



**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN
TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ VE BENLİK SAYGISI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ (TRABZON
İLİ ÖRNEĞİ)**

Süleyman Samet KIRKBİR

**Yüksek Lisans Tezi
Beden Eğitimi ve Spor
Ana Bilim Dalı
Doç. Dr. Murat KUL
2022
(Her Hakkı Saklıdır)**

T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ VE
BENLİK SAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ (TRABZON İLİ ÖRNEĞİ)**

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

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Süleyman Samet KIRKBİR

Danışman: Doç. Dr. Murat KUL

Bayburt

Kasım, 2022

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Doç. Dr. Murat KUL danışmanlığında, 192223024 numaralı Süleyman Samet KIRKBİR tarafından hazırlanan “Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi (Trabzon ili örneği)” adlı bu çalışma 28/11/2022 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Programında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Doç. Dr. Murat KUL

İmza:

Jüri Üyesi : Doç. Dr. İsmail KARATAŞ

İmza:

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi Samet ZENGİN

İmza:

Bu tezin Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddelerinde belirtilen şartları yerine getirdiğini onaylarım.

...../...../2022

Doç. Dr. Murat KUL

Enstitü Müdürü

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi (Trabzon ili örneği)” başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

28 / 11 / 2022

Süleyman Samet KIRKBİR

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimin ve tez çalışması süreci boyunca desteğini, deneyimlerini ve kıymetli bilgilerini paylaşıp yoluma ışık tutan saygıdeğer danışmanım Doç. Dr. Murat KUL' a teşekkürü borç bilirim.

Tez çalışmamın yürütülmesi aşamasında verdikleri değerli katkıları için sayın Ebru KÜÇÜK'e teşekkür ederim.

Maddi ve manevi desteklerini benden esirgemeyen, her daim yanımda olan, motivasyonumun düşmesine izin vermeyen, desteklerini esirgemeyen canım annem Nuray KIRKBİR'e, ağabeylerim Hakan KIRKBİR ve Fatih KIRKBİR'e, sevgili eşim İlknur BUÇAN KIRKBİR'e ve canım oğlum Selahattin Eray KIRKBİR'e teşekkür ederim.

Son olarak beni bu günlere getiren, iyi niyeti, güler yüzü, azmi ve ahlakı ile evlatlarına yol gösteren canım babam Necmi KIRKBİR'e sonsuz teşekkür ederim.

ÖZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ VE BENLİK SAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ (TRABZON İLİ ÖRNEĞİ)

Süleyman Samet KIRKBİR

Kasım 2022, 63 sayfa

Bu araştırmanın temel amacı, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın evrenini Trabzon ilinde görev yapmakta olan beden eğitimi ve spor öğretmenleri oluştururken örneklem grubunu evrenden kolaylama yöntemi ile ulaşılan kişiler oluşturmaktadır. Katılımcıların tükenmişlik düzeylerini ölçmek için “Tükenmişlik Ölçeği”, benlik saygısı düzeylerinin ölçülmesi için ise “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizi için gruplar arası karşılaştırmalarda Kruskal Wallis Testi ve Mann Whitney U Testi kullanılırken, ilişki testlerinden Spearman Korelasyon analizinden faydalanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre; beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri cinsiyet, çalışılan okul türü, görev yapılan okulda spor salonu olma durumu ve görev yapılan bölge durumuna bağlı olarak farklılık göstermezken, medeni durumları, aylık gelir düzeyleri ve spor geçmişine sahip olma durumlarına bağlı olarak gruplar arasında farklılık göstermiştir. Tükenmişlik düzeyleri ile yaş, ortalama gelir düzeyi ve hizmet süreleri arasında negatif yönde ilişkilerin olduğu sonucuna da ulaşılmıştır. Benlik saygısı düzeyleri cinsiyet, medeni durum, aylık gelir düzeyi, çalışılan okul türü, görev yapılan okulda spor salonu olma durumu, görev yapılan bölge durumu ve spor geçmişine sahip olma durumlarına bağlı olarak farklılık göstermemiştir. Benlik saygısı düzeylerine yönelik korelasyon analizi sonucunda da yaş, ortalama gelir düzeyi ve hizmet sürelerinde ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak; beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyi ile benlik saygısı düzeyleri arasında negatif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar kelimeler: Beden eğitimi ve spor, öğretmen, benlik saygısı, tükenmişlik.

ABSTRACT

MASTER'S THESIS

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TEACHERS' BURNOUT LEVELS AND SELF-RESPECT (TRABZON PROVINCE)

Süleyman Samet KIRKBİR

November 2022, 63 pages

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

Keywords: Physical education and sports, teacher, self-esteem, burnout.

İÇİNDEKİLER

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI.....	i
TEŞEKKÜR.....	ii
ÖZ	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLolar DİZİNİ	vii
ŞEKİLLER DİZİNİ	vii
KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ.....	ix
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
Giriş	1
Araştırmanın Problem Cümlesi	2
Alt problemler.....	2
Araştırmanın Önemi.....	3
Varsayımlar	4
Sınırlılıklar	4
İKİNCİ BÖLÜM	5
Kuramsal Çerçeve	5
Benlik Saygısı.....	5
Benlik Kavramı	5
Benlik Saygısı Kavramı	6
Yüksek ve Düşük Benlik Saygısı.....	8
Benlik Saygısı ve Spor	10
Benlik Saygısına Kuramsal Yaklaşım.....	11
William James'in benlik kuramı.....	12
Maslow'un benlik kuramı.....	12
Rogers'ın benlik kuramı.	13
Sigmund Freud ve psikanalitik kuram.	14
Benlik Saygısı ile İlgili Araştırmalar.....	15
Tükenmişlik	16
Tükenmişlik Kavramı.....	16
Tükenmişliğin Belirtileri ve Nedenleri.....	18
Tükenmişliğin Evreleri.....	20
Tükenmişlik ve Spor	21
Tükenmişliğe Kuramsal Yaklaşım	22

Freudenberger'in tükenmişlik modeli.....	22
Maslach'ın tükenmişlik modeli.....	22
Meier'in tükenmişlik modeli.....	23
Selye'nin tükenmişlik modeli.....	23
Tükenmişlik ile İlgili Araştırmalar	24
Benlik Saygısı ve Tükenmişlik İlişkisi	25
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	27
Yöntem	27
Araştırmanın Modeli	27
Evren ve Örneklem	27
Veri Toplama Araçları	27
Kişisel bilgi formu.....	27
Tükenmişlik ölçeği.....	28
Rosenberg benlik saygısı ölçeği	28
Verilerin Analizi.....	29
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	30
Bulgular	30
BEŞİNCİ BÖLÜM	38
Tartışma, Sonuç ve Öneriler	38
KAYNAKÇA	48
EKLER.....	56
ÖZGEÇMİŞ.....	63

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. <i>Tükenmişlik Ölçeğinin Genel Cronbach's Alpha Güvenilirlik Testi</i>	28
Tablo 2. <i>Rosenberg Benlik-Saygısı Ölçeğinin Genel Cronbach's Alpha Güvenilirlik Testi</i>	28
Tablo 3. <i>Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Demografik Değişkenlerine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları</i>	30
Tablo 4. <i>Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Yaş, Aylık Ortalama Geliri Ve Mesleki Hizmet Süresine İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Analiz Sonuçları</i>	31
Tablo 5. <i>Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin RBSÖ ve Tükenmişlik Ölçeği Puan Ortalamaları Puanları</i>	31
Tablo 6. <i>Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Cinsiyet Değişkenine İlişkin Tükenmişlik Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması</i>	31
Tablo 7. <i>Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Medeni Durum Değişkenine İlişkin Tükenmişlik Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması</i>	31
Tablo 8. <i>Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Aylık Gelir Düzeyi Değişkenine İlişkin Tükenmişlik Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması</i>	32
Tablo 9. <i>Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Çalışılan Okul Türü Değişkenine İlişkin Tükenmişlik Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması</i>	32
Tablo 10. <i>Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Görev Yapılan Yerleşim Yeri Değişkenine İlişkin Tükenmişlik Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması</i>	32
Tablo 11. <i>Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Görev Yapılan Okulda Spor Salonu Olma Durumu Değişkenine İlişkin Tükenmişlik Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması</i>	33
Tablo 12. <i>Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Spor Geçmişine Sahip Olma Durumu Değişkenine İlişkin Tükenmişlik Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması</i>	33
Tablo 13. <i>Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Cinsiyet Değişkenine İlişkin Benlik Saygısı Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması</i>	33
Tablo 14. <i>Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Medeni Durum Değişkenine İlişkin Benlik Saygısı Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması</i>	34
Tablo 15. <i>Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Aylık Gelir Düzeyi Değişkenine İlişkin Benlik Saygısı Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması</i>	34
Tablo 16. <i>Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Çalışılan Okul Türü Değişkenine İlişkin Benlik Saygısı Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması</i>	34
Tablo 17. <i>Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Görev Yapılan Yerleşim Yeri Değişkenine İlişkin Benlik Saygısı Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması</i>	34
Tablo 18. <i>Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Görev Yapılan Okulda Spor Salonu Olma Durumu Değişkenine İlişkin Benlik Saygısı Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması</i>	35
Tablo 19. <i>Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Spor Geçmişine Sahip Olma Durumu Değişkenine İlişkin Benlik Saygısı Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması</i>	35
Tablo 20. <i>Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Yaş, Ortalama Aylık Geliri, Mesleki Hizmet Süresinin Tükenmişlik Ölçeği ile Rosenberg Benlik-Saygısı Ölçeği Arasındaki İlişki Katsayılarını Belirlemeye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları</i>	36
Tablo 21. <i>Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Tükenmişlik Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Arasındaki İlişki Katsayılarını Belirlemeye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları</i>	36

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Genel adaptasyon sendromunun üç dönemi	23
---	----



KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

%	: Yüzde
KW	: Kruskal Wallis Testi
MAKS	: Maksimum
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
MİNİ	: Minimum
MWU	: Mann Whitney U Testi
N	: Katılımcı Sayısı
ORT	: Ortalama
P	: Anlamlılık Düzeyi
RBSÖ	: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği
SS	: Standart Sapma
TDK	: Türk Dil Kurumu
VB	: Ve Benzeri
VD	: Ve Diğerleri

BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

Toplum ve bireylerin öğretmenler üzerindeki beklentileri, öğrencileri geleceğe en iyi şekilde hazırlanmasıdır. Gelecek nesillerin en iyi şekilde yetişmesi konusunda en büyük sorumluluklardan birisi öğretmenler üzerindedir. Öğretmenlik mesleği gereği sadece alan bilgisi değil aynı zamanda sabır, hoşgörü ve sürekli kendini güncel tutma gereksinimine ihtiyaç duyan meslektir. Öğretmenler ayrıca sadece öğrenci değil, veliler ile iletişim halinde kalma, okul idaresi ve iş arkadaşları gibi birçok etken ile sürekli etkileşim halindedirler. Gerek veli gerek öğrencilerin baskıları öğretmenler üzerinde ciddi bir yük oluşturmaktadır. Böyle ciddi sorumluluk hissi öğretmenler üzerinde kaygı ve stres kaynağı oluşturmaktadır (Avcı, & Seferoğlu, 2011).

