmıştır: özerklikle 0.30, çevresel hakimiyetle 0.53, bireysel gelişimle 0.29, diğerleri ile olumlu ilişkiyle 0.41, yaşam amaçlarıyla 0.38, öz-kabulle 0.56 ve toplam psikolojik iyi oluş ile 0.56 düzeyde ilişki bulunmuştur. Ayrıca İhtiyaç Doyum Ölçeğinin alt boyutlarından özerklikle 30, yeterlikle 69, ilişkili olmayla 57 ve toplam ihtiyaç doyumu ile 73. düzeyde ilişki saptanmıştır. Ölçeğin güvenirlik çalışmasında elde edilen Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.80 olarak hesaplanmıştır. Test-tekrar test sonucuna göre, birinci ve ikinci uygulama arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=0.86$, $p<.001$). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin madde toplam korelasyonlarının 0.41 ile 0.63 arasında değiştiği ve t-değerlerinin anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<.001$). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin maddeleri, "kesinlikle katılmıyorum" (1) ile "kesinlikle katılıyorum" (7) arasında, yani 1-7 arası bir skalada yanıtlanmaktadır. Bütün maddeler olumlu bir şekilde ifade edilmiştir. Puanlar 8 (tüm maddelere kesinlikle katılmıyorum cevabı verilirse) ile 56 (tüm maddelere kesinlikle katılıyorum cevabı verilirse) arasında değişmektedir. Yüksek puan, bireyin birçok psikolojik kaynağa ve güce sahip olduğunu gösterir. Ölçek, iyi oluşun çeşitli yönleriyle ilgili ayrı ölçümler sağlamasa da, önemli olduğunu düşündüğümüz farklı alanlarda olumlu işlevlerle ilgili genel bir bakış sunmaktadır (Diener ve arkadaşları, 2010).

3.4.3. Tükenmişlik Ölçeği (TÖ)

Pines ve Aronson'un (1988) geliştirdiği 21 maddelik Tükenmişlik Ölçeği (TO) yerine, Pines (2005) araştırmacıların ve uygulayıcıların ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla daha az maddeden oluşan ve kullanımı kolay bir ölçüm aracı oluşturmuştur. Bu amaçla, 10 maddelik kısa formu (TÖ-KF) uyarlanmıştır. TÖ-KF için seçilen 10 madde, bir kişinin fiziksel, duygusal ve zihinsel yorgunluk düzeylerini değerlendiren 21 maddelik orijinal ölçeğin bağlamsal temelini yansıtarak belirlenmiştir. TÖ-KF, kişilerin mesleki tükenmişlik düzeyini ölçmek için yedi dereceli (1: Hiçbir zaman, 7: Her zaman) bir ölçek üzerinden, katılımcıların beyanına dayalı (self-report) olarak cevaplandırılmaktadır. Farklı etnik köken, meslek ve öğrenci gruplarından elde edilen verilerle yapılan hesaplamalar sonucunda, ölçeğin iç tutarlılık katsayılarının 0.85 ile 0.92 arasında değiştiği gözlemlenmiştir.

3.4.4. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (International Physical Activity Questionnaire (IPAQ))

Kısa form (7 soru), yürüme, orta şiddette ve yüksek şiddette yapılan fiziksel aktivitelerde geçirilen süre hakkında bilgi sunmaktadır. Oturma süresi ise ayrı bir soru olarak ele alınmaktadır. Kısa formun toplam skoru, yürüme, orta şiddetli aktiviteler ve şiddetli aktivitelerde geçirilen süre (dakikalar) ile bu aktivitelerin sıklığı (günler) toplamını içermektedir.

Uzun form (27 soru), çeşitli aktiviteleri ev işleri, bahçe işleri, iş aktiviteleri, ulaşım ve boş zaman aktiviteleri gibi kategorilerde detaylı bir şekilde değerlendirir. Oturma süresi, hafta içi ve hafta sonu olarak ayrı ayrı kaydedilmektedir. IPAQ uzun formunun toplam skoru, tüm alanlarda gerçekleştirilen aktivite türleri için süre (dakikalar) ve sıklık (günler) toplamını içerir. Toplam skorun hesaplanmasında iki farklı değerlendirme yöntemi kullanılır. İlki, her bir alan (iş, ulaşım, ev-bahçe işi, boş zaman) için yapılan skora, ikincisi ise aktivite türüne (yürüme, orta şiddetli aktivite, şiddetli aktivite) göre yapılan skora işlemidir. Alan bazında yapılan skora, her bir alt başlık altında yer alan yürüme, orta şiddetli ve şiddetli aktivitelerin skorlarının toplamını içerir. Aktivite bazında yapılan skora ise her alanın altında yer alan yürüme, orta şiddetli ve şiddetli aktivitelerin toplamı ile hesaplanır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmanın verileri, çeşitli ölçekler kullanılarak toplanmış ve analiz edilmiştir. Kullanılan veri toplama araçları arasında Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Tükenmişlik Ölçeği ve Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği bulunmaktadır. Verilerin analizi için tanımlayıcı istatistikler (ortalama, standart sapma, frekans ve yüzdelik dilimler) hesaplanmış, gruplar arasındaki farklılıkları belirlemek amacıyla ise Bağımsız T-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yöntemi uygulanmıştır. ANOVA sonuçlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmesi durumunda, farklı grupların belirlenmesi amacıyla Tukey testi kullanılmıştır. Ayrıca, ölçekler arasındaki ilişkilerin incelenmesinde Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Çalışmanın bulguları, infaz ve koruma memurlarının demografik özellikleri açısından (cinsiyet, yaş, çalışma süresi, gelir düzeyi, eğitim durumu, medeni durum ve çocuk sayısı gibi) anlamlı farklılıkların bulunduğunu göstermiştir. Bu bulgular, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin psikolojik iyi oluş ve tükenmişlik düzeyleri üzerindeki etkilerini daha iyi anlamak adına önemli bilgiler sunmaktadır.

3.6. Araştırmanın Etiği

Gümüşhane Üniversitesi Bilimsel Yayın ve Etik Kurulu'nun 14/06/2023 tarih ve 2023/3 sayılı toplantısında E-95674917-108.99-182141 sayı ile projenin mevzuata uygun olduğuna karar verilmiştir.



4. BULGULAR

Tablo 4. Çalışma grubunun demografik özelliklerini tanımlayıcı bilgiler

Değişken	Grup	n	%
Cinsiyet	Kadın	82	36.4
	Erkek	143	63.6
Yaş (Yıl olarak)	18 – 25 yaş arası	65	28.9
	26 – 33 yaş arası	79	35.1
	34 yaş ve üzeri	81	36
Kurumda hizmet süresi (Yıl olarak)	1 – 5 yıl arası	96	42.7
	6 – 11 yıl arası	80	35.6
	12 yıl ve üzeri	49	21.8
Gelir durumu (Aylık düzeyde)	Düşük düzeyde	40	17.8
	Orta düzeyde	169	75.1
	Yüksek düzeyde	16	7.1
Eğitim düzeyi (Mezuniyet)	Ortaöğretim (Lise) mezunu	64	28.4
	Üniversite (Lisans) mezunu	161	71.6
Medeni durum	Bekâr	105	46.7
	Evli	120	53.3
Ebeveyni olunan çocuk sayısı	Çocuğu bulunmayan	138	61.3
	1 (Bir) çocuk	37	16.4
	2 (İki) çocuk	50	22.2
İdari görev durumu	İdari görevim var	36	16
	İdari görevim yok	189	84
Fiziksel aktivite durumu	İnaktif	89	39.6
	Minimal aktif	72	32
	Çok aktif	64	28.4
Toplam		225	100

Araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlayan infaz memurlarının ($n=225$) demografik bilgilerine yönelik değerler ve yüzdelikler Tablo 4’de verildi. Verilerin çözümlenmesinden elde edilen sonuçlara göre; araştırmaya dâhil edilen infaz koruma memurlarında erkeklerin %63.6 ve kadınların ise %36.4 olduğu görülmektedir. Yaş değişkenine göre katılımcıların; 34 yaş ve üzeri olanların %36, 26-33 yaş aralığındakilerin %35.1 ve 18-25 yaş aralığındakilerin ise %28.9 dağılım gösterdikleri tespit edildi. İnfaz koruma memurlarının kurumda geçirdikleri hizmet yılı süresine göre; 12 yıl ve üzeri olanların %21.8, 6-11 yıl arasında olanların %35.6 ve 1-5 yıl arasında ise %42.7 olduğu görülmektedir. Gelir durumuna bakıldığında; büyük bir çoğunluğun orta

düzeyde (%75.1) az bir kısmının ise yüksek (%7.1) ve düşük (%17.8) düzeyde gelir durumuna sahip oldukları görülmektedir. Eğitim düzeylerine baktığımızda; büyük bir çoğunluğu üniversite (lisans) mezunu (%71.6), az bir kısmı ise ortaöğretim (lise) mezunu (%28.4) olduğu görülmektedir. Medeni durumlarına bakıldığında; evlilerin (%53.3) bekârlardan (%46.7) daha fazla olduğu tespit edildi. Ebeveyni olunan çocuk sayısına baktığımızda; çocuğu bulunmayan (%61.3) kişi sayısı daha fazlayken 1 (bir) çocuk (%16.4) ve 2 (iki) çocuk (%22.2) sahibi olanların sayısı daha az olduğu görülmektedir. İdari görev durumuna göre; idari görevi olanların (%16), idari görevi olmayanlara (%84) göre daha az olduğu tespit edildi. Katılımcıların Fiziksel aktivite durumlarına baktığımızda; %39.6'sı İnaktif, %32.0'ı Minimal aktif ve %28.4 Çok aktif olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Psikolojik iyi oluş, tükenmişlik ve uluslararası fiziksel aktivite ölçeklerini tanımlayıcı istatistikler

Ölçek		Çarpıklık	Basıklık	Min.	Maks.	$\bar{X} \pm Ss$
Psikolojik iyi oluş	GT	-1.323	1.431	8	56	42.6±7.2
	Duygusal	-0.299	0.205	1	6	3.64±.96
Tükenmişlik	Zihinsel	-1.285	1.458	1	6	3.99±.69
	Fiziksel	-0.935	1.415	1	6	3.9±.82
	GT	-0.92	1.387	1	6	3.84±.74

GT: Genel toplam

Tablo 5 incelendiğinde İnfaz koruma memurlarının Psikolojik iyi oluş toplam puan aritmetik ortalamasının ($\bar{x}$ =42.6) çarpıklık -1.323 ve basıklık 1.431 değerlerinin olduğu tespit edilmiştir.