Öğretmenlerimiz üzerinde bulunan çok geniş bir sorumluluk alanı, bunların üstesinden gelinmemesi veya gelinememe stresi, tükenmişliğe yol açabilmektedir. Topluma ve tüm sektörlerde çalışan yetiştirmekte olan eğitim öğretim alanının en önemli unsurlarından birisi öğretmenlerdir ve bu bağlamda öğretmenlerin tükenmişlik durumları önem teşkil etmektedir. Öğretmenlerde tükenmişlik, uzun dönem devam eden stresin genel bir sonucu toplam tükenme durumu olarak tanımlanmaktadır. Öğretmenlerin stres kaynakları diğer birçok meslek grubu ile karşılaştırıldığında çok daha fazladır (Çokluk, 1999).

Çalışan insanların çoğunda kendi benlik duygularını doyurma isteği veya bireysel gelişim gücünü yükseltmek için inisiyatif kullanmak ister ve bağımsız çalışmayı diler. Bağımsız çalışma, bireyin sınırsız özgürlüğünün olduğu anlamına gelmez. Baskı altında bulunmadan, emirler almadan, yaptığı işlere fazla karışılmadan çalışmak ister. Yaptığı çalışmalar ile ilgili devamlı olarak yönlendirilen, emir verilen ve baskı yapılan çalışan kişilerin motivasyonunda düşüş gözlemlenir. Bu durum da tükenmişliğe iş tatminsizliğine sebebiyet verir. Çalıştığı işini kaybetme korkusu yaşayan çalışanda ise işi kaybetme korkusu doğar ve benlik saygısını yitirmeye başlar (Üçüncü, 2016).

Bosson ve Swann'a (1999) göre benlik saygısı yüksek olan kişiler; kendilerini sağlıklı bir mesleki benlik saygısı ile bütünleştiren ve genel olarak başka kişilerin sevgisini hak eden bireylerdir. Genel olarak bu tip insanlar, kendilerine ve çevresine yüksek bir değer verme

eğilimine sahiptir. Benlik saygısı az olan bireyler ise kendi istedikleri şeyler konusunda bazı çelişkiler yaşar ve genel olarak kendilerinin sahip olduğu değerlerden şüphe duyup zaman zaman negatif düşüncelere kapılır. Düşük mesleki benliğe sahip olan bireylerin göze çarpan özellikleri arasında yorgunluk, psikomatik belirtiler, depresyon, sistemi eleştirme ve tükenmişlik sendromu tarzında belirtiler gösterir. Mesleki benlik saygısı yüksek olan çalışan kişilerde ise daha az tükenmiş sendromu yaşarlar ve problemlerin üstesinden gelme yeteneklerini daha fazla kullanırlar (Erdur vd., 2006).

Yukarıda açıklanan literatür verileri esas alındığında araştırmamızın temelinde, Trabzon ilinde görev yapmakta olan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amacı yer almaktadır.

Araştırmanın Problem Cümlesi

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri ile benlik saygıları arasında ilişki var mıdır?

Alt problemler.

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

1. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri cinsiyet değişkenine bağlı farklılaşmakta mıdır?
2. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin benlik saygıları cinsiyet değişkenine bağlı farklılaşmakta mıdır?
3. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri yaş değişkenine bağlı farklılaşmakta mıdır?
4. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin benlik saygıları yaş değişkenine bağlı farklılaşmakta mıdır?
5. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri medeni durum değişkenine bağlı farklılaşmakta mıdır?
6. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin benlik saygıları medeni durum değişkenine bağlı farklılaşmakta mıdır?
7. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri okul türü değişkenine bağlı farklılaşmakta mıdır?

8. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin benlik saygıları okul türü değişkenine bağlı farklılaşmakta mıdır?
9. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri hizmet süresi değişkenine bağlı farklılaşmakta mıdır?
10. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin benlik saygıları hizmet süresi değişkenine bağlı farklılaşmakta mıdır?
11. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri görev yaptığı yerleşim yeri değişkenine bağlı farklılaşmakta mıdır?
12. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin benlik saygıları görev yaptığı yerleşim yeri değişkenine bağlı farklılaşmakta mıdır?
13. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri görev yapılan okulda spor salonu olma durumu değişkenine bağlı farklılaşmakta mıdır?
14. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin benlik saygıları görev yapılan okulda spor salonu olma durumu değişkenine bağlı farklılaşmakta mıdır?
15. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri spor geçmişinin olma durumu değişkenine bağlı farklılaşmakta mıdır?
16. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin benlik saygıları spor geçmişinin olma durumu değişkenine bağlı farklılaşmakta mıdır?
17. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri spor geçmişinin olma durumu değişkenine bağlı farklılaşmakta mıdır?
18. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin benlik saygıları spor geçmişinin olma durumu değişkenine bağlı farklılaşmakta mıdır?
19. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri ile benlik saygıları arasında ilişki var mıdır?

Araştırmanın Önemi

Beden eğitimi ve spor bilimleri alanında tükenmişlik ve benlik saygısına ilişkin yapılan araştırmalar incelendiğinde kimi araştırmacıların yalnızca bu araştırma grubunda tükenmişlik düzeylerini, kimilerini ise benlik saygısı düzeylerini incelediği görülmektedir (Karaaslan *vd.*, 2020; Er *vd.*, 2018). Fakat bu iki değişkeni kullanan araştırma sonuçlarının literatürde yer almayışı ve araştırmamızın bu boşluğu doldurma niteliğinde alan yazına katkı sağlaması araştırmamızın temelinde yatan önemi arz etmektedir. Bu çalışma sonucunda ulaşılabilecek muhtemel sonuçlara bağlı olarak konuyla paydaş kişi veya kurumlara önerilerin yapılması da ayrıca önem arz etmektedir.

Varsayımlar

- Ölçme araçlarının araştırma amacına uygun olduğu ve yeteri kadar güvenilir ve geçerli olduğu,
- Katılımcıların araştırma amacına uygun kişilerden oluştuğu
- Ölçme araçlarına içtenlikle yanıt verecekleri varsayılmaktadır.

Sınırlılıklar

Araştırma Trabzon iline bağlı aktif olarak eğitim vermeye devam eden okullarda görev yapmakta olan beden eğitimi ve spor öğretmenleri ile sınırlandırılmıştır.



İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve

Benlik Saygısı

Araştırmanın bu bölümünde benlik saygısına ilişkin temel açıklamalara ve kuramsal çerçeve açısından kimi bilgilere yer verilmiştir.

Benlik Kavramı

Kavramsal açıdan “benlik” açısından çeşitli tanımlamalar konu ile ilgili literatürde yer almaktadır. Bunlardan ilki Türk Dil Kurumu (TDK) tarafından yapılan tanımdır. TDK (2022) benlik kavramını; “*bir kimsenin öz varlığı, kişiliği, onu kendisi yapan şey, kendilik, şahsiyet*” ifadeleriyle tanımlamıştır. Cevher ve Buluş (2007) ise benlik kavramını tanımlarken kişinin, kendisinden bağımsız bir şekilde nesnelere, olayları ve duyuları algılayıp, onlara yönelik düşünce sahibi olması gibi kendisi hakkında düşünce sahibi olması şeklinde anahtar kelimelere yer vermektedir. Benlik hususunda aynı zamanda diğer bireylerin de kişi hakkındaki görüşlerinden de etkilenebilmesi de söz konusudur.

Benlik kavramı İngilizceden dilimize “self” kavramından geçmiştir. Bu kavram William James (1963) tarafından ortaya çıkarılmıştır. Benlik kavramı çeşitli psikolojik değişkenlerle ilişkilendirilip günümüzde de popüleritesini sürdüren kavramlarından birisi olmuştur. James’e göre benlik; bireyin sahip olduğu vücudunun, kişisel özelliklerinin, arkadaşlarının ve ailesinin, kısacası sahip olduğu tüm şeylerin birleşimi ile meydana gelen bir olgudur. Benlik kavramını en geniş manada ele aldığımızda ise “kişinin kendisine dair ne ya da kim olduğunu tanımlayabileceği her şeyin toplamı” şeklindeki anahtar kelimelerin bir araya gelmesi olarak ifade etmek mümkündür (Özen, & Gülaçtı, 2014). Benlik olgusunun oluşumuna ilişkin literatür incelendiğinde ise her ne kadar “ben” kavramı ön planda olsa da başkalarının da bireye aksettirdiği bazı özellikler bu oluşumda etki sahibidir. Ancak temelinde bireyin kendisi için tespit ettiği bilgiler bütünü yer alır. Kişinin kendisine yönelik sıklıkla dile getirdiği ya da düşündüğü şeyler benliğin parçalarını oluşturur ve bunun sonucunda benliği meydana gelir. Cüceloğlu’na (1997) göre bireyin kendi gözlemlerinden ve duygu-düşüncelerinden elde ettiği çıkarım sonucunda gelişen benlik, kimi zamanlar çevresi tarafından empoze edilen benlikle çelişmektedir. Bu durumla birlikte iç çatışmalar da yaşanmaktadır. İç çatışmaların ya da yanılgılı benliğin akabinde ise çeşitli sorunlar meydana gelebilmektedir.

Benlik Saygısı Kavramı

Benlik saygısı, basit bir ifadeyle; bireyin kendisinin hem olumlu hem de olumsuz yanlarını bilmesiyle birlikte toplumca kabul edilme veya reddedilme durumu neticesinde meydana gelen bir olgudur (Tözün, 2010). Rawls'a (1999) göre benlik saygısı; bir kişinin kendi değerine ilişkin duygusunu ve kendi iyilik kavramını yaşam planını gerçekleştirilmeye değer olduğuna dair güven inancını içeren psikolojik tutum ya da eğilimdir. Benlik saygısı aynı zamanda kendisine olan güveni ifade eder. Rawls bu durumu bir yaşam planını gerçekleştirme yeteneği olarak da değerlendirmektedir.

Benlik saygısını ilişkin daha farklı kaynaklar da irdelendiği takdirde ortak anahtar kelimelerin kullanıldığı ve bu anahtar kelimelerle tanımların oluşturulduğu görülmektedir. Bunlardan ilki Whitfield'in (2017) tanımınıdır ve araştırmacıya göre benlik saygısı; kişinin öncelikle kendisini tanıması yoluyla gerçekleşmektedir. Dahası kendi potansiyelinde yatan becerileri/yetenekleri ve hangi alanda güçlü olduğunu kabullenmesi ve özümsemesi olarak da tanımlanır. İmamoğlu ve Bilge (2021) örtük benlik saygısını tanımlarken değinmiş olduğu ifadelerde ise benlik saygısı; kişinin özüne duyduğu sevginin, saygının ve güvenin birleşimi ile gelişen duygu olarak tanımlanmıştır. Tüm bu tanımlardan yola çıkarak benlik saygısının, bireyin kendisini değerli hissetmesi, potansiyelini fark etmesi, bir takım başarılar elde etmesi, toplumsal açıdan kabul edilmesi, fiziksel özelliklerini kabullenmesi gibi durumlarla oluştuğunu ve geliştiğini söylemek mümkündür.

Benlik saygısı, öğrenilebilen bir algıdır. Bu algı, yaşam boyu devamlılığı olan, doğuştan kazanıldığı gibi çevre ile etkileşim sonucunda da gelişim gösterebilen bir süreçtir (Karaaslan, 1993). Benlik saygısının kişideki var oluşuyla ve gelişimiyle ilgili literatürde temel olarak iki farklı kuram yaygın biçimde kabul görmektedir. Bunlardan ilki, William Cames'in görüşüdür. Bu görüşe göre; kişinin benlik saygısının gelişimi için belirli bir alan dâhilinde başarı elde etmesi ve bu başarısının kişinin kendisi tarafından kabul görmesinin gerekli olduğu savunulmaktadır. Birey bu görüşe göre, yalnızca başarı odaklı değerlendirme yaparak yaklaşmaktadır. İkinci kuramsal görüşe göre ise, benlik saygısı kişinin kendisi adına önem arz eden bireylerin kendilerini nasıl gördüklerine bağlı bir algıdan ibarettir. Horton Cooley'e ait olan bu görüş önceki görüşe kıyasla bireyin kendisine atfettiği saygınlıkla değil çevre odaklı bir saygınlık içermektedir. Başka bir deyişle birey kendi benliğine duyduğu saygıyı çevresel faktörlerle değerlendirmektedir (Harter, 1990). Çeşitli araştırma sonuçları, benlik saygısının çeşitli unsurlardan etkilenecek şekilde şekillendiğini ve bireylerin bilinçli olduğu kadar bilinçsiz bir şekilde de benliklerinin etkilendiğini göstermektedir (Sevim, & Artan, 2021).

İnsan yaşamında bu denli önem arz eden benliğin ve bu benliğe duyulan özsaygının şekillendiği ilk alan ailedir. Bireyin benlik saygısı adına söz eden gelişim ailenin tutumu ile birlikte olumlu yönde etkilenebileceği kadar olumsuz bir gelişime de sebep olabilmektedir. Bu gelişim yaşam süresince birlikte yaşanan aile, aile üyelerinin öz ya da üvey olmaları, aile bireylerinin sağ ya da vefat durumları, mesleki açıdan tercihleri, sosyo-ekonomik düzeyleri, sahip olunan kardeşlerin sayıları gibi daha pek çok değişken bireyin benlik saygısının şekillenmesinde oldukça önemlidir. Bir ailenin kendi içinde yaşadığı karmaşıklık, kavgalar, yüksek sesli ya da seviyesiz meydana gelen münakaşalar da bireyin kendi iç dünyasına çekilmesine ve tüm bu olumsuz durumlarla yalnız başa çıkma yollarını aramaya sürükler. Kişinin kendi iç dünyasına kapanmasıyla birlikte her ne kadar başa çıkabileceği inancına sahip olsa bile bir takım stres, kaygı ve endişe içerisine gireceği ve kendisini değersiz olarak göreceği için tüm bu yaşananlar benlik saygısını olumsuz yönde etkileyebilir (Ergüden, Doğan, & Hastaoğlu, 2020).

Kişi aile içerisinde ben olma algısını kazanırken yaşam içerisinde aileden ayrılarak yeni sosyal kimlikler edinmeye başlar ve bu sosyalleşmeyle benliği de şekillenmeye devam eder. Bireyin eğitim alma amacıyla küçük yaşlardan itibaren gittiği okul ortamı; kişiliği, benliği ve benlik saygısı üzerinde kalıcı izler bırakabilecek bir dönemdir. Sınıf ortamında çocuğun öğretmenin sınıf içindeki tutumu, çocuğa yönelik davranış biçimi gibi pek çok durum çocuğun benlik saygısının gelişimi üzerinde büyük ölçüde rol oynamaktadır. Çocuğun öğretmeni tarafında görmüş olduğu davranışlar sonucunda benlik saygısını olumlu yönde geliştirebileceği gibi sert tavırlarının sonucu olarak olumsuz yönde de seyrederek benliğine duyduğu saygıyı yitirebilir (Ergüden, Doğan, & Hastaoğlu, 2020).

Okul ortamının benlik saygısının gelişimi adına oldukça önemli olması sebebiyle eğitimcilere oldukça büyük sorumluluk düşmektedir. Çünkü bir çocuk üzerinde olumlu bir benlik saygısı gelişimi sağlamak adına onun benlik saygısını geliştirebilecek etkinliklerin uygulanabileceği alanları bulması, yeteneklerini ve becerilerini fark edebilmesi, keşfedebilmesi ve bu farkındalığın harekete geçirilmesi sağlanmalıdır. Bu olanaklarla birlikte çocuk kendisiyle ilgili olumlu gelişmeleri görecektir, bu gelişmelerin akabinde pozitif yönlü değerlendirmeler alacak ve kendisine olan saygısı artış gösterecektir. Okul başarısı çocuğun kendine olan güveni ve değerini arttırmaktadır (Sevim ve Artan, 2021). Sonuç olarak alınan eğitim ve kişinin eğitim durumu, kişinin benlik saygısına doğrudan etki etmektedir. Pek çok araştırma sonucunda eğitim durumu ile benlik saygısı arasında pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir ve bahsi geçen bu çalışmaların örneklerine yerli ve yabancı kaynaklarda rastlamak mümkündür (Kıyım, 2022; Checa-Domene vd., 2022).

Yüksek ve Düşük Benlik Saygısı

Benlik saygısına ilişkin literatür incelendiğinde karşılaşılan araştırma sonuçları bireyin benlik saygısının düşük ya da yüksek olması sonucunda kayda değer farklılıkların olduğunu işaret etmektedirler (Sevim, & Artan, 2021; Stuppy, Mead, & Van Osselaer, 2020; Greenier, Kernis, & Waschull, 1995). Bu verilere dayanarak kişinin yüksek benlik saygısına sahip olmasıyla, kendisi hakkındaki görüşlerinin ve de tutumlarının güçlü/olumlu olduğu anlamını çıkarmak mümkündür. Bu verilerin aksine düşük benliğe sahip olmanın, kişide öz değerlendirme yaparken kendisini olumsuz özellikleriyle algılaması ve bu durumu koşulsuz şartsız kabul etmesi yönünde değerlendirme olarak tanımlamak mümkündür (Campbell ve Lavalley, 1993).

Kişinin davranışlarının belirleyicilerinden birisi düşük veya yüksek benlik saygısıdır. Bireyin benlik saygısındaki düşüklük onun kendisine olan saygısına ek olarak becerilerine ve potansiyeline duyduğu güveni de zaman içerisinde giderek azaltmaktadır. Bu kişiler genel olarak beklentilerin karşısında gerçek olamazlar. Kendilerini eleştirirken fazlasıyla acımasız olurlar. Aynı zamanda bu kişiler açısından çevrenin görüşleri kendi görüşlerinden ön planda yer alır. Tüm bu olumsuzlukların neticesinde ise kişinin benlik saygısının düşük olmasıyla birlikte karşılaştıkları problemleri aşma konusunda büyük engellerle karşılaşır. Benlik saygısının yüksek olması tüm bu olumsuz ifadelerinin aksine seyrederken bireyin benliğinin dışarıdan yüksek görünmesiyle gerçekte yüksek oluşu arasında ciddi farklar bulunmaktadır. Özetle kişi sosyal çevresine yüksek benlik saygısına sahip bir imaj çizebilir ancak iç dünyasında bu durum tam ters yönde seyredebilir (Yıldız, 2012).