Tükenmişlik Toplam puanları aritmetik ortalamasının ($\bar{x}$ =3.84) çarpıklık -0.920 ve basıklık 1.387 değerlerinin olduğu tespit edilmiştir. Tabachnick (2007), çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1.5 ile -1.5 aralığında olması durumunda dağılımın normal olduğu şeklinde yorumlanabileceğini belirtmiştir.

Tablo 6. Psikolojik iyi oluş, tükenmişlik ve fiziksel aktivite durumlarının cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	n	$\bar{X} \pm Ss$	Sd.	t	p
Psikolojik iyi oluş	GT	Kadın	82	43.80±5.27	223	1.846
	GT	Erkek	143	41.97±8.05		
Tükenmişlik	Duygusal	Kadın	82	3.74±.82	223	1.221
	Duygusal	Erkek	143	3.58±1.02		

Tablo 6. (Devamı).

Fiziksel aktivite durumu	Zihinsel	Kadın	82	4.14±.61	223	2.640	.009*
		Erkek	143	3.90±.73			
	Fiziksel	Kadın	82	3.98±.64	223	1.315	.011*
		Erkek	143	3.85±.90			
	GT	Kadın	82	3.95±.59	223	1.878	.016*
		Erkek	143	3.78±.81			
	Yürüme	Kadın	82	700.48±684.4	223	-2.677	.000*
		Erkek	143	1091.2±1493.5			
	OŞFA	Kadın	82	273.41±451.6	223	-1.976	.035*
		Erkek	143	443.90±842.2			
	ŞFA	Kadın	82	398.53±735.01	223	-3.063	.000*
		Erkek	143	802.79±1244.3			

OFŞA: Orta şiddetli fiziksel aktivite, ŞFA: Şiddetli fiziksel aktivite, GT: Genel toplam;

*p<.05; **p<.001

Tablo 6'daki veriler incelendiğinde; öğrencilerin Psikolojik iyi oluş ortalamasının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda aralarındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Kadınların Psikolojik iyi oluş ortalamaları ($\bar{x}=43.80$), erkeklerin ortalamasından ($\bar{x}=41.97$) daha yüksek olduğu görülmektedir. Tükenmişlik genel toplam puan ortalamasında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Kadınların Tükenmişlik genel ortalamaları ($\bar{x}=3.95$), erkeklerin ortalamasından ($\bar{x}=3.78$) yüksek olduğu tespit edilmiştir. Tükenmişlik ölçeğinin duygusal, zihinsel ve fiziksel alt boyutlarında puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Tükenmişlik Duygusal alt boyut puan ortalaması kadınların ($\bar{x}=3.74$), erkeklere ($\bar{x}=3.58$) göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Tükenmişlik Zihinsel alt boyut puan ortalaması kadınların ($\bar{x}=4.14$) erkeklere ($\bar{x}=3.90$) göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Tükenmişlik Fiziksel alt boyut puan ortalaması kadınların ($\bar{x}=3.98$) erkeklere ($\bar{x}=3.85$) göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Fiziksel aktivite durumlarını incelediğimizde; yürüme, orta şiddetli fiziksel aktivite ve şiddetli fiziksel aktivite MET değerlerine (Metabolik eşdeğer) göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Fiziksel aktivite durumlarında; yürüme, orta şiddetli fiziksel

aktivite ve şiddetli fiziksel aktiviteye göre erkeklerin MET değerleri kadınların MET değerlerine göre daha yüksek çıkmıştır.

Tablo 7. Psikolojik iyi oluş, tükenmişlik ve fiziksel aktivite durumlarının yaş değişkenine göre ANOVA sonuçları

Ölçek		Yaş	n	$\bar{X} \pm Ss$	F	p	Fark
Psikolojik iyi oluş	GT	18-25 yaş arası (a)	65	42.38±7.1	.209	.811	-
		26-33 yaş arası (b)	79	43.06±6.5			
		34 yaş ve üzeri (c)	81	42.43±7.8			
Tükenmişlik	Duygusal	18-25 yaş arası (a)	65	3.68±1.04	2.298	.103	-
		26-33 yaş arası (b)	79	3.46±.89			
		34 yaş ve üzeri (c)	81	3.78±.93			
	Zihinsel	18-25 yaş arası (a)	65	3.88±.77	3.109	.047*	c > a
		26-33 yaş arası (b)	79	3.93±.76			
		34 yaş ve üzeri (c)	81	4.14±.54			
	Fiziksel	18-25 yaş arası (a)	65	3.79±.82	3.299	.039*	c > a. b
		26-33 yaş arası (b)	79	3.80±.87			
		34 yaş ve üzeri (c)	81	4.08±.73			
	GT	18-25 yaş arası (a)	65	3.78±.80	3.026	.051	-
		26-33 yaş arası (b)	79	3.73±.75			
		34 yaş ve üzeri (c)	81	4.00±.65			
Fiziksel aktivite durumu	Yürüme	18-25 yaş arası (a)	65	1168.8±1905.2	1.752	.176	-
		26-33 yaş arası (b)	79	948.48±961.5			
		34 yaş ve üzeri (c)	81	773.08±810.8			
	OŞFA	18-25 yaş arası (a)	65	408.30±737.3	.467	.628	-
		26-33 yaş arası (b)	79	423.67±682.2			
		34 yaş ve üzeri (c)	81	319.61±767.8			
	ŞFA	18-25 yaş arası (a)	65	838.46±1148.9	3.749	.025*	a > c
		26-33 yaş arası (b)	79	774.43±1253.5			
		34 yaş ve üzeri (c)	81	392.59±838.1			

OFŞA: Orta şiddetli fiziksel aktivite, ŞFA: Şiddetli fiziksel aktivite, GT: Genel toplam;

*p<.05; **p<.001

Tablo 7'deki veriler incelendiğinde katılımcıların psikolojik iyi oluş, tükenmişlik ve duygusal alt boyutunda yaş sınıflamasına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>0.05). Katılımcıların yaş sınıflamasına göre tükenmişlik zihinsel ve fiziksel alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p<0.05). Zihinsel alt boyutunda 34 yaş ve üzeri ($\bar{x}$ =4.14), infaz koruma memurlarının puan ortalaması 18-25 yaş ($\bar{x}$ =3.88), arasındakilerden daha yüksek çıkmıştır. Fiziksel alt boyutunda 34 yaş ve üzeri ($\bar{x}$ =4.08), infaz koruma memurlarının puan ortalaması 18-25 yaş ($\bar{x}$ =3.79) ve 26-33 yaş ($\bar{x}$ =3.80), arasındakilerden daha yüksek çıkmıştır. Fiziksel

aktivite durumlarını incelediğimizde yürüme ve orta şiddetli fiziksel aktiviteye baktığımızda istatistiksel olarak aralarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Şiddetli fiziksel aktiviteye baktığımızda ise istatistiksel olarak aralarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Şiddetli fiziksel aktivitede 18-25 yaş arası puan ortalaması ($\bar{x}=838.46$), 34 yaş ve üzeri ($\bar{x}=392.59$) infaz koruma memurlarının puan ortalamasından daha yüksek çıkmıştır.

Tablo 8. Psikolojik iyi oluş, tükenmişlik ve fiziksel aktivite durumlarının kurumda çalışma süresi değişkenine göre ANOVA sonuçları

Ölçek		Çalışma süresi	n	$\bar{X}\pm Ss$	F	p	Fark
Psikolojik iyi oluş	GT	1 – 5 yıl arası (a)	96	43,26±5,9	1,904	0,151	-
		6 – 11 yıl arası (b)	80	41,38±8,4			
		12 yıl ve üzeri (c)	49	43,46±7,1			
Tükenmişlik	Duygusal	1 – 5 yıl arası (a)	96	3,51±1,03	0,684	0,506	-
		6 – 11 yıl arası (b)	80	3,69±,81			
		12 yıl ve üzeri (c)	49	3,78±1,03			
	Zihinsel	1 – 5 yıl arası (a)	96	3,92±,81	0,833	0,436	-
		6 – 11 yıl arası (b)	80	4,02±,60			
		12 yıl ve üzeri (c)	49	4,07±,58			
	Fiziksel	1 – 5 yıl arası (a)	96	3,82±,84	0,898	0,409	-
		6 – 11 yıl arası (b)	80	3,91±,84			
		12 yıl ve üzeri (c)	49	4,02±,73			
	GT	1 – 5 yıl arası (a)	96	3,79±,83	0,848	0,430	-
		6 – 11 yıl arası (b)	80	3,84±,67			
		12 yıl ve üzeri (c)	49	3,96±,65			
Fiziksel aktivite durumu	Yürüme	1 – 5 yıl arası (a)	96	1046,1±1663,0	0,493	0,611	-
		6 – 11 yıl arası (b)	80	885,8±857,7			
		12 yıl ve üzeri (c)	49	861,1±915,3			
	OŞFA	1 – 5 yıl arası (a)	96	378,1±703,7	0,568	0,567	-
		6 – 11 yıl arası (b)	80	437,9±734,8			
		12 yıl ve üzeri (c)	49	297,1±770,0			
	ŞFA	1 – 5 yıl arası (a)	96	578,7±935,8	0,977	0,378	-
		6 – 11 yıl arası (b)	80	793,7±1228,1			
		12 yıl ve üzeri (c)	49	580,0±1185,0			

OFŞA: Orta şiddetli fiziksel aktivite, ŞFA: Şiddetli fiziksel aktivite, GT: Genel toplam;