Yüksek benliğin temel göstergelerinden birisi kişinin başarı elde etmek adına normalüstü bir hırs ve azim barındırmasıdır. Yüksek benlik sahibi kişilerin duygusal açıdan daha dayanıklı oldukları, ikna edilmelerinin zor olduğu, yaşama diğerlerine nazaran daha fazla pozitif baktıkları, bütüncül bir “öz” kavramına sahip olduklarını söylemek mümkündür. Bu kişilerin aksine düşük benlik saygısına sahip bireyler duygusal bakımdan çok istikrarlı olmamakla beraber gündelik yaşamlarından daha hızlı etkilenmektedir. Bu bireyler diğer insanlarca sürekli olarak kabul görme ve onaylanma arzusu içindedirler. Ancak bu durumun gerçekleşmesi hususunda da sürekli olarak içlerinde bir şüphe barındırırlar. Başka bir deyişle, düşük benlik algısının kişiyi hassas ve dış dünyaya karşı savunmasız yaparken, benlik saygısının yüksek oluşu kişiyi dışardan gelenlerden daha az etkilenen ve kolay sarsılmayan bir benliğin algılanmasına yönlendirmektedir (Hogg, & Vaughan, 2007).

Benlik saygısının yüksek ya da düşük olmasının bir diğer yansıması kendimizden şüphe duyma ve güven içerisinde olma durumumuzu etkilemektedir. Ancak bir insanın kendine duyduğu saygıda veya kendine verdiği değerde kimi zaman şüphe içerisine düşebilir. Dahası, yetersiz ya da değersiz hissedebilir ki bu durum oldukça insani bir durumdur ve bilinçli bir birey olmanın doğal bir sonucudur. Hatta sağlıklı bir insan olmanın olağan bir süreci olarak da değerlendirilebilir. İnsanın kendisinden sürekli olarak şüphe duyması ne kadar sıra dışıysa hiç şüphe duymaması da olağan dışı bir durumdur. Yani benlik saygısının bir insanda yüksek oluşu o kişiye yıkılmadan şüphe duyabilme hazzını sunmaktadır (Sanford, & Donovan, 1999).

Benlik saygısı yüksek olanlar, kendi başarılarının temel kaynağı olarak kendi verdikleri emeklerine ve sahip oldukları yeteneklerine bağlarlar. Bu kişiler aynı zamanda kendi hedeflerini belirlerken oldukça gerçekçi davranıp onlara ulaşana dek çalışmaya devam eden kişilerdir. Başarıya giden yolda herhangi bir engelle karşılaşmaları durumunda yeniden hazırlanarak kaldıkları yerden devam edebilecek motivasyonuna sahiptirler. Yüksek benlik saygısı kişiyi zaman içerisinde kendi yaptığı hatalardan ders çıkararak kabul eden ve kendi yaptıkları için başka insanları suçlamayan bir yapıya büründürmektedir (Yavuzer, 2000). Bunun sonucunda da o kişi kendisine yöneltilen eleştirilere yönelik duyarlı, ılımlı ve de eleştirilerden çekinmeyen bir kişilik kazanır. Duygusal gelgitler ve depresyon yaşamadan veya daha az yaşayarak bu durumu atlata da bilirler. Son olarak bu kişiler, diğerlerinin kendilerine oranla daha üstün olduklarını fark ettikleri takdirde herhangi bir olumsuz etkiyle karşı karşıya gelmezler (Uyanık Balat, & Akman, 2004).

Yüksek benliğin aksine düşük benlik saygısına sahip olma durumu Kassin ve arkadaşları tarafından (2020) şu şekilde tanımlanır, “kişinin başarılı olma adına daha az çaba göstermesi, öfkeli, stres yüklü ve başarısızlığı öngörmesi gibi birtakım özelliklerin aynı bedende buluşmasıdır”. Benlik saygısı düşük olanlar aynı zamanda yaşamlarında pek çok önemli noktayı göz ardı edebilecek eğilime sahiptirler. Dahası, bu kişiler başarısızlığa düşmeleri halinde kendilerini değersiz hissederler ve çevrelerini suçlamaya eğilimine sahiptirler. Bu tür insanların herhangi bir hata yapmaları durumunda veya başarısız olmaları halinde bu durumun nedenlerini başka insanlarda ararlar. Bu duruma bağlı olarak olumsuz bir durumla karşılaştıklarında ne yardım ne de tavsiye almak gibi meseleler daha da güç bir hal almaktadır. Bu düşük benlik algısı, insanın sürekli olarak negatif düşünmesine ve kendisini bu olumsuz koşullarda değerlendirmesine, başkanlarının kendilerine yönelik görüşlerine çokça itibar etmelerine sebep olur. Dışardan gelen eleştirilerin olumsuz ya da yıpratıcı olması durumunda benlik tüm bu eleştirilerin karşısında tam anlamıyla kendisini savunamaz ve buna bağlı çekingen bir hal alabilir (Yavuzer, 2000).

Benlik saygısı düşük kişilerin diğer insanlar ile kurdukları iletişimde tutarsız olmaları nedeniyle değişkenlik gösterebilmektedir. Bu duruma bağlı olarak kimi durumlarda kendilerinin daha üstün olduklarını kanıtlayabilme adına daha fazla yakın ilişki içine girerlerken, kimi durumlarda ise kendilerini eksik/yetersiz hissederler. Bu hisle birlikte daha çok yalnız olmayı ve kendilerini iletişimi tümüyle kapatmayı seçerler. Yapılan araştırmalara da dayanarak benlik saygısının düşük olmasıyla birlikte pek çok bireysel ya da sosyal sorunun doğması muhtemeldir (Özdemir, & Adıgüzel, 2021; Will *vd.*, 2020).

Benlik Saygısı ve Spor

Spor olgusu geçmişten bugüne dek çok geniş kitlelere ulaşmayı başarmış, çeşitli demografik özelliklere sahip bireyleri bir araya getirebilecek kadar ilgi duyula ve yönlendirilen aktiviteler bütünüdür. Bu etkinlikler bütünü kişinin bedenini, zihinsel becerilerini, algısını, hızlı karar alabilmesini ve toplumsal açıdan niteliklerini kullanabilmesini sağlamaktadır. Tüm bu özelliklerin kullanımı ile birlikte sporun bedensel, ruhsal ve sosyal bakımdan kişiye bir takım çıktılar sunduğunu görmek mümkündür. Bu nedenle küçük yaşlardan itibaren bireylerin topluma uyumu ve toplum içerisinde yer bulması, özgüveninin artması, kendisini tanıması ve tanımlaması sonucunda benlik saygısının da gelişmesi adına oldukça güçlü bir zemin ve fırsat sunmaktadır (Doğan, 2005).

Araştırmanın önceki bölümlerinde de bahsedildiği üzere “benlik” kavramını çeşitli faktörler ve demografik değişkenler (kişinin yaşı, cinsiyeti, elde ettiği başarılar, sosyoekonomik durumu, beden algısı, bağlı olduğu etnik grubu, çevreyle olan etkileşimi gibi) etkileyebilmektedir. Bahsi geçen tüm bu faktörlerin yanı sıra benliğe etki eden en önemli maddelerin arasında spor da yer alır. Başka bir ifadeyle, insanın yaşamı boyunca yer aldığı her boyutta gerekecek benlik kavramı, kişinin dâhil olduğu tüm fiziksel aktivitelerden kısaca hareket etmekten etkilenir (Aşçı, 2004).

Hareket etmenin bile benliği etkilediği bilinirken, karmaşık becerileri gerektiren ve kişi katkısı olan tüm spor etkinliklerinin sosyal açıdan da bir deneyim olduğunu ifade etmek gerekmektedir. Bu katılımlar aynı zamanda kişinin duygularının gelişmesi adına da bir araç niteliğindedir. Sportif etkinliklerin içerisinde yer almak bireyin oyun ve gerçekleştirdiği hareketler sayesinde duygularını açıkça ifade edebilmesini de sağlar. Bu sayede sporu bir araç olarak kullanarak kişi, genel manada kendisini daha rahat ve açık biçimde ifade eder ve kendisine olumsuz duygular yükleyen saldırganlığın, öfkenin ve utangaçlığın vb. da boşalmasını sağlayabilir. Dahası kendisine ve çevresine zarar verebilecek bu olumsuz duyguların kontrolü

de spor aracılığıyla sağlanır. Kişi hem duygusal ve fiziksel boşalma sağlarken hem de kendi güçlü ya da zayıf olduğu yönleri anlama olanağı bulur, kendine dair yeterli ve yetersiz gibi sıfatlar yüklemeye başlar (Aracı, 2006).

Spor ile benlik saygısının ilişkisi yalnızca kişinin bireysel deneyimleri ile değil sosyal açıdan etkileşim içine girmesiyle de açıklanmaktadır. Sosyal açıdan da kişiye katkısı olan sportif etkinlikler sonucunda birey psikolojik kazanımlarla birlikte ve toplumsal gelişim açısından da pozitif yönlü çıktılar elde etmektedir. Bu kazanımların başında şüphesizdir ki benlik saygısı yer almaktadır. Bu sebeple sporcuların benlik saygıları ile sedanter bireylerin benlik saygıları karşılaştırıldığında elde edilen sonuçlar; sporun sporculara benlik saygısı kazandırdığı, bunun temelinde sporcuların elde ettikleri başarıların, beden imgesinin gelişmesinin ve sosyalleşmenin etkisinin olduğu yer almaktadır. Tüm bu çıktılarla birlikte benlik saygısının yüksek oluşu sporcuda bir kişilik özelliği halini almaktadır (Weinberg, & Gould, 2015).