* $p<0.05$; ** $p<0.001$

İnfaz koruma memurlarının mesleki çalışma süresi değişkenine göre verdikleri yanıtlardan elde edilen ANOVA sonuçlarına göre psikolojik iyi oluş, tükenmişlik ve fiziksel aktivite durumlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma görülmemiştir ($p>0.05$). Bu bulguya ek olarak çalışma süreleri göz önünde bulundurulduğunda, çalışma

süresinin (yıl olarak) arttıkça duygusal, zihinsel, fiziksel tükenmişlik boyutları ve genel tükenmişliğin de artış gösterdiği tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite durumlarında yürümeye baktığımızda; 1-5 yıl arası ($\bar{x}$ =1046.1) çalışan infaz koruma memurlarının puan ortalaması, 6-11 yıl arası ($\bar{x}$ =885.8) ve 12 yıl ve üzeri ($\bar{x}$ =861.1) çalışan infaz koruma memurlarının puan ortalamalarından daha yüksek çıkmıştır. Orta şiddetli fiziksel aktiviteye baktığımızda; 6-11 yıl arası ($\bar{x}$ =437.9) çalışan infaz koruma memurlarının puan ortalaması 1-5 yıl arası ($\bar{x}$ =378.1) ve 12 yıl ve üzeri ($\bar{x}$ =297.1) çalışan infaz koruma memurlarının puan ortalamasından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Şiddetli fiziksel aktiviteye baktığımızda ise 6-11 yıl arası ($\bar{x}$ =793.7) çalışan infaz koruma memurlarının puan ortalaması 1-5 yıl arası ($\bar{x}$ =578.7) ve 12 yıl ve üzeri ($\bar{x}$ =580.0) çalışan infaz koruma memurlarının puan ortalamasından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 9. Psikolojik iyi oluş, tükenmişlik ve fiziksel aktivite durumlarının aylık gelir düzeyi değişkenine göre ANOVA sonuçları

Ölçek		Gelir düzeyi	n	$\bar{X} \pm Ss$	F	p	Fark
Psikolojik iyi oluş	GT	Düşük (a)	40	39.75±7.72	6.847	.001*	b-c > a
		Orta (b)	169	42.89±7.07			
		Yüksek (c)	16	47.18±3.93			
Tükenmişlik	Duygusal	Düşük (a)	40	3.96±1.02	3.810	.024*	a > c
		Orta (b)	169	3.60±.94			
		Yüksek (c)	16	3.25±.74			
	Zihinsel	Düşük (a)	40	4.05±.63	.374	.688	-
		Orta (b)	169	3.97±.71			
		Yüksek (c)	16	4.08±.73			
	Fiziksel	Düşük (a)	40	3.95±.86	.331	.718	-
		Orta (b)	169	3.90±.82			
		Yüksek (c)	16	3.75±.68			
	GT	Düşük (a)	40	3.99±.77	1.147	.319	-
		Orta (b)	169	3.82±.74			
		Yüksek (c)	16	3.70±.55			
Fiziksel aktivite durumu	Yürüme	Düşük (a)	40	990.75±1027.9	.642	.527	-
		Orta (b)	169	971.80±1366.7			
		Yüksek (c)	16	601.87±609.4			
	OŞFA	Düşük (a)	40	491.0±923.49	.569	.567	-
		Orta (b)	169	361.76±696.36			
		Yüksek (c)	16	320.0±478.88			
	ŞFA	Düşük (a)	40	733.0±1162.8	.699	.498	-
		Orta (b)	169	665.5±1125.6			
		Yüksek (c)	16	355.0±568.6			

OFŞA: Orta şiddetli fiziksel aktivite, ŞFA: Şiddetli fiziksel aktivite, GT: Genel toplam;
*p<.05; **p<.001

Tablo 9'daki veriler incelendiğinde katılımcıların psikolojik iyi oluş, tükenmişlik ve duygusal alt boyutunda gelir düzeyine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Orta ($\bar{x}=42.89$) ve yüksek ($\bar{x}=47.18$) gelirli infaz koruma memurlarının puan ortalamaları, düşük ($\bar{x}=39.75$) gelirli infaz koruma memurlarının puan ortalamaları psikolojik iyi oluş durumlarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Tükenmişlik duygusal alt boyutunda ise düşük ($\bar{x}=3.96$) gelirli infaz koruma memurlarının puan ortalamaları yüksek ($\bar{x}=3.25$) gelirli infaz koruma memurlarının puan ortalamalarından daha fazla olduğu görülmüştür. Tükenmişlik zihinsel, fiziksel alt boyutlarında ve genel toplam gelir düzeylerine bakıldığında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Tükenmişlikte genel toplama bakıldığında puan ortalamalarına göre gelir düzeyi arttıkça tükenmişlik durumu azalmıştır. Fiziksel aktivite durumlarına göre; yürüme, orta şiddetli fiziksel aktivite ve şiddetli fiziksel aktivite gelir düzeyine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Yürüme, orta şiddetli fiziksel aktivite ve şiddetli fiziksel aktivitede gelir düzeyi arttıkça puan ortalamalarına göre fiziksel aktivite durumları azalmıştır.

Tablo 10. Psikolojik iyi oluş, tükenmişlik ve fiziksel aktivite durumlarının mezun olunan eğitim düzeyi değişkenine göre T-Testi sonuçları

Ölçek		Değişken	n	$\bar{X} \pm Ss$	Sd.	t	p
Psikolojik iyi oluş	GT	Üniversite	161	42.96 $\pm$ 7.2	223	1.084	0.496
		Ortaöğretim	64	41.82 $\pm$ 7.0			
Tükenmişlik	Duygusal	Üniversite	161	3.56 $\pm$.99	223	-2.064	.041*
		Ortaöğretim	64	3.83 $\pm$.84			
	Zihinsel	Üniversite	161	3.95 $\pm$.68	223	-1.481	0.871
		Ortaöğretim	64	4.10 $\pm$.72			
	Fiziksel	Üniversite	161	3.84 $\pm$.82	223	-1.725	0.465
		Ortaöğretim	64	4.04 $\pm$.78			
	GT	Üniversite	161	3.78 $\pm$.74	223	-1.929	.050*
		Ortaöğretim	64	3.99 $\pm$.71			
Fiziksel aktivite durumu	Yürüme	Üniversite	161	1041.58 $\pm$ 1399.9	223	2.143	.033*
		Ortaöğretim	64	715.62 $\pm$ 837.8			
	OŞFA	Üniversite	161	423.22 $\pm$ 755.7	223	1.45	0.149
		Ortaöğretim	64	277.50 $\pm$ 647.6			
	ŞFA	Üniversite	161	733.16 $\pm$ 1179.0	223	1.926	.050*
		Ortaöğretim	64	460.0 $\pm$ 857.4			

OFŞA: Orta şiddetli fiziksel aktivite, ŞFA: Şiddetli fiziksel aktivite, GT: Genel toplam;
*p<.05; **p<.001

Mezun olunan eğitim düzeyi değişkeninde uygulanan t-testi sonuçlarına göre; infaz koruma memurlarının psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir ($p>0.05$). Tükenmişlik düzeyleri incelendiğinde ise, duygusal ve genel tükenmişlik puanlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<.05$). Ayrıca zihinsel ve fiziksel boyutlarına baktığımızda ölçekteki puan ortalamasına göre ortaöğretim düzeyindeki memurların tükenmişlik yaşadığı görülmüştür. Tükenmişlik duygusal alt boyutuna bakıldığında ortaöğretim ($\bar{x}=3.83$) mezunu infaz koruma memurlarının puan ortalaması üniversite ($\bar{x}=3.56$) mezunu infaz koruma memurlarının puan ortalamasından daha yüksek çıkmıştır. Genel toplama bakıldığında da ortaöğretim ($\bar{x}=3.99$) mezunlarının puan ortalaması üniversite mezunlarının ($\bar{x}=3.78$) puan ortalamasından tükenmişlik bakımından daha yüksek çıkmıştır. Fiziksel aktivite durumuna göre yürüme ve şiddetli fiziksel aktivite de mezun olunan eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir ($p>0.05$). Fiziksel aktivite durumuna göre orta şiddetli fiziksel aktivite de mezun olunan eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir ($p<0.05$). Fiziksel aktivite durumunda yürümeye baktığımızda; ortaöğretim ($\bar{x}=715.62$) mezunlarının puan ortalaması üniversite ($\bar{x}=1041.58$) mezunlarının puan ortalamasına göre daha düşük çıkmıştır. Şiddetli fiziksel aktiviteye baktığımızda; ortaöğretim ($\bar{x}=460.0$) mezunlarının puan ortalaması üniversite ($\bar{x}=733.16$) mezunlarının puan ortalamasına göre daha düşük çıkmıştır.

Tablo 11. Psikolojik iyi oluş, tükenmişlik ve fiziksel aktivite durumlarının medeni durum değişkenine göre T-Testi sonuçları

Ölçek		Medeni durum	n	$\bar{X} \pm Ss$	Sd.	t	p
Psikolojik iyi oluş	GT	Evli	120	42.99±7.3	223	0.784	0.62
		Bekâr	105	42.23±7.0			
Tükenmişlik	Duygusal	Evli	120	3.58±.92	223	-0.954	0.492
		Bekâr	105	3.70±1.0			
	Zihinsel	Evli	120	3.97±.74	223	-0.46	0.424
		Bekâr	105	4.01±.64			
	Fiziksel	Evli	120	3.92±.82	223	0.422	0.739
		Bekâr	105	3.87±.82			
	GT	Evli	120	3.82±.74	223	-0.4	0.597
		Bekâr	105	3.86±.74			

Tablo 11. (Devamı).

Fiziksel aktivite durumu	Yürüme	Evli	120	757.37±850.1	223	-2.35	.020*
		Bekâr	105	1167.7±1602.9			
	OŞFA	Evli	120	395.9±812.1	223	0.311	0.251
		Bekâr	105	365.9±621.9			
	ŞFA	Evli	120	505.6±947.5	223	-2.16	.005*
		Bekâr	105	826.6±1238.5			

OFŞA: Orta şiddetli fiziksel aktivite, ŞFA: Şiddetli fiziksel aktivite, GT: Genel toplam;

*p<.05; **p<.001

İnfaz koruma memurlarının medeni durum değişkenine yönelik bulguları Tablo 11’de gösterildi. Psikolojik iyi oluş ve tükenmişlik durumlarında t-testi sonuçlarına göre anlamlı bir farklılığa rastlanılmadı ($p>.05$) ancak zihinsel tükenmişlik boyutunda bekâr grubun puan aralığının tükenmişlik düzeyinde olduğu tespit edildi. Fiziksel aktivite durumu incelendiğinde ise yürüme ve şiddetli fiziksel aktivite de medeni durum değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gözlenirken ($p>0.05$), orta şiddetli fiziksel aktivitede medeni durum değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilemedi ($p<0.05$). Fiziksel aktivite durumunda yürümeye baktığımızda; bekâr ($\bar{x}=1167.7$) infaz koruma memurlarının puan ortalaması evli ($\bar{x}=757.37$) infaz koruma memurlarının puan ortalamasına göre daha yüksek çıkmıştır. Şiddetli fiziksel aktivite durumuna baktığımızda; bekâr ($\bar{x}=826.6$) infaz koruma memurlarının puan ortalaması evli ($\bar{x}=505.6$) infaz koruma memurlarının puan ortalamasına göre daha yüksek çıkmıştır.