Sporun benlik saygısı üzerindeki etkisini araştıran çalışmalar hala güncelliğini korumakla birlikte ortak sonuçlar elde etmeye devam etmektedir. Bu çalışmalara verilebilecek örneklerden birisi Atan, Ünver ve Allahverdi'nin (2018) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri araştırma sonuçlarıdır. Bu çalışmada sporcu olan üniversite öğrencilerinin spora katılımları neticesinde benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Toy ve arkadaşları (2020) da benlik saygısının artış göstermesi için kişilerin spora yönelmesi gerektiğini ve sporcuların sedanterlere kıyasla daha yüksek düzeyde benlik saygısına sahip olduklarını savunmaktadır. Yerli literatürde elde edilen bu sonuçları yabancı kaynaklardaki araştırma bulguları da desteklemektedir. Bu çalışmalara ise Fox ve Lindwall'ın (2014) sporda ve egzersizde benlik saygısı konulu çalışmalarını örnek vermek mümkündür. Araştırmacılar gerçekleştirdikleri araştırma sonucunda çeşitli yaş gruplarından kişilerin benlik saygılarını alarak sporun kişiye benlik saygısı kazandırdığı sonucuna vurgu yapmışlardır.

Benlik Saygısına Kuramsal Yaklaşım

Benlik saygısı konulu alan yazın taraması neticesinde hem psikoloji hem de sosyoloji alanında kişinin benliğini konu alan çeşitli kuramlar günümüze kadar farklı kişiler tarafından öne sürülmüştür. Fakat bu araştırma çerçevesinde dört farklı kurama değinilmiştir. Bunlar; William James'in benlik kuramı, Maslow'un benlik kuramı, Rogers'ın benlik kuramı ve Sigmund Freud ve psikanalitik kuramıdır.

William James'in benlik kuramı.

William James'in benlik kuramının bu çalışmaya dâhil edilmesinin en temel sebeplerinin başında, konu ile ilgili literatürde “benlik” kavramını ilk kullanan ve araştıran kişinin William James olmasından kaynaklanmaktadır. James (1950), kişinin kendisinde görmüş olduğu her şeyi “benlik” çatısı altına dâhil etmektedir. Kişinin kendisine yönelik arzuladıkları ve bu arzuların elde edebildikleri arasındaki bağlantının, o kişinin benliğine duyduğu saygıyı ifade ettiğini savunmaktadır.

Araştırmacı benliği kavramsal açıdan ele aldığı dört ayrı başlık altında toplamıştır. Bunlar; “maddesel benlik”, “sosyal benlik”, “ruhsal benlik” ve “saf ego” şeklinde dört benlik türünü oluşturmaktadır. İlerleyen süreçlerde ise benliğe iki ayrı boyut daha kazandırarak benliğin, “bilen benlik” ve “bilinen benlik” türlerini de literatüre kazandırmıştır. Bu iki türün ardından maddesel benliğin, ruhsal benliğin ve sosyal benliğin bilen benlik sınıfında yer aldığı, saf ego benliğinin ise bilinen benlik sınıfında yer aldığı ifade etmiştir. Türler bu sınıflandırma ile ayrılırken tümünün öz benlik gibi kendisini algılama biçiminde, dış görünüşünden, ailesinden, arkadaşlarından ve daha pek çok unsurdan etkilenebileceğini de yine bu kuram çerçevesinde ele almıştır (James, 1950).

Maslow'un benlik kuramı.

Abraham Maslow'un benimsemiş olduğu insancıl yaklaşım bütün insanların davranışlarının temellerinde yatan ihtiyaçları ve güdülerini açıklamaya çalışmış ve bu kuram çerçevesinde tamamen bu konularla ilgilenmiştir. Freud kuramında bir insanın hastalıklı yönleri ile bu davranışları sergilediğini ifade etmiş ve insanoğlunun sağlıklı kadar sağlıklı taraflarının da üzerine durulmasının gerekli olduğunu, ruhsal bakımdan uygulanacak tedavilerin temel amacının insanı daha iyi ve sağlıklı kılmak ve bunlara ağırlık verilmesiyle onlara yardım etmek olduğunu belirtmiştir. Maslow (2011) ise bir insanın doğal eğilimlerine ilişkin daha fazla bilgi sahibi olabilmek adına o kişinin üretkenliğini, yetenek ve becerilerini nasıl daha efektif kullanabileceklerini ve bu kişinin benlik saygısını nasıl geliştirebileceğini söylemek için gerektiğini savunmaktadır.

Maslow'un benlik kuramında her bir kişinin fizyolojik bir dayanağı olan ve belirli bir ölçüye kadar doğal olarak kabul edilen içsel doğasının var oluşu savunulmaktadır. Maslow burada kişinin belirli bir kısmının kendisine özgü olduğu, bir kısmının ise diğer insanlar ile ortak olan bir içsel doğaya sahip olduğunu ifade etmiştir. Bahsedilen bu içsel doğa temelinde kötülük barındırmamaktadır, sadece temel ihtiyaçları ve birtakım insani duygularının ve becerilerinin

var olduğu da söylenmektedir. Maslow'a göre bu temel ihtiyaçların tümünün hiyerarşik bir sıralaması vardır. Bu hiyerarşi dâhilinde ilk önce biyolojik gereksinimlere ihtiyaç vardır. Bir üst gereksinimler ise psikolojik bakımdandır. Konu ile ilgili literatürde bu hiyerarşiyi "Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi" olarak anılmaktadır. Benlik saygısı ise bu hiyerarşinin dördüncü ve beşinci yani en üst basamaklarında yer almaktadır. İhtiyaçlar hiyerarşisinde yer alan sıralara ise aşağıda yer almaktadır.

- 1) Temel Fizyolojik İhtiyaçlar
- 2) Güvenlik İhtiyacı
- 3) Ait Olma ve Sevgi İhtiyacı
- 4) Saygı ve Statü İhtiyacı
- 5) Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı

Rogers'ın benlik kuramı.

Benlik kavramını incelediğimiz takdirde rastlanan bir diğer önemli isim ise Carl Rogers'tır. Rogers'a göre bir insan benliği iyiliği ve doğruluğu üzerine kuruludur ve her birey kendi potansiyelini gerçekleştirmek adına çaba sarf etmelidir. Dahası Rogers, iyiye yönelmenin bir insanın en temel özellikleri arasında yer aldığını da savunmaktadır (Rogers, 1977). Rogers'ın bu kuramında, bireyin biricik oluşu önem arz eder ve kişinin benlik saygısının yüksekliği ile o kişinin kendisini gerçekleştirmesi arasında güçlü bir bağ vardır. Başka bir ifadeyle her birey içerisinde yer aldığı bir evrene sahiptir. Bu bireyler kendi evrenlerinin merkezinde yer alırlar.

Rogers (2012), bahsi geçen evrenlerin içerisindeki merkezi benliğin genel olarak bireylerin kendileri ile ilgili olduğunu savunur. Aynı zamanda bu kişilerin ilk olarak kendilerini algılamalarıyla ilişkili olduğunu, ardından başka kişilerle ilişkilerini algılamalarıyla ve son olarak tüm bahsedilen ilişkileri bütün halde algılamalarıyla ilişkili olarak algıladıkları savunulmaktadır. Başka bir deyişle benlik; kişinin yaşadığı tüm bu algıların sistematik biçimde düzenlenen ve bir araya getirilen hali şeklinde ifade edilebilir. Araştırmacı bu kuram çerçevesinde benliği tanımlamakla birlikte olumlu saygının ve olumlu benlik saygısının üzerinde yoğunlaşmış ve özen göstermiştir. Kavramsal olarak olumlu saygı; kişilerin diğerlerini kabul görmeleri, sevmeleri, kaliteli yaşantılar geçirmeleri ve onlara saygı duyulması durumudur. Olumlu benlik saygısı kavramına gelindiğinde ise; kişinin temel olarak kendisiyle alakalıdır, yani o kişinin kendisine saygı duyma halidir. Rogers (1951), bireyin benlik saygısının kendisi hakkındaki algıdan ve bir başkasının onun hakkındaki algısından

etkilendiğini ve pozitif yönde yaşantıların, etkili iletişim halinin ya da kişinin değer görmesinin yüksek benlik algısıyla ilişik olduğunu belirtmektedir. Öte yandan bireyin genel olarak reddedilme ve kendini ifade edememe gibi durumlarla düşük benlik saygısının geliştiğini belirtmektedir.

Sigmund Freud ve psikanalitik kuram.

Psikanalitik kuram olarak bilinen ve oldukça popüler olan kuramın kurucusu olarak bilinen Sigmund Freud, kendisine ait olan topografik model çerçevesinde benliği “ego” kavramı ile anlamlandırarak kullanmıştır. Freud’e göre ego olgusu benliğimizin bilinçli olan yanıdır. Aynı zamanda gerçeklik ilkesiyle eş zamanla çalışmaktadır. Ego, dış dünyayla olan bağlantımızda da önemli bir yere sahiptir. Benlik, diğer adıyla ego, dürtülerin kontrol merkezi niteliğinde sınırlayan ve doyum noktasına ulaşma adına kontrolün de gerçekleştirildiği alandır. Egoya paralel olarak “id” ve “süperego” çatışmalarında da benliğin/egonun düzenleyici bir rolü vardır (Freud, 2001).

Freud’un psikanalitik kuramında benlik saygısı oluşumu için bir bebeğin narsisizm düzeyi ve libidosu oldukça önemlidir. Araştırmacı, yeni doğan bebeklerin kendilerinin iyi olduklarına inanmalarına ihtiyaç duyduklarını ve dengede hissetmek adına da libidinal yatırımlarını kendilerine, iyi olduklarını hissettikleri durumlara yönlendirdiklerini ifade etmiştir. Zaman içerisinde “narsisistik libidinal egonun” bir bölümü benzer işlevlerle devam etmektedir. Fakat bir kısmı, ilerleyen zamanlarda “nesne libidosuna” doğru evirilmektedir. Bu evirilmelerin yaşanmış olduğu dönemler içerisinde bir bebeğin narsisizm düzeyinin doğru biçimde kullanımı ve dönüşümü, o kişinin iyi oluşunun benlik saygısı doğrultusunda dönüşümünün de temellerini oluşturmaktadır. Kişinin sahip olduğu en ilkel duygular arasında yer alan duygulardan birisi olan “her şeye gücü yetme duygusunun” benlik saygısını arttırma konusunda yardımcı bir unsur olduğu da bu kuramda savunulmaktadır. Narsisistik nesne tercihinde hedeflerin ve doyum noktasının sevmekten ibaret olduğu ve bu sevginin çok ya da az olmasına bağlı benlik saygısını azaldığı veya artış gösterdiği de düşünülmektedir. Bütün bu ifadelere dayanarak benlik saygısının sevgi üzerindeki narsisistik bileşenle etkileşim halinde olduğu fikri savunulmuştur. Ruhsal veya fiziksel şikâyetlerin bir neticesi olarak sevmeye ve sevilmemenin benlik saygısında indirgeyici/arttırıcı etki yaratabildiği belirtilmiştir (Freud, 2011).

Son olarak psikanalitik kuram çerçevesinde benlik saygısının gelişimi bebeklik çağlarına dayansa bile gerçek gelişim süperegonun gelişmesi sonucunda yaşandığı

savunulmaktadır. Süperegonun gelişmesiyle birlikte kişi tam bir iyilik halini geliştirmek adına dışsal kaynakların yanı sıra kendine ait içsel kaynakların da süperego yoluyla devreye girmesine katkıda bulunur. Yani bireyin kendi benliğinden hoşnut olabilmesi adına gereken tek yol başkalarınınca kabul görmüş ve değer verilmiş olmaktan ziyade, doğru olan şeyleri yapmış olmanın vermiş olduğu hazzı almak da önem arz eder.

Benlik Saygısı ile İlgili Araştırmalar

Beden eğitimi ve spor alanında benlik saygısı ile ilişkili araştırmalar halen popüleritesini korumaktadır. Her ne kadar çeşitli kaynaklar spora katılımın benlik saygısı üzerinde pozitif etki sahibi olduğu vurgusunu yapsa da günümüzde bu konu üzerinde çalışılmaya devam edilmekle birlikte çeşitli değişkenlerle ilişkilendirme çalışmaları da sürmektedir. Bu anlamda verilebilecek örneklerden birisi Şen Celasin ve Sevinç'in (2022) adölesan bireylerle gerçekleştirdikleri çalışmadır. Bu araştırmada spor yapma alışkanlığının benlik algısı, saygısı ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisi araştırılmış ve bulgular spor alışkanlığının tüm bu değişkenlerin üzerinde pozitif yönde etki sahibi olduğunu işaret etmektedir. Ceylan, Sukan ve Akyüz (2021) de benlik saygısına ilişkin spora katılım üzerinde durarak beden eğitimi ve spor dersi alan öğrencilerin benlik saygılarının daha yüksek olduğunu ve aynı çalışma dâhilinde katılımcı öğrencilerin sosyal bütünleşmelerinin de beden eğitimi ve spor aracılığıyla sağlandığını ifade etmişlerdir. Bayraktar ve Baş (2022) ise üniversite öğrencileri ile çalışmış ve araştırmaları sonucunda spor eğitimi alan bireylerin almayanlara nazaran daha yüksek benlik saygılarının olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılımın yanı sıra bu alana paydaş kişilerin konu alındığı araştırma bulguları benlik saygısı yüksek kişilere ilişkin çeşitli veriler sunmaktadır. Bunlardan ilki duygusal zekâdır. Arpacı (2022) benlik saygısı yüksek olan yetişkin bireylerin duygusal zekâlarının da yüksek olacağını yordamıştır. Demir ve Duman (2019) ise sporcuların benlik saygısı ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki üzerinde durmuştur. Araştırma sonucunda benliğine saygısı yüksek olan kişilerin mutluluk düzeyleri yüksek düzeyde bulunurken, benlik saygısı düşük kişilerin mutluluk düzeylerinin de düşük olduğu tespit edilmiştir. Benlik saygısının kişide nispeten pozitif değişken olarak adlandırılabilir durumlarında pozitif yönde geliştirici özelliği olduğu gibi olumsuz koşulları da iyileştirici gücünün olduğu yine konu ile ilgili literatürde yer almaktadır. Bu çalışmalardan birisi olan Böke'nin (2018) benlik saygısı ile stres ve kaygı düzeyini konu alan araştırmasının sonucunda benliğine saygı duyan sporcuların daha düşük düzeyde stres ve kaygı düzeyine sahip olduğuna rastlanmıştır.

Psikolojik açıdan iyi oluşu ifade eden durumların yanı sıra benlik saygısının yüksek oluşu günlük yaşam becerilerine de etki etmektedir. Bu duruma verilebilecek örneklerden birisi ise Er ve arkadaşlarının (2018) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmadır. Bu çalışmanın neticesinde benlik saygısı ile kişilerin problem çözme becerileri arasında pozitif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Kaya ve Şarlı (2020) da spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile problem çözme becerileri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna vurgu yapmışlardır. Öner'in (2019) araştırmasına bakıldığında ise psikolojik dayanıklılık değişkeni ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışmanın sonucunda ise yüksek benlik saygısının psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak ifade edildiği görülmektedir.

Tükenmişlik

Araştırmanın bu bölümünde tükenmişlik konusu kavramsal olarak açıklanmış, tükenmişliğin belirtileri, evreleri ve tükenmişliğe ilişkin kuramsal yaklaşımlara yer verilmiştir. Son olarak ise beden eğitimi ve spor alanında yapılmış tükenmişlik konulu çalışmalara bu bölümde yer verilmiştir.

Tükenmişlik Kavramı

Tükenmişlik kavramına ilişkin yapılan tanımlar çeşitli alanlarda yer almaktadır. İlk olarak yerli kaynaklardan birisi olan Türk Dil Kurumu'nun (TDK) ifadeleri ile tükenmişlik; "Gücünü yitirmiş olma, çaba göstermeme durumu" olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2022). Başka bir yerli kaynakta ise tükenmişlik kavramı; "kişinin iç dünyasıyla alakalı duygularını, hedeflerini, arzularını ve beklentilerini etkileyebilecek düzeyde yaşanan, olumsuz bir psikolojik bir deneyimdir" şeklinde tanımlanmıştır (Ersoy, Yıldırım, & Edirne, 2001).

Kişinin kendi çalışma alanına özgü güdülenmeme, yorgunluk hissi gibi verimliliğinin azalmasını ifade eden tükenmişlik kavramı tarihte ilk kez Freudenberg tarafından kullanılmıştır. Araştırmacının bu kavramı kullanmasının nedeni, iş gören bireylerde benzer işleri yinelemeleri neticesinde meydana gelen yorgunluğun, hayal kırıklığının ve işlerini bırakma düşüncelerinin meydana gelmesi ile karakterize olan durumları gözlemlemesidir. Freudenberg önderliğinde popülerlik kazanan tükenmişlik kavramı zaman içerisinde Maslach ve Jackson gibi dönemin tanınan araştırmacıları tarafından da rağbet görmeye başlamıştır (Freudenberg, 1986).

Tükenmişliğe ilişkin ilk örnek tanımlamalardan birisi Maslach'a (1979) aittir ve araştırmacı bu kavramı; "profesyonel bir kişinin mesleğinin özgün anlamı ve amacından kopması, hizmet verdiği insanlarla artık gerçekten ilgilenemiyor olması" ifadeleriyle tanımlamıştır. Aslında tüm bu tanımların içerisinde tükenmişliğe yönelik majör özellikler yer almaktadır. Bunlar, kişide enerji kaybını, motivasyondaki eksikliği, çevredeki insanlara karşı olumsuz davranışı/tutumu ve aktif yaşamdan uzaklaşmayı/geri çekilmeyi işaret eden özelliklerdir (Kaçmaz, 2005). Kişiyi bu olumsuzluklara sürükleyen etmenler, çeşitli araştırmacılar tarafından farklı bakış açıları ile ele alınmıştır. Bunlardan ilki Cotton'dur (1990). Cotton'a göre tükenmişlik stresle başa çıkmada başarısız olmanın neticesinde meydana gelir. Öte yandan Fawzy, Fawzy ve Pasnau (1991) ise tükenmişliğin temelinde kişinin icra etmiş olduğu mesleğine yönelik bir yanılısma sonucunda gerçekleşen yüzleşme süreci içerisinde olma durumuyla meydana geldiği fikrini savunmuşlardır.

Tükenmişliğe ilişkin çeşitli tanımlamalar ve meydana geliş şekli ile ilgili farklı görüşler orta atılmış olsa bile tükenmişliğin boyutları hakkında pek çok araştırmacı ortak başlıklar altında ele almışlardır. Bunlar; tükenmişliğin duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve bireysel başarıma boyutlarıyla alınan tükenmişlikle ilişkilidir (Weinberg, & Gould, 2015).

Duygusal tükenmişliğin tanımlayıcıları, bireyin mevcuttaki mesleği sebebiyle duygusal açıdan kendisine aşırı düzeyde yüklenmesi, buna bağlı tükenme hissini artışı en önemli belirleyiciler arasında yer alır. İkinci boyut olarak kabul gören duyarsızlaşmayı, bireyin hizmet sunduğu kişilere/tafllara karşı o insanların bir birey olmalarını umursamayarak ve dikkate almayarak, duygudan mahrum şekilde davranış ve tutum sergilemesi olarak tanımlamak mümkündür. Duyarsızlaşma noktasında kişi, nesnel bir yaklaşım sergiler. Bireysel başarının eksiliğine gelindiğindeyse, sorunun temelinde bir problemle başarılı biçimde başa çıkamamak ve kişinin kendisini yetersiz görmesi şeklinde tanımlamak yeterli olacaktır. Bu başarı eksikliği tükenmişliği, beraberinde bireyin işine yönelik güdüsünü azaltır, kontrol mekanizmasını zayıflatır ve çaresizlik hissini artırır (Polatçı, Ardıç, & Türkan, 2014; Çam, 1993).