Tablo 12. Psikolojik iyi oluş, tükenmişlik ve fiziksel aktivite durumlarının sahip olunan çocuk sayısı değişkenine göre ANOVA sonuçları

Ölçek	Çocuk durumu	n	$\bar{X}\pm Ss$	F	p	Fark
Psikolojik iyi oluş	Çocuğu bulunmayan (a)	138	42.21±6.8	0.748	0.475	-
	Bir çocuk sahibi (b)	37	42.89±7.5			
	İki veya fazla çocuk (c)	50	43.64±7.9			

Tablo 12. (Devamı).

Tükenmişlik	Duygusal	Çocuğu bulunmayan (a)	138	3.74±.97			
		Bir çocuk sahibi (b)	37	3.30±1.07	3.151	.045*	a > b
		İki veya fazla çocuk (c)	50	3.62±.76			
	Zihinsel	Çocuğu bulunmayan (a)	138	4.00±.65			
		Bir çocuk sahibi (b)	37	3.84±1.01	1.166	0.313	-
		İki veya fazla çocuk (c)	50	4.07±.50			
	Fiziksel	Çocuğu bulunmayan (a)	138	3.94±.77			
		Bir çocuk sahibi (b)	37	3.67±1.01	1.746	0.177	-
		İki veya fazla çocuk (c)	50	3.96±.76			
	GT	Çocuğu bulunmayan (a)	138	3.89±.71			
		Bir çocuk sahibi (b)	37	3.60±.98	2.346	0.098	-
		İki veya fazla çocuk (c)	50	3.88±.58			
Fiziksel aktivite durumu	Yürüme	Çocuğu bulunmayan (a)	138	1040.00±1484.5			
		Bir çocuk sahibi (b)	37	729.0±816.6	1.028	0.359	-
		İki veya fazla çocuk (c)	50	860.0±825.9			
	OŞFA	Çocuğu bulunmayan (a)	138	354.9±657.4			
		Bir çocuk sahibi (b)	37	457.5±755.9	0.307	0.736	-
		İki veya fazla çocuk (c)	50	399.8±888.2			
	ŞFA	Çocuğu bulunmayan (a)	138	742.6±1161.2			
		Bir çocuk sahibi (b)	37	495.1±836.0	1.13	0.325	-
		İki veya fazla çocuk (c)	50	533.6±1101.9			

OFŞA: Orta şiddetli fiziksel aktivite, ŞFA: Şiddetli fiziksel aktivite, GT: Genel toplam;

*p<.05; **p<.001

Psikolojik iyi oluş, tükenmişlik ve fiziksel aktivite durumlarının sahip olunan çocuk sayısı değişkenin de ANOVA sonuçlarına göre; infaz koruma memurlarının psikolojik iyi oluş, tükenmişlik zihinsel ve fiziksel alt boyutunda ve genel toplam düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir ($p>0.05$). Tükenmişlik duygusal alt boyutunda çocuk sayısı değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma görülmüştür ($p<0.05$). Tükenmişlik duygusal alt boyutuna göre; çocuğu bulunmayan ($\bar{x}=3.74$) memurların puan ortalaması, bir çocuk sahibi ($\bar{x}=3.30$) olan memurların puan ortalamasından daha yüksek olduğu görülmüştür. Fiziksel aktivite durumuna baktığımızda yürüme, orta şiddetli fiziksel aktivite ve şiddetli fiziksel aktivitede sahip

olunan çocuk sayısı değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 13. Psikolojik iyi oluş, tükenmişlik ve fiziksel aktivite durumlarının idari görev değişkenine göre T-Testi sonuçları

Ölçek		İdari görev	<i>n</i>	$\bar{X} \pm Ss$	Sd.	t	p	
Psikolojik iyi oluş	GT	Var	36	44.80±6.7	223	2.075	.043*	
		Yok	189	42.22±7.2				
Tükenmişlik	Duygusal	Var	36	3.21±.93	223	-	3.019	.004*
		Yok	189	3.72±.94				
	Zihinsel	Var	36	3.87±.71	223	-	1.084	0.462
		Yok	189	4.01±.69				
	Fiziksel	Var	36	3.80±.81	223	-	0.763	0.903
		Yok	189	3.91±.82				
	GT	Var	36	3.63±.72	223	-	1.934	0.059
		Yok	189	3.88±.74				
Fiziksel aktivite durumu	Yürüme	Var	36	1099.8±970.2	223	0.955	0.833	
		Yok	189	920.1±1322.3				
	OŞFA	Var	36	456.6±905.9	223	0.56	0.222	
		Yok	189	367.5±691.1				
	ŞFA	Var	36	560.0±960.7	223	-	0.632	0.345
		Yok	189	673.6±1128.5				

OFŞA: Orta şiddetli fiziksel aktivite, ŞFA: Şiddetli fiziksel aktivite, GT: Genel toplam;

* $p<.05$; ** $p<.001$

İdari görev değişkeninde uygulanan t-testi sonuçlarına göre; psikolojik iyi oluş ve tükenmişlik duygusal alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p<0.05$). Tükenmişlikte genel toplam, zihinsel ve fiziksel alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$). İdari görevi olan memurların Psikolojik iyi oluş ortalamaları ($\bar{x}=44.80$), idari görevi olmayan memurların ortalamasından ($\bar{x}=42.22$) daha yüksek olduğu görülmektedir. İdari görevi olmayan ($\bar{x}=3.72$) memurların duygusal tükenmişliği, idari görevi olan ($\bar{x}=3.21$) memurların duygusal tükenmişliğinden daha fazla olduğu gözlenmiştir. Fiziksel aktivite durumuna baktığımızda yürüme, orta şiddetli fiziksel aktivite ve şiddetli fiziksel aktivitede idari görev değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 14. Psikolojik iyi oluş ve tükenmişliğin fiziksel aktivite durumlarına göre ANOVA sonuçları

Ölçek		FAD	n	$\bar{X} \pm Ss$	F	p	Fark
Psikolojik iyi oluş	GT	İnaktif (a)	89	42.10±6.5	0.461	0.631	-
		Minimalaktif (b)	72	42.80±7.2			
		Aktif (c)	64	43.20±8.1			

Tablo 14. Devamı).

Tükenmişlik	Duygusal	İnaktif (a)	89	3.96±.85	9.864	.000*	a > b. c
		Minimalaktif (b)	72	3.54±.95			
		Aktif (c)	64	3.30±.98			
	Zihinsel	İnaktif (a)	89	4.21±.56	9.869	.000*	a > b. c
		Minimalaktif (b)	72	3.94±.64			
		Aktif (c)	64	3.73±.82			
	Fiziksel	İnaktif (a)	89	4.13±.64	9.185	.000*	a > c
		Minimalaktif (b)	72	3.89±.80			
		Aktif (c)	64	3.57±.94			
	GT	İnaktif (a)	89	4.10±.61	12.052	.000*	a > b. c
		Minimalaktif (b)	72	3.79±.72			
		Aktif (c)	64	3.54±.80			

FAD: Fiziksel Aktivite Durumu, GT: Genel toplam; *p<.05; **p<.001

Psikolojik iyi oluşun fiziksel aktivite durumlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (p>0.05). Tükenmişlik duygusal, zihinsel, fiziksel alt boyutlarına ve genel toplama baktığımızda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p<0.05). Tükenmişlik duygusal alt boyutuna baktığımızda fiziksel aktivite durumlarına göre inaktif ($\bar{x}$ =3.96) memurlar, minimalaktif ($\bar{x}$ =3.54) ve aktif ($\bar{x}$ =3.30) memurlardan daha fazla olduğu görülmüştür. Tükenmişlik zihinsel alt boyutuna baktığımızda fiziksel aktivite durumlarına göre inaktif ($\bar{x}$ =4.21) memurlar, minimalaktif ($\bar{x}$ =3.94) ve aktif ($\bar{x}$ =3.73) memurlardan daha fazla olduğu görülmüştür. Tükenmişlik fiziksel alt boyutuna baktığımızda fiziksel aktivite durumlarına göre inaktif ($\bar{x}$ =4.13) memurlar, aktif ($\bar{x}$ =3.57) memurlardan daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Tükenmişlik genel toplama baktığımızda ise fiziksel aktivite durumlarına göre inaktif ($\bar{x}$ =4.10) memurlar, minimalaktif ($\bar{x}$ =3.79) ve aktif ($\bar{x}$ =3.54) memurlardan daha fazla olduğu görülmüştür.

Tablo 15. Psikolojik iyi oluş, tükenmişlik ve fiziksel aktivite durumları arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon sonuçları (n=225)

	PİO	Duygusal	Zihinsel	Fiziksel	TG	Yürüme	OŞFA	ŞFA
PİO	1							
Duygusal	-.378**	1						
Zihinsel	-.163**	.619**	1					
Fiziksel	-.213**	.802**	.685**	1				
TG	-.293**	.921**	.833**	.929**	1			
Yürüme	0.547	-.282**	-.194**	-.259**	-.278**	1		
OŞFA	0.795	-.181**	-.193**	-.181**	-.205**	.316**	1	
ŞFA	0.989	-.243**	-.261**	-.255**	-.281**	.415**	.602**	1

PİO: Psikolojik iyi oluş, TG: Tükenmişlik genel, OŞFA: Orta şiddetli fiziksel aktivite, ŞFA: Şiddetli fiziksel aktivite, **p<.001

İnfaz koruma memurlarının psikolojik iyi oluş, tükenmişlik ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik tabloyu incelediğimizde duygusal tükenmişlik düzeylerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında negatif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu, zihinsel tükenmişlik ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki, fiziksel tükenmişlik düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki, tükenmişlik genel düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki, yürüme düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında orta düzeyde anlamlı olmayan ilişki, orta şiddetli fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında yüksek düzeyde anlamlı olmayan ilişki, şiddetli fiziksel aktivite ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında yüksek düzeyde anlamlı olmayan ilişki tespit edilmiştir.

5. TARTIŞMA

Bu bölümde katılımcıların İnfaz ve koruma memurlarının fiziksel aktivite düzeylerinin psikolojik iyi oluş ve tükenmişlik durumları üzerinde etkisinin yapılan analiz bulgularının literatürde ulaşılan diğer çalışmalarla karşılaştırılması, tartışılması ve yorumlanmasına yer verilmiştir.

Cinsiyet kriterine göre yapılan analizlerde, psikolojik iyi oluş, tükenmişlik ve fiziksel aktivite durumlarında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Araştırma bulguları, kadın katılımcıların erkeklere kıyasla daha yüksek psikolojik iyi oluş ve tükenmişlik puanlarına sahip olduğunu göstermektedir. Örneğin, Doğan (2024) ve Ceran (2023) tarafından yürütülen araştırmalar, kadınların erkeklere oranla daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeylerine sahip olduğunu ortaya koymuştur. Akeren (2024), cinsiyetin tükenmişlik üzerindeki etkilerine dikkat çekmiş ve özellikle kadınların daha yüksek tükenmişlik seviyelerine sahip olduğunu vurgulamıştır. Ancak, erkeklerin daha yüksek fiziksel aktivite düzeyleri, psikolojik iyi oluşlarını olumlu yönde etkileyebilir. Yürekli'nin (2022) bulguları da cinsiyetler arasında fiziksel aktivite düzeylerinde belirgin farklılıklar olduğunu ve erkeklerin daha aktif olduklarını ortaya koymuştur.

Yaş kriterine göre yapılan analizlerde, tükenmişlik zihinsel ve fiziksel alt boyutlarında ve şiddetli fiziksel aktivitede anlamlı farklılık bulunmuştur. Yaş değişkeni tükenmişlik düzeylerini belirlemede önemli bir faktördür. Gençlerde daha düşük tükenmişlik görülürken, orta yaş ve yaşlı gruplarda artan sorumluluklar ve sağlık sorunları bu riski yükseltir. Tümkaya (1996), Sucuoğlu ve Kuloğlu – Aksaz (1996), Tuğrul ve Çelik' in (2002) yapmış oldukları çalışmalarda bu bulguları desteklemektedir.

Genç bireylerin (18-25 yaş) şiddetli fiziksel aktivite düzeylerinin, daha ileri yaş gruplarına (34 yaş ve üzeri) kıyasla belirgin şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Gelir düzeyi kriterine göre yapılan analizlerde, psikolojik iyi oluş ve tükenmişlik duygusal alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Gelir düzeyi, bireylerin psikolojik iyi oluşunu ve duygusal tükenmişlik riskini etkileyen önemli bir faktördür. Çalışmamızda, aile geliri yüksek olan öğrencilerin Spor Besin Takviyeleri (SBTİ) ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyi (PİOD) ortanca puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde, yapılan diğer çalışmalarda anne ve babaların psikolojik sağlığının ebeveyn-çocuk ilişkisini etkilediği ve çocukların psikolojik sağlığıyla doğrudan ilişkili olduğu belirtilmiştir (Karabekiroğlu, 2008). Bu bulgular, ekonomik olarak daha yüksek gelire sahip ailelere sahip öğrencilerin spor besin takviyelerine olan ilgisinin artmış olabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca, ekonomik geliri yüksek olan ailelerin, çocuklarına besin takviyesi kullanımını sağlamada daha fazla imkân tanıyabileceği ve bunun psikolojik iyi oluşa katkı sağlayabileceği ihtimali savunulabilir.

Eğitim düzeyi kriterine göre yapılan analizlerde, tükenmişlik duygusal alt boyutu ve genel toplam, yürüme ve şiddetli fiziksel aktivitede anlamlı farklılık olduğu

tespit edilmiştir. Üniversite mezunları, daha düşük tükenmişlik seviyelerine ve daha yüksek fiziksel aktivite alışkanlıklarına sahiptir. Eğitim seviyesi arttıkça stresle başa çıkma, sosyal destek ve sağlık bilinci de gelişmektedir. Bu nedenle, eğitim politikalarının güçlendirilmesi bireylerin yaşam kalitesini artırmada kritik bir rol oynamaktadır. Aktaş ve arkadaşlarının (2016) “Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Uyku Kalitesi ile İlişkili Faktörler” adlı çalışmasında ise fiziksel aktivite düzeyi “yeterli” olan bireylerin eğitim seviyesinin genellikle yüksek (lise ve üniversite) olduğu belirlenmiştir.

Medeni durum kriterine göre yapılan analizlerde, yürüme ve şiddetli fiziksel aktivitede anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Bekâr bireyler, daha fazla özgürlük ve esneklik sayesinde fiziksel aktiviteye daha fazla zaman ayırırken, evli bireyler ailevi sorumluluklar nedeniyle daha az aktif olabilmektedir. Kalkavan ve arkadaşlarının (2016) akademisyenlerin fiziksel aktivite düzeyleri ve obezite hastalığına sahip olma durumlarını inceledikleri araştırmada, fiziksel aktivite düzeyi ile medeni durum arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ve bu fark bekârlar lehine sonuçlanmıştır. Bu bulgular, mevcut çalışmanın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Öte yandan, Suraya ve arkadaşlarının (2013) yetişkin erkeklerin fiziksel aktivite engellerini ele aldıkları çalışmada, evli bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin bekârlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ancak bu sonuç, mevcut çalışmanın bulgularıyla uyuşmamaktadır.

Çocuk sayısı kriterine göre yapılan analizlerde, tükenmişlik duygusal alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Çocuk sayısının artışı, ebeveynlerde duygusal tükenmişliği artırabilir. Polatçı (2007), “Tükenmişlik Sendromu Akademisyenler Üzerinde Bir Uygulama” çalışması yapmış, Gaziosmanpaşa Üniversitesinde görev yapan akademik çalışanların tükenmişliklerini ele almıştır. Çocuk sayısı ile medeni halin kişisel başarı alt boyutunda anlamlı düzeyde farkı olduğu anlaşılmıştır. Bu sonuç, mevcut çalışmanın bulgularıyla paralellik göstermektedir. Ebeveynlere yönelik destek mekanizmaları ve stres yönetimi stratejilerinin güçlendirilmesi, tükenmişlik riskini azaltabilir.

İdari görev kriterine göre yapılan analizlerde, psikolojik iyi oluş ve tükenmişlik duygusal alt boyutunda anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Bu bulgu, idari görevdeki pozisyonların bireylerin psikolojik durumlarını ve tükenmişlik düzeylerini etkileyebileceğini göstermektedir. Ayrıca, kıdem değişkeni üzerinde yapılan incelemelerde ise literatürde farklı sonuçlarla karşılaşılacakla birlikte, genellikle kıdemi

az olan bireylerin tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmaktadır. Ergin (1996) kıdemi az olanlarda tükenmişliğin daha fazla olduğunu bulmuşken, Karaman ve arkadaşları (2002) ile Kitapçioğlu (2000) mesleki kıdemin tükenmişlik düzeyini etkilemediğini savunmuşlardır. Örmən (1993) ise tükenmişliğin kıdemi az olanlarda daha yüksek olduğunu belirlemiştir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

İnfaz ve koruma memurlarının fiziksel aktivite düzeyleri ile duygusal tükenme ve duyarsızlaşma gibi tükenmişlik gösteren alt boyutlar arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Fiziksel aktivite süresinin artması, bireylerin tükenmişlik seviyelerinin azalmasına katkı sağlamaktadır. Bu durum, fiziksel aktivitenin ruhsal sağlık üzerindeki olumlu etkisini vurgulamaktadır. Düzenli fiziksel aktivitelerin, stres yönetimi, genel öneri sağlığı ve olumlu ruh hali gibi unsurlar üzerinde önemli bir rol oynadığı bilgisini desteklemektedir.

Araştırmanın diğer bir dikkat çekici bulgusu, demografik değişkenlerin psikolojik iyi oluş ve tükenmişlik düzeyleri üzerinde etkili olduğudur. Kadınların tükenmişlik seviyelerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, cinsiyet bazında bu meslek grubunda tükenmişlik risklerinin göz önünde bulundurulması gerektiğini ve kadın infaz koruma memurlarının daha özel destek mekanizmalarına ihtiyaç duyabileceğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, yaş, medeni durum, eğitim durumu gibi farklı demografik unsurların da psikolojik iyi oluş üzerinde önemli etkilere sahip olduğu belirlenmiştir.

İş doyumu ile tükenmişlik arasındaki ilişki de araştırmada dikkat çeken bir diğer noktadır. Elde edilen veriler, infaz ve koruma memurlarının iş doyumunun artışı ile tükenmişlik düzeylerinin azaldığını göstermektedir. Bu durum, bireylerin iş yerinde daha tatmin edici bir deneyim yaşamalarının, psikolojik sağlığı olumlu bir şekilde etkileyeceğini ve tükenmişlik riskini azaltabileceğini ortaya koymaktadır. Çalışma sürelerinin kısa olması halinde bireylerin başlangıçta yüksek motivasyon ve iş tatmini hissedebileceği, ancak uzun süreli çalışmalarda monotonluk ve artan sorumluluklarla birlikte tükenmişlik riskinin de arttığı gözlemlenmiştir.

Sonuç olarak, infaz ve koruma memurlarının psikolojik iyi oluşlarını ve tükenmişlik düzeylerini iyileştirmeyi amaçlayan stratejilerin geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır. Öncelikle, fiziksel aktiviteyi teşvik eden programların uygulanması gerekmektedir. Bu tür programlar, infaz ve koruma memurlarının fiziksel sağlıklarını korumaları yanı sıra, stressiz bir faaliyet olarak ruhsal sağlıklarına da katkı sağlayacaktır. Ayrıca, iş ortamının destekleyici bir yapı ile düzenlenmesi, çalışanların motivasyonunu artıracak ve tükenmişlik riskini azaltacaktır.