Sonuç olarak tüm bu boyutlar sırasıyla; bireydeki tükenmeyle başlar, duygusal tükenmeyle gelen duyarsızlıkla devam eder ve bireysel başarı hissinde azalmayla sonuçlanarak kişinin o işe karşı motivasyonunu tamamen minimize ederek tükenmişliği meydana getirir (Weinberg, & Gould, 2015). Kişinin tükenmişlik düzeyinin yüksek olması her ne kadar olumsuz sonuçlar doğursa da bu sonuçlar tedavi edilemez ya da üstesinden gelinemez durumlar değildir. Tükenmişlikle başa çıkma stratejileri de yine çeşitli kaynaklarda farklı metotlarla ele alınmıştır (Ardıç ve Polatçı, 2009).

Tükenmişliğin Belirtileri ve Nedenleri

Bireyde tükenmişliği gösteren çeşitli belirtiler meydana gelebilir. Fakat bu ruhsal olduğu kadar bedensel ve sosyal çıktılardan da oluşabilir. Bu sebeple tükenmişliğin belirtilerini sınıflandırmamız gerektiği takdirde bazı belirtileri kategorize ederiz. Bunlar; psikofizyolojik belirtiler, psikolojik belirtiler ve davranışsal belirtilerdir. Tüm bu belirtilerin en ortak noktalarının meydana gelme şekillerinden ibaret olduğunu da belirtmekte fayda vardır (Sağlam Arı, & Çın Bal, 2008).

Tükenmişliğin psiko-fizyolojik belirtilerinin başında yorgunluk ve bitkinlik hissiyatı gelmektedir. Dahası, enerji kaybı hissi, kronikleşen soğuk algınlığı ya da nezle, düzensiz baş ağrıları hissetme, uyku düzeninde bozukluk, gastrointestinal bozukluklar, süreç içerisinde ideal kilonun altına düşme, solunum güçlükleri, psiko-somatik rahatsızlıklar, koroner kalp rahatsızlıkları gibi olumsuz belirtilerin tümünü psiko-fizyolojik belirtiler sınıfında tanımlamak mümkündür. Tükenmişliğin psikolojik belirtilerine değindiğimiz takdirde; duygusal bitkinlik hissi ve kronik bir sinirli olma durumu listenin ilk sıralarında yer almaktadır. Ardından, çabuk öfkelenmek, kimi zamanlar bilişsel yetilerde güçlükler ya da gerileme, hayal kırıklığı hissi, çökük duygu durumu, yüksek kaygı düzeyi, huzursuz olma, sabırsız davranışlar sergileme, benlik saygısında azalma, değersiz hissetme, eleştirilere kapalı olma, çevreye karşı duyarsızlaşma, karar vermede güçlü yaşama sıklığındaki artış gibi daha pek çok belirti bu gruptadır. Davranışsal bakımdan değerlendirilen tükenmişlik belirtileri ise; sıklıkla hata yapmak, bazı görev ve sorumlulukları ötelemek ya da ihmal etmek, mesai saatlerindeki aksaklıklar, izin almadan çevresine karşı bahaneler uydurarak sorumluluklarından kaçmak, gibi çeşitli olumsuzluklar davranışsal belirtileri oluşturmaktadır (Cotton, 1990).

Tükenmişlik düzeyindeki artışın sonucunda meydana gelen belirtiler bireysel farklılıklardan da kaynaklanabilmektedir. Bahsi geçen bu farklılıklar, kişinin sahip olduğu kimi durumlara bağlı olarak farklı düzeylerde meydana gelebilir. Tükenmişliğin zemininde yatan ve kişiyi tükenmişliğe sürükleyen değişkenlere; kişinin cinsiyeti, yaşı, eğitim düzeyi, medeni durumu, benzer işlerle ilgilenme süresi ve sıklığı, algıladığı çevresel sosyal destekler, yaşamdan ve mevcut işinden beklentileri örnek vermek mümkündür. Tüm bu değişkenlere ek olarak kişilik özellikleri de tükenmişliğe sebep olabilecek etmenler arasında yer almaktadır (Dolgun, 2010).

Kişilerin bireysel farklılıklarına ek olarak bazı sosyal faktörler de incelendiği takdirde tükenmişliğin güçlü yordayıcıları arasında yer aldıklarını görmek mümkündür. Bahsi geçen

sosyal faktörler arasında ise temel olarak sahip olunan ailenin yapısı ve algılanan sosyal destekler yer alır. Torun (1997), araştırması neticesinde optimal düzeyde doyuma erişmiş bir aile yapısına ve yaşam tarzına sahip olmanın, benzer doyuma erişmiş mesai arkadaşlarının ve dostlarının kişinin sorunları paylaşma hususunda doyuma ulaşmamış bireylere nazaran daha duyarlı ve hassas olduklarını öne sürmüştür. Dahası, araştırmacı bu araştırma sonucunun ardında çalışmayı konu ile ilgili literatürde yer alan araştırma sonuçları ile destekleyerek; yaşam doyuma erişmiş bir çevrenin kişinin hem beklentilerini karşıladığı hem de problem çözme hususunda destekleyici bir etkiye sahip olması nedeniyle kişinin tükenmişliğini etkileyebilecek faktörlerden olduğunu yordamıştır (Torun, 1997). Buick ve Thomas'ın (2001) araştırma sonuçları da benzer veriler sunarak kişinin ailesinden, çalışma arkadaşlarından ve yöneticilerinden gördükleri desteğe bağlı olarak tükenmişlik düzeylerinde azalma olduğunu görmüştür.

Bireysel ve çevresel etmenlere ek olarak kimi araştırmacılar strese (iş yükü) bağlı olarak meydana gelen tükenmişliğin bireysel farklılıklardan ve çevresel faktörlerden daha fazla etki sahibi olduğunu savunmaktadırlar. Başka bir deyişle en temel problem kişinin aşırı iş yüküne sahip olmasıdır. Kişinin hem günlük yaşantısındaki sorumluluklarının fazla olması hem de çalışma koşulları içerisindeki yük strese yol açmaktadır. Tükenmişliğin ilk basamaklarından birisi olan stresin şiddetinin artması sonucunda tükenmişlik düzeyinde de artış görülmektedir (Gezer, & Yenel, 2008). İş yüküne bağlı kişiden beklenen belirli bir zaman dilimi içerisinde yapabileceğinden fazlasını talep etmek ve o işe bağlı artan sorumluluk hissi bu stresin temel sebebidir. Şimşek, Akgemi ve Çelik'e (2003) göre bir kişinin potansiyelinin üzerinde performans beklenmesi durumunda yapabileceği işin oranı ile işin kalitesi arasında bir takım çatışmalar meydana gelmektedir. Bu çatışmalar sonucunda da birey tükenmişliğe sürüklenmektedir.

Kişinin üzerindeki iş yüküne bağlı stres yalnızca performans tabanlı değil mental açıdan da olumsuz duygu ve düşüncelere sürükleyebilir. Çünkü kişi, yalnızca kendisinden beklenen performansla ilişkili değil, sahip olduğu bilgilerden ve yeteneklerden de fazlasının beklenmesi durumunda da tükenmişlik içine girebilir. Birey kendisinden sıklıkla beklenenleri yerine getiremediği takdirde öz eleştiriye gidebilir. Fakat baskı altında yapılan öz değerlendirme yansız bir değerlendirme olamayacağı için kişi kendisini yetersiz ve başarısız olarak algılayacaktır. Tüm bu etkenlerin neticesinde de kişinin üzerinde kısa dönem içerisinde bir stres gelişimi gözlenecektir. Bu durumun kronikleşmesi sonucunda ise tükenmişliğe kadar uzanacağı bilinmektedir (Coffey, Cook, & Hunsaker, 1994).

Tükenmişliğin Evreleri

Tükenmişliğin gerçekleşmesi için alan yazında yer alan araştırma sonuçları dört ayrı evrenin varlığını işaret etmektedir. Bu evrelerin birbirlerinden ayrıştırılmaları ve basamaklandırılmaları tükenme süreçlerini anlama kolaylığı ve anlamlandırma adına önem arz etmektedir. Nitekim tükenmişlik bireyin bir evreden ötekine geçiş yaptığı bir kesit değil bir süreci oluşturan olgudan ibarettir (Kayabaşı, 2008).

I. Tükenmişlik Evresi (Şevk ve Coşku Evresi): Tükenmişliğin ilk evresi olarak başka bir adıyla şevk ve coşku içeren evrede, kişi yüksek düzeyde umutludur. Umut içerisinde olan kişinin enerjisinde artış ve realist olmayan boyutlara kadar uzanan bir takım beklentiler içerisinde olması gibi davranışlar da gözlemlenmektedir. Bu evre dâhilinde kişi adına en kıymetli olgu kariyeri ve mesleki unsurlardır. Uykusuzluk, gergin çalışma koşulları, kendisine ve etrafındakilere zaman ayırma çabası ve enerjisini kontrollü kullanma eğilimi kişinin şevkini ve coşkusunu etkilememektedir. Aksine kişi bu sürece üstün bir uyum sağlama çabası içerisinde girer (Morris, 2002).

II. Tükenmişlik Evresi (Durağanlaşma Evresi): II. evrenin ilkinden en keskin farkı kişideki arzunun, idealist yaklaşımın ve umutlu olma halinin azalmasıdır. İşini icra ederken kişinin karşılaşmış olduğu güçlüklerden, önceleri umursanmayan veya yadsınabilir bir takım durumlardan zaman içerisinde rahatsızlık duymaya başlaması bu evrenin özetidir. Aslında bu evrenin temelinde o işin haricinde herhangi bir şeyin yapılmıyor olmasıdır (Morris, 2002).

III. Tükenmişlik Evresi (Engellenme Evresi): Bu evrede kişinin ilk algıladığı durum; kendisi için değil başkaları için çalışıyor olma hissiyatıdır. Aynı zamanda kişi bu evrede, içerisinde yer aldığı sisteme dair bir takım şeyleri ve olumsuz çalışma şartlarını değiştiremeyeceği algısına ya da bu değişikliği gerçekleştirmenin ne denli zor olduğu algısına erişir. Bu algının neticesinde yoğun bir engellenmişlik duygusu baş gösterir. Bu noktaya gelen kişinin izleyeceği yaygın olarak bilinen üç seçenek bulunmaktadır. Bunlar; adapte olarak kendini savunma ya da baş etme stratejilerini devreye sokma, bu savunma stratejileriyle birlikte tükenmişliği öteleme ve durumdan kaçınma ya da ger çekilmedir (Morris, 2002).