Bu sonuçlar ışığında, infaz ve koruma memurlarına aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

- İnfaz ve koruma memurlarına yönelik, düzenli fiziksel aktivitelerin teşvik edildiği ve uygulandığı programlar oluşturulmalıdır. Bunun için kurum içinde spor sahaları ya da aktiviteleri düzenlenebilir.
- Çalışanların psikolojik sağlıklarını desteklemek amacıyla kapsamlı psiko-sosyal destek hizmetleri sunulmalı, stres yönetimi seminerleri ve danışmanlık hizmetleri sağlanmalıdır.
- Tükenmişlik ve psikolojik iyi oluş konularında infaz ve koruma memurlarına yönelik eğitimler verilmeli, bu konulardaki farkındalıkları artırmak için seminerler ve bilgilendirme toplantıları düzenlenmelidir.
- İş ortamının stres azaltıcı nitelikte yapılandırılması, iş yükünün dengeli bir şekilde dağıtılması ve destekleyici çalışma koşullarının sağlanması gerekmektedir.
- Gelecek çalışmaların, farklı demografik özelliklere sahip gruplar üzerinde benzer incelemeler yaparak, elde edilen bulguların genellenebilirliğini artırması sağlanmalıdır.
- Bireylere yönelik stres yönetimi ve zihinsel sağlık konularında eğitimler verilerek, tükenmişlik riskinin azaltılmasına yönelik farkındalık oluşturulmalıdır.
- Düşük gelir grubunda yer alan memurlar için maddi destek mekanizmaları geliştirilerek, onların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yükseltilmesine katkı sağlanmalıdır.
- Cinsiyet, yaş ve aile durumu gibi demografik değişkenler göz önünde bulundurularak, hedeflenmiş destek programları oluşturulmalıdır.
- Farklı çalışma koşullarında çalışan infaz ve koruma memurları ile ilgili karşılaştırmalı araştırmalar yapılarak, en iyi uygulamaların belirlenmesine katkı sağlanmalıdır.

KAYNAKÇA

- Akdur, H. (2003). Ev kadınlarının ve çalışan kadınların fiziksel aktive düzeylerinin araştırılması. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3,44-46.
- Akeren, M. (2024). Spor kulüplerinde çalışan spor masörlerini mesleki tükenmişlik düzeylerinin araştırılması. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Batman Üniversitesi, Batman.
- Akın, A., Demirci, İ., Akın, Ü. ve Ertürk, K. (2016). Özerk işlevsellik indeksi'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği. *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 7(22), 327- 336.
- Aksel, B. (2018). *0-6 yaş arası çocuğu olan annelerin psikolojik iyi oluşlarının öznel iyi oluş, öğrenilmiş güçlük ve algılanan sosyal destek açısından yordanması*. Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Aktaş H, Şaşmaz CT, Kılınçer A, Mert E, Gülbol S, Külekçioğlu D, Kılar S, Yüce RY, İbik Y, Uğuz E, Demirtaş A. (2015) Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Uyku Kalitesi ile İlişkili Faktörlerin Araştırılması. *Mersin Univ Sağlık Bilim Derg*, 8(2),60-70.
- Alpözgen AZ, Özdiğerler AR. (2016) Fiziksel Aktivite ve Koruyucu Etkiler: Derleme. *HSP*, 3(1):66-72.
- Altungöl oğuzhan, karabulut şükrü (2023) infaz koruma memurlarının fiziksel aktivite ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi Adıyaman: Iksad Yayınevi
- Akyol, A. G. A., Bilgiç, A. G. P., ve Ersoy, G. (2008). Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlıklı yaşam. *Baskı. Ankara: Klasmat Matbaacılık*.

- Ardıç, K. ve Polatçı, S. (2009). Tükenmişlik sendromu ve madalyonun öbür yüzü: İşle bütünleşme. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, (32), 21-46.
- Arı, G. ve Bal, E. (2008). Tükenmişlik kavramı: Birey ve örgütler açısından önemi. *Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 15(1): 131-148.
- Arvidsson, I., Hakansson, C., Karlson, B., Bjork, J. ve Persson, R. (2016). Burnout among Swedish school teachers - a cross- sectional analysis. *BMC Public Health*, 16(1), 823.
- Aslan, S., Ertürk, A., Arutay, Ö., Ardıç, M. ve Sonkur, A. (2021). Öğretmenlerin tükenmişlik ve mental iyi oluş düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Kahta ilçesi örneği. *Milli Eğitim Özel Eğitim ve Rehberlik Dergisi*, 1(1), 99-126.
- Aydoğan, İ. (2019). *Öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordayıcısı olarak okul iklimi algıları*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Aydoğan, O. (2008). *İş stresinin tükenmişlik ve örgütsel bağlılıkla ilişkisi: Kamu sektöründe bir uygulama*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Kara Harp Okulu, Ankara.
- Baillet, A., Chenail, S., Barros Polita, N., Simoneau, M., Libourel, M., Nazon, E., ... ve Romain, A. J. (2021). Physical activity motives, barriers, and preferences in people with obesity: A systematic review. *PLOS One*, 16(6), e0253114.
- Bek, N. (2008). Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız. Fiziksel Aktivite Bilgi Serisi, 7-22, Ankara.
- Bek, N. (2012). Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 730. *Ankara: TC Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Obezite Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Dairesi Başkanlığı*.
- Bingöl, D. (2006). *İnsan kaynakları yönetimi*. Denizli: Arıkan Basım Yayım Dağıtım Ltd. Şti.
- Bradburn, N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Budak, G. ve Sürgevil, O. (2005). Tükenmişlik ve tükenmişliği etkileyen örgütsel faktörlerin analizine ilişkin akademik personel üzerinde bir uygulama. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 20(2), 95-108.
- Ceran, E. (2023). Serbest Zamanlarında Doğa ve Macera Kampı Yapan Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri ve Doğaya Bağlılıkları Arasındaki İlişkinin

- İncelenmesi; İzmir İli Örneği (Tez No. 784361) [Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Manisa]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Constable, J. F. ve Russell, D. W. (1986). The effect of social support and the work environment upon burnout among nurses. *Journal of Human Stress*, 12(1), 20-26.
- Cordes, C. L. ve Dougherty, T. W. (1993), A review and in integration of research on job burnout. *Academy of Management Review*, 18(4), 621-656.
- Craig CL, Marshall AL, Sjöström M, Bauman AE, Booth ML, Ainsworth BE, Pratt M, Ekelund U, Yngve A, Sallis JF, Oja P. (2003) International Physical Activity Questionnaire: 12-Country Reliability and Validity. *Med Sci Sports Exerc*, 35(8):1381-95.
- Cresswell, S. L. ve Eklund, R. C. (2004). The athlete burnout syndrome: Possible early signs. *Journal of Science And Medicine in Sport*, 7(4), 481-487.
- Çaha H, Aydın ES, Çaha Ö. (2014) Değişen Türkiye’de Kadın (1. Baskı). Kadın ve Demokrasi Derneği, İstanbul.
- Çalgan, Z, ve Yeğenoğlu, S. ve Aslan, D. (2009). Eczacılar da mesleki bir sağlık sorunu: tükenmişlik. *Ankara Eczacılık Fakültesi Dergisi*, 29(1), 61-74.
- Çapri, B. (2013). Tükenmişlik ölçeği-kısa formu ile eş tükenmişlik ölçeği-kısa formu’nun Türkçe uyarlaması ve psikoanalitik-varoluşçu bakış açısından mesleki ve eş tükenmişlik ilişkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13 (3), 1393-1418.
- Çavuş, M. F., Gök, T. ve Kurtay, F., (2007). Tükenmişlik: Meslek yüksekokulu akademik personeli üzerine bir araştırma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(2), 97-108.
- Demir, R., Türkmen, E. ve Doğan, A. (2015). Akademisyenlerin tükenmişlik düzeylerinin demografik değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 1(4), 1194-1222.
- Demir, S. (2010). *Ankara üniversitesi tıp fakültesi hastaneleri çalışanlarının tükenmişlik ve iş doyumu düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Atılım Üniversitesi, Ankara.
- Demirci, İ. ve Şar, A. (2017). Kendini bilme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(5).
- Deniz, M. E., Erus, S. M., ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7(47), 17-31.

- Dibekoğlu, Z. (2006). *Okul yöneticilerinin denetim odaklarına göre tükenmişlik düzeyleri (Sakarya ili örneği)*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Dincerol, C. (2013). *Tükenmişlik sendromunun mesleki tükenmişlik ve iş tükenmişliği açısından incelenmesi: Öğretmenler üzerinde bir uygulama*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Doğan, A., Demir, R. ve Türkmen, E. (2016). Rol belirsizliğinin, rol çatışmasının ve sosyal desteğin tükenmişliğe etkisi: Devlet ve vakıf üniversitelerinde çalışan akademik personelin tükenmişlik düzeylerinin karşılaştırılması. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 30(1), 37-67.
- Doğan, M. (2024). Öğretmen Adaylarının Psikolojik Uyumsuzluk, Bilişsel Esneklik ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. (Tez No. 905165) [Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Dolgun, U. (2010). *Tükenmişlik sendromu. Örgütsel Davranışta Güncel Konular*. Bursa: Ekin Yayınevi, 287-310.
- DSÖ-World Health Organization, WHO.
- Durna, U. (2005). A tipi ve b tipi kişilik yapıları ve bu kişilik yapılarını etkileyen faktörlerle ilgili bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 19(1), 275-290.
- Edwards, P. ve Tsouros, A. (2006). *Kentsel çevrede fiziksel aktivite ve aktif yaşamın desteklenmesi, bilimsel kanıtlar*. Washington: Dünya Sağlık Örgütü.
- Ekşi, H., Güneş, F., Yaman, N.(2018). Öğretmenlerin Evlilik Uyumlarının Psikolojik İyi Oluşları ve Toplumsal Cinsiyet Rollerini Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(50): 203-233.
- Engin, A. (2006). *Milli bakanlığı ilköğretim müfettişlerinin tükenmişlik duygusu üzerine bir araştırma*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Harran Üniversitesi, Şanlıurfa.
- Ericson-Lidman, E. ve Strandberg, G. (2007). Burnout: Coworker's perceptions of signs preceding workmate's burnout. *Journal of Advanced Nursing*, 60(2), 199-208.
- Erkuş, A. ve Yakupoğlu, S. (2001). Spor ortamında empati ölçeği (sem) geliştirme çalışması. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 12(1), 22-31.
- Everall, R. D. ve Paulson, B. L. (2004). Burnout and secondary traumatic stress: Impact on ethical behaviour. *Canadian Journal of Counselling*, 38(1), 25-35.
- Ganiyusufoğlu, A. (2011). *Örgütlerde mesleki tükenmişlik ve Selçuk Üniversitesi örneği*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

- Gediksiz, E. (2013). *Alçakgönüllülük ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Gezer, E. (2008). *Stres veren yaşam olaylarının, öğretim elemanlarının, depresyon ve tükenmişlik düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara, 35.
- Gold, Y. ve Bachelor, P. (1988). Signs of burnout are evident for practice teachers during the teacher training period. *Education*, 108(4), 546-555.
- Göcen, G. (2014). *Şükür: Pozitif psikolojiden din psikolojisine köprü*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.
- Göktepe, A. K. (2016). *Tükenmişlik sendromu*. (1. Baskı). İstanbul: Nesil Yayınları.
- Gülay, E. (2019) *Tükenmişlik sendromu ve tükenmişlik sendromunun örgüt iklimi ile ilişkisi: 27. dönem milletvekillerinde bir uygulama*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Adıyaman Üniversitesi, Adıyaman.
- Güllüce, A. Ç. (2006). *Mesleki tükenmişlik ve duygusal zekâ arasındaki ilişki (yöneticiler üzerine bir uygulama)*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Güven, S. (2013). *Cerrahi kliniklerde çalışan hemşirelerin mizah tarzları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin saptanması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Hidalgo, J. L. T., Bravo, B. N., Martínez, I. P., Pretel, F. A., Postigo, J. M. L. ve Rabadán, F. E. (2010). Psychological well-being, assessment tools and related factors. *Psychological Well-Being*, 77-113.
- Hornby, A. S. (2015). *Oxford advanced learner's dictionary*. China: Oxford University Press.
- <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite/fiziksel-aktivite-2.html>
- Humpel, N., Owen, N. ve Leslie, E. (2002) Environmental factors associated with adults' participation in physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 22, 188-199.
- İlgün, E. (2010). *İnfaz koruma memurlarının iş doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Selçuk Üniversitesi, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Konya.
- İnce, N. ve Şahin, A. (2015). Maslach tükenmişlik envanteri-eğitimci formu'nu türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 6(2): 385-399.

- Kalkavan, A., Özkara, A. B., Alemdağ, C., ve Çavdar, S. (2016). Akademisyenlerin fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri ve obezite durumlarının incelenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Special Issue 1), 329-339.
- Karabekiroğlu, K., Rodopman Arman, A., Berkem, M. 2008. Erken çocukluk dönemi psikiyatrik sorunları ile ebeveyn depresyonu arasındaki ilişki: cinsiyetin rolü. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(2), 75-86.
- Karaca, A., ve Turnagöl, H. H. (2007). ÇALIŞAN BİREYLERDE ÜÇ FARKLI FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİNİN GÜVENİRLİĞİ VE GEÇERLİĞİ. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2), 68-84.
- Karacaoğlu, K. ve Köktaş, G. (2016). Psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi olma ilişkisinde iyimserliğin aracı rolü: Hastane çalışanları üzerine bir araştırma. *İş ve İnsan Dergisi*, 3(2), 119-127.
- Kaya, B. (2009). *Ebelerin iş doyumu ve tükenmişlik durumlarını etkileyen faktörler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın, 12.
- Kayra, M. ve Dikmen, A. A.(2017). Cezaevlerinde görev yapan infaz ve koruma memurlarının iş doyumu ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *OPUS – Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 524-551.
- Kazu, İ. Y. ve Yıldırım, D. (2021). Mesleki tükenmişlik: Etki eden faktörler, belirtileri ve sonuçları. *Journal of Research in Education and Society*, 8(2), 462-473.
- Keser, A. (2012). *Çalışma psikolojisi*. Bursa: Ekin Yayınevi.
- Keyes, C. L., D. Shmotkin. ve C. D. Ryff. (2002). Refahı optimize etmek: İki geleneğin ampirik karşılaşması. *Kişilik Ve Sosyal Psikoloji Dergisi*, 82(6), 1007.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D. ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007.
- Kırtland, K. A., Porter, D. E., Addy, C. L., Neet, M. J., Williams, J. E., Sharpe, P. A..... ve Neff, L. J. (2003). Enviromental measures of physical activity supports. *American Journal of Preventive Medicine*, 24, 323-331.
- Koyuncu, M. (2001). Üniversite öğretim elemanlarında tükenme duygusu ve kurumdan ayrılma isteğine etkisi. 9. *Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi*, İstanbul Üniversitesi, 349-360, İstanbul.
- Köksal, H. (2009). *Hemşirelerin empatik eğilim ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

- Köksal, Z., Topkaya, N., ve Şahin, E. (2023). Üniversite öğrencilerinde cinsiyet, psikolojik kırılganlık ve öz şefkatin psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(87), 1309-1324.
- Kuyumcu, B. (2012). Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş duygusal farkındalık ve duygularını ifade etmelerinin ülke ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 1-24.
- Küçük, V. ve Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 131-141.
- Küçükaltan, D. (2009). *Turizm işletmelerinde örgütsel tükenmişlik turizm işletmelerinde örgütsel davranış*. (Ed. Z. Sabuncuoğlu). Bursa: Ekin Yayınevi, 191.
- Lemyre, P. N., Roberts, G. C. ve Stray-Gundersen, J. (2007). Motivation, overtraining, and burnout: Can self-determined motivation predict overtraining and burnout in elite athletes?. *European Journal of Sport Science*, 7(2), 115-126.
- Maslach C. ve Jackson E. S. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99-113.
- Maslach, C. ve Goldberg, J. (1998). Prevention of burnout: New perspectives. *Applied ve Preventive Psychology*, 7, 63-74.
- Maslach, C. ve Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2, 99-113.
- Maslach, C. ve Leiter, M. P. (2008). Early predictors of job burnout and engagement. *Journal of Applied Psychology*, 93(3): 498-512.
- Maslach, C. ve Leiter, M.P. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15, 103-111.
- Maslach, C., Jackson, S. E. ve Leiter, M. P. (1997). *Maslach burnout inventory*. Scarecrow Education.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. ve Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- Montoye, H. J. (2000). Introduction: Evaluation of some measurements of physical activity and energy expenditure. *Medicine and science in sports and exercise*, 32(9), 439- 41.
- Mutlu, M. (2019). *Örgütsel tükenmişlik ve örgütsel bağlılık ilişkisi; bir sivil toplum kuruluşu üzerinde araştırma*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

- Osmanoğlu, D. E. ve Kaya, H. İ. (2013). Öğretmen adaylarının yükseköğretime dair memnuniyet durumları ile öznel iyi oluş durumlarının değerlendirilmesi: Kafkas üniversitesi örneği. *Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(12), 45-70.
- Ölçücü, B., Vatansever, G., Özcan, G., Çelik, A. ve Paktaş, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, (4), 294-303
- Önder, F. ve Mukba, G. (2017). Üniversite öğrencilerinde umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide yaşam amacının aracı rolü. *International Journal of Social Science*, 62, 103-116.
- Ören, N., ve Türkoğlu, H. (2006). Öğretmen Adaylarında Tükenmişlik. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*(16).
- Özen, Y. (2011). Kişisel sorumluluk bağlamında kariyer seçimini etkileyen sosyal psikolojik faktörler. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama*, (3), 81-96.
- Pepe, Ş. (2008). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., ... ve Olson, R. D. (2018). The physical activity guidelines for Americans. *JAMA*, 320(19), 2020-2028.
- Polatçı, S. (2007). *Tükenmişlik sendromu ve tükenmişlik sendromuna etki eden faktörler (Gazi Osmanpaşa Üniversitesi akademik personeli üzerinde bir analiz)*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Osmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Poncet, M. C., Toullic, P., Papazian, Kentish-Barnes, N., Timsit, J. F., Pochard, F., ve Azoulay, E. (2007). Burnout syndrome in critical care nursing staff. *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, 175(7), 698-704.
- Potter, C. (2006). To what extent do nurses and physicians working within the emergency department experience burnout: A review of the literature. *Australasian Emergency Nursing Journal*, 9(2), 57-64.
- Rech, C. R., Camargo, E. M. D., Araujo, P. A. B. D., Loch, M. R. ve Reis, R. S. (2018). Perceived barriers to leisure-time physical activity in the Brazilian population. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 24, 303-309.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L., (2001). Mutluluk ve insan potansiyelleri üzerine: Hedonik ve eudaimonik esenlik üzerine bir araştırmanın gözden geçirilmesi. *Yıllık Psikoloji İncelemesi*, 52, 141-166.

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psycho Ther Psychosom*, 83(1), 10-28.
- Ryff, C. D. ve Essex, M. J. (1991). Psychological well-being in adulthood and old age: Descriptive markers and explanatory processes. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 11(6), 144-171.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35(4), 1103-1119.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- Sabuncuoğlu, Z. ve Tüz, M. (2008). *Örgütsel psikoloji*. Bursa: Alfa Yayınları.
- Saelens B. E., Sallis J. F., Black J. B. ve Chen, D. (2004) Neighborhood-based differences in physical activity: An environment scale evaluation. *American Journal of Preventive Medicine*, 93, 1552-1558.
- Sancassiani, F., Machado, S. ve Preti, A. (2018). Physical activity, exercise and sport programs as effective therapeutic tools in psychosocial rehabilitation. *Clinical Practice and Epidemiology In Mental Health*, 14, 6–10.
- Sancı, Yıldırım, N. (2009). *Erzurum ilinde 1. basamak sağlık hizmetlerinde görev yapan hemşire ve ebelerin tükenmişlik düzeyleri*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Schaufeli, W. ve Dirk, E., (1998). *The burnout companion to study and practice- a critical analysis*. UK: T. J. International Ltd.
- Sema Savcı, Melda Öztürk, Hülya Arıkan, Deniz İnal İnce, Lale Tokgözoğlu. Physical activity levels of university students. *Turk Kardiyol Dern Ars*. 2006; 34(3): 166-172
- Singh, Jagdip, Goolsby, Jerry R., ve Gary R. Rhoads. (1994). behavioral and psychological consequences of boundary spanning burnout for customer service representatives. *Journal of Marketing Research*, 31, 558-569.
- Skeja, A. (2012). *Çalışanların tükenmişlik düzeyi ile iş tatmini arasındaki ilişki ve bir araştırma*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul
- Sönmez, Deniz, Z. (2006) *Acil servislerde çalışan hemşirelerin tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

- Stewart, A. L. (2001). Community-based physical activity programs for adults age 50 and older. *Journal of Aging and Physical Activity*, 9(1), 71-91.
- Suraya, İ., Karim, N. A., Oon, N. L. ve Ngah, W. Z. W. (2013). Perceived physical activity barriers related to body weight status and sociodemographic factors among Malaysian men in Klang Valley. *BMC Public Health*, 13(1), 1-10.
- Sürgevil, O. (2006). *Çalışma hayatında tükenmişlik sendromu*. (1. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Şengül, A. (2008). *İş doyumu ve tüketici tatmini ilişkisi kamu ve özel kesim sağlık hizmetlerinde hekimlerin iş doyumunun hasta tatminine etkisi üzerine bir araştırma*. Yayımlanmamış doktora tezi. Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.
- Tabachnick, B. G. (2007). *Experimental designs using ANOVA*. Thomson/Brooks/Cole
- Tekin, E. (2011). *Askeri hastanelerde çalışan hemşirelerin psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara, 15.
- Telef, B. B. (2011). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PIOO): Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. 11. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 3-5 Ekim, Selçuk İzmir.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-3), 374-384.
- Telef, B. B., Uzman, E. ve Ergün, E. (2013). Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 8(12).
- Tetik, S. (2023). Örgütsel tükenmişlik. içinde: Hırlak, B. (ed.), *Örgütsel Davranış Kavramları ve Araştırma-I*. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Toker, İ. (2013). *Acil tıp uzmanlık öğrencilerinde iş doyumu ve tükenmişlik düzeylerini etkileyen faktörler*. Yayımlanmamış uzmanlık tezi, Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi, Mersin.
- Trost S. G., Owen, N., Bauman A. E., Sallis J. F. ve Brown W. (2002) Correlates of adults' participation in physical activity: Review and update. *Medicine ve Science in Sports ve Exercise*, 34, 1996-2001.
- Tuğrul, B, Çelik, E, (2002) “ Normal Çocuklarla Çalışan Ana Okulu Öğretmenlerinde Tükenmişlik” *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* Sayı:12
- Tunay, B. V. (2008). *Yetişkinlerde fiziksel aktivite, Hacettepe Üniversitesi sağlık bilimleri fakültesi fizik tedavi ve rehabilitasyon bölümü*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.

- Tümkiye, S., (1996) Öğretmenlerdeki Tükenmişlik Görülen Psikolojik Belirtiler ve Başa Çıkma Davranışları. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana
- Türe, M. E. (2008). *Özel eğitim sektöründe çalışan bireysel eğitimcilerin tükenmişlik düzeyleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Türker, N., ve Öztürk, İ. (2016). İnfaz Koruma Memurlarının İş Doyumu ve Örgütsel Bağlılıkları: Batı Karadeniz Bölümü Örneği. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*(2), 56-78.
- Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. Ankara: Türkiye Halk Sağlığı Kurumu; 2014.
- Tütüncü, M. (2012). *Yönetici ve çalışanların psikolojik iyi olma ve stres düzeyleri açısından karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Uyar, M. (2019). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamada bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenlemenin rolünün incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi: İstanbul
- Üresin, T. (2009). *Tükenmişlik ve örgütsel bağlılık arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Vanhees, L., Lefevre, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W., Troosters, T. ve Beunen, G. (2005) How To Assess Physical Activity? How To Assess Physical Fitness?. *European Journal Of Cardiovascular Prevention And Rehabilitation: Official Journal of The European Society Of Cardiology*, 12, 102-114.
- Warr, P. ve Koppes, L. L. (2007). Some historical developments in i-o psychology outside The United States. *Historical Perspectives In Industrial And Organizational Psychology*, 81-107.
- Yıldırım, N. S. (2009). *Erzurum ilinde 1. basamak sağlık hizmetlerinde görev yapan hemşire ve ebelerin tükenmişlik düzeyleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum, 22.
- Zaybak, A. ve Fadiloğlu, Ç. (2004). Üniversite öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışı ve bu davranışı etkileyen etmenlerin belirlenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 20(1), 77-95
- Zorba, E. ve Saygın, Ö. (2013). *Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk*. (3. Baskı). Ankara: Fırat Matbaacılık.

EKLER

Ek 1. Ölçekler

DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER

1. Yaşınız:
2. Cinsiyetiniz: ☐ Kadın ☐ Erkek
3. Çalışma Süresi: ☐ 1-5 ☐ 6-11 ☐ 12-18 ☐ 19+
4. Gelir Durumu: ☐ Alt ☐ Orta ☐ Yüksek
5. Eğitim Durumu: ☐ İlköğretim ☐ Ortaöğretim ☐ Üniversite
6. Medeni Durum: ☐ Evli ☐ Bekar
7. Çocuk Sayısı: ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3+
8. İdari Görev: ☐ Evet ☐ Hayır

PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle	Katılmıyorum	Biraz	Kararsızım	Biraz	Katılıyorum	
Kesinlikle						
Katılmıyorum			Katılmıyorum			Katılıyorum
Katılıyorum						
1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum						
2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir						
3. Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim						
4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum						
5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim						

6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum
7. Geleceğim hakkında iyimserim
8. İnsanlar bana saygı duyar

TÜKENMİŞLİK ÖLÇEĞİ

Bu bir kendini değerlendirme ölçeğidir. İş ortamınız ve mesleğinizle ilgili aşağıdaki durumları ne sıklıkla yaşadığınızı belirtmeniz istenmektedir. Lütfen aşağıdaki her ifadeyi okuduktan sonra 7 dereceli ölçeği kullanarak her bir maddenin yanındaki boşluğa size en uygun olan rakamı yazın.

ÖRNEK: 5 1- Yorgun

1	2	3	4	5	6	7
Hiçbir Zaman	Sadece Bir Defa	Nadiren	Bazen	Sık sık	Çoğunlukla	Her Zaman

- ___ 1- Yorgun
- ___ 2- İnsanlar ile İlgili Hayal Kırıklığına Uğramış
- ___ 3- Umutsuz
- ___ 4- Kapana Kısılmış
- ___ 5- Çaresiz
- ___ 6- Çökmüş
- ___ 7- Zayıf
- ___ 8- Güvensiz
- ___ 9- Uyuma Güçlüğü
- ___ 10- Yeter Artık Dayanamıyorum

ULUSLARARASI FİZİKSEL AKTİVİTE ÖLÇEĞİ

Günlük yaşayış içerisinde yaptığınız aktiviteler hakkında bilgi edinmek istiyoruz. Aşağıda son 7 gün içerisinde fiziksel olarak harcanan zaman hakkında sorular bulunmaktadır. Lütfen kendinizi çok hareketli, bir kişi olarak görmesiniz dahi her soruyu cevaplayın. Ev ve bahçe işlerinizi, iş yerinde yaptığınız aktiviteleri, bir yerden bir yere gitmek için yaptıklarınızı, boş zamanlarınızda yaptığınız egzersiz veya spor gibi aktiviteleri düşünün. Son 7 gün içerisinde 10 dakika veya üzerinde süren nefesini hızlandıran, kuvvet gerektiren tüm yoğun faaliyetleri göz önünde bulundurun.

1. Son bir hafta içinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız?

Haftada.....gün

Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. (Bu şıkkı işaretlediyseniz 3. Soruya geçiniz.)

2. Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

Bilmiyorum / Emin değilim

Günde..... dakika

Günde..... saat

Geçen bir hafta içinde yaptığınız orta dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün.

Bunlar 10 dakika veya daha uzun süren, orta derece fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir.

3. Son bir hafta içinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya tenis gibi orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız? (Yürüme hariç.)

Haftada..... gün

Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. (Bu şıkkı işaretlediyseniz 5. Soruya geçiniz.)

4. Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

Bilmiyorum / Emin değilim

Günde..... dakika

Günde..... saat

Geçen bir hafta içinde yürüyerek geçirdiğiniz zamanı düşünün. Bu; işyerinde, evde, bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme, spor, egzersiz veya hobi amacıyla yaptığınız yürüyüş olabilir.

5. Geçen 7 gün içerisinde, bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?

Haftada..... gün

Yürümedim (Bu şıkkı işaretlediyseniz 5. Soruya geçiniz.)

6. Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Bilmiyorum / Emin değilim

Günde..... dakika

Günde..... saat

Son soru, son bir hafta içinde oturarak geçirdiğiniz zamanlarla ilgilidir. İşte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dahildir. Bu masanızda, arkadaşınızı ziyaret ederken, okurken, otururken veya yatarak televizyon seyrettiğinizde oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.

7. Son bir hafta içinde oturarak günde ne kadar zaman harcadınız?

Bilmiyorum / Emin değilim

Günde..... dakika

Günde..... saat

ETİK KURUL KARARI



T.C.
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU

Sayı : E-95674917-108.99-182141

Konu : Etik Kurul Onay

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Osman KUSAN

"İNFAZ VE KORUMA MEMURLARININ FİZİKSEL AKTİVİTE DURUMLARININ PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ" konulu etik kurul başvurunuz; Gümüşhane Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun 14/06/2023 tarih ve 2023/3 sayılı toplantısında görüşülmüş olup; projenin yürürlükteki mevzuata uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Günay ÇAKIR
Kurul Başkanı

ÖZGEÇMİŞ

İlk ve ortaöğretimini Gümüşhane'nin Torul İlçesi'nde tamamlayan Esra ERYILMAZ, 2017 yılında Gümüşhane Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğretmenlik Bölümünü kazandı. 2021 yılında lisans eğitimini başarıyla tamamladıktan sonra, aynı üniversitenin Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda yüksek lisans programına kabul edildi ve akademik kariyerine bu alanda devam etmeye başladı.