IV. Tükenmişlik Evresi (Umursamama Evresi): Bu evreye gelen kişi çok derin duygusal kopmalar yaşar. İnançsızlık ve umutsuzluk tamamen bu evrede gözlenmeye başlar. İlk evrede şevkle yapılan işler burada yalnızca zaruretten yapılmaya başlanır. Yani kişi haz duymaz. Böyle bir durumun sonucunda ise o yapılan iş kişi için bir doyum/kendini gerçekleştirme alanı olmaktan çıkar, çünkü kişi yalnızca sıkıntılı ve mutsuz bir ortamda yaşar (Morris, 2002).

Tükenmişlik ve Spor

Maslach'ın orijinal araştırması (1976), hemşireler, doktorlar, avukatlar, sosyal hizmet uzmanları, çocuk bakıcıları, psikologlar, polis memurları, ajans yöneticileri, danışmanlar ve denetimli serbestlik görevlileri gibi doğal olarak stresli olduğu tespit edilen çeşitli mesleklere odaklanmıştır. Daha sonraki birçok araştırma çalışmasının ve makalenin ortak bir teması öğretmen tükenmişliği etrafında dönmüştür. Öğretmenlerin çalışma ortamı tipik olarak uzun saatler, aşırı zihinsel ve duygusal enerji harcaması ve ayrıca müdürlerden ve velilerden beklentilerle karakterize edilir. Bu stresörler, yarışmalı sporlarda antrenörler ve sporcular tarafından genellikle karşılaşılanlardan çok farklı değildir. Çok fazla fiziksel ve zihinsel enerji gerektiren uzun çalışma saatleri ve maç gününde performans gösterme baskısı, durumu potansiyel tükenmişlik için uygun hale getirir. Ancak, ampirik araştırmaların rekabetçi sporlarda tükenmişlik üzerine odaklanmaya başlaması uzun süredir devam etmektedir (Dale, & Weinberg, 1990).

Spor ortamında kazanma arzusu, başarılı olmak adına bir içgüdüyle kişinin vücuduna aşırı dozda yükleri bindirmesiyle sporcularda iç dengede (homeostazis) ciddi dalgalanmalara sebep olmaktadır. Organizma bu ani gelişen dalgalanma ile dengeyi korumak adına tepki gösterme eğilimine sahiptir. Dengesizliğin sürmesi durumunda aşılın iç denge için bir adaptasyon süreci başlar. Vücut tarafından talep edile bu adapte olma durumuna uyum sağlayan sporcularda başarı gözlemlenir. Ancak tam aksi durumları deneyimleyen ve adapte olamayanlarsa “spor stresi” kavramının doğumuna neden olmuşlardır (McEwen, 1998).

Bompa'ya (1999) göre ise; sporcuların bedensel ve ruhsal bakımdan potansiyelleri dikkate alınmaksızın gerçekleştirilen antrenmanların ve performans artırma denemelerinin sporcuları ilk önce bedensel olarak zor durumlara sürüklediğini bu duruma bağlı olarak stres ile başlayan ruhsal olumsuzluklar silsilesine sürüklemeye başladığını savunmaktadır. Sporculara optimal düzeyde yüklenmeden aşırı dozda yüklenmenin, gereğinden fazla şekilde uygulanan antrenmanların her ne kadar başarı getirebileceği düşünülse bile bu durumların antrenman ve yenilenme/toparlanma süreleri arasındaki dengeyi de sarsacağı, sporcuların yorgunluklarının katlanarak artabileceği ve antrenmanın dışında arta kalan zaman diliminde de stres yaşamasına sebep olacağı düşünülmektedir (Lehmann, 1999). İş yükünün artışına paralel olarak sporcudaki akut stresler kronikleşebilir. Kronikleşmiş stres ise beraberinde tükenmişliği de sürüklemektedir. Tükenmişlik yaşanan bir sporcunun ise gerek antrenmanlarda gerekse müsabakalarda sakatlanma riski oldukça yükselecektir (Kelecek, & Göktürk, 2017).

Tükenmişliğe Kuramsal Yaklaşım

Tükenmişliğin meydana gelişine ilişkin nedenleri, bireysel ve çevresel farklılıkları ve ortaya çıkma süreçlerine açıklık getirebilme adına çeşitli modeller öne sürülmüştür. Bu modellerin bazılarına yönelik kimi bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

Freudenberger'in tükenmişlik modeli.

Freudenberger'in (1974) hem tükenmişlik kavramını ilk kullanan araştırmacı olduğuna hem de bu alanda ilk klinik çalışmaları başlatan kişi olduğuna araştırmının önceki bölümlerinde bahsedilmişti. Araştırmacı klinik ilk çalışmalarını ücretsiz biçimde işçiler üzerinde gerçekleştirmiştir. Freudenberger, tükenmişlik konusunda ilk kavramı değil hem fiziksel hem de davranışsal açıdan göstergelerini de belirlemiştir. Bu çalışmalarının neticesinde de tükenmişlik kavramına yönelik daha somut ifadeler getirmiştir. Araştırmacıya göre tükenmişlik, bitkin ve yorgun olma hali, baş ağrıları nedeniyle acı duyma, mide/bağırsak rahatsızlıklarını yaşama ya da nefes alma problemleri yaşama benzeri somatik göstergeleri meydana getirmektedir. Bu fiziksel belirtilere ek olarak tükenme yaşan kişi çabuk öfkelenir, anlık kızgınlıklara kapılır, engellenmiş hisseder ve belirgin davranışsal tepkiler vermeye elverişli hale gelir. Tüm bunlara ek olarak Freudenberger'in tükenmişlik modeline göre tükenen kişi güvensizdir, paranoyalara kapılır ve değişen koşullara karşı tahammül edemez bir hal alır (Freudenberger, 1974).

Maslach'ın tükenmişlik modeli.

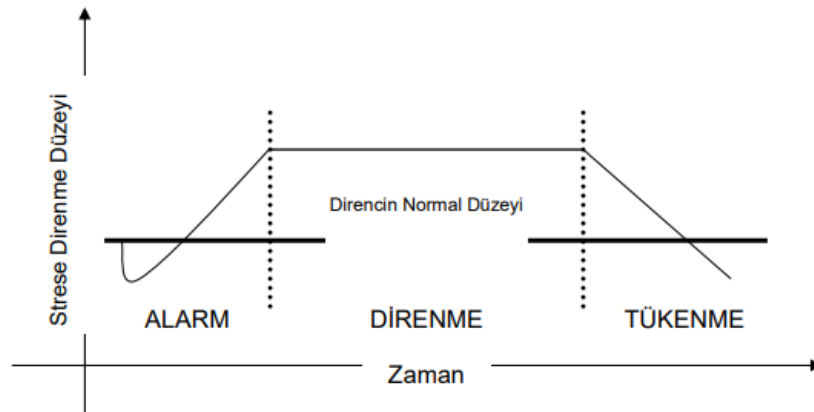
Maslach, tükenmişliği; duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarısızlık olmak üzere üç boyutlu bir sendrom olarak öne sürmüştür. Bu üç boyut her ne kadar kavramsal açıdan farklılık gösterse bile birbiriyle yakın ilişki içerisindedir. Duygusal tükenmişliğin tanımlayıcıları, bireyin mevcuttaki mesleği sebebiyle duygusal açıdan kendisine aşırı düzeyde yüklenmesi, buna bağlı tükenme hissini artışı en önemli belirleyiciler arasında yer alır. İkinci boyut olarak kabul gören duyarsızlaşmayı, bireyin hizmet sunduğu kişilere/taflara karşı o insanların bir birey olmalarını umursamayarak ve dikkate almayarak, duygudan mahrum şekilde davranış ve tutum sergilemesi olarak tanımlamak mümkündür. Duyarsızlaşma noktasında kişi, nesnel bir yaklaşım sergiler. Bireysel başarının eksiliğine gelindiğindeyse, sorunun temelinde bir problemle başarılı biçimde başa çıkamamak ve kişinin kendisini yetersiz görmesi şeklinde tanımlamak yeterli olacaktır. Bu başarı eksikliği tükenmişliği, beraberinde bireyin işine yönelik güdüsünü azaltır, kontrol mekanizmasını zayıflatır ve çaresizlik hissini artırır (Polatçı, Ardıç, & Türkan, 2014; Çam, 1993).

Meier'in tükenmişlik modeli.

Meier (1983), tükenmişlik kavramını; “bireyin işinde anlamlı pekiştirme araçlarını kontrol edilebilecek yaşam ya da bireysel yeterliliğin az oluşundan kaynaklı, küçük ödül veya büyük ceza beklentisinden kaynaklı bir durum” ifadelerini kullanarak tanımlamıştır. Burada bahsedilen anlamlı pekiştirme araçları, neticenin kişi tarafından (olumlu/olumsuz) değerli yapmasını ifade etmektedir. Kontrol edilebilecek yaşam olarak ifade edilen durumda kastedilen, kişinin almış olduğu kararları ve gerçekleştirdiği icraatları yapması ile birlikte kendisinin ve çevresinin üzerinde gerçekleştirilen olaylar hakkında söz sahibi olmasına yönelik inançtır. Bireysel yetersizlik olarak nitelendirilen durum ise kişinin, olaylar üzerinde kendini yetersiz olarak görmesinden ibarettir. Tüm bu durumlar kişinin kendine, etrafındakilere ve netice hakkındaki beklentileri tanımlamaktadır. Anlamlı pekiştirme araçları, kişinin nihai çıktıya yönelik beklentilerini; kontrol edilebilecek yaşam, etrafındakiler hakkındaki beklentiler, kişisel yeterliliğe gelindiğindeyse kişinin kendisi hakkındaki beklentileri ifade edilir (Meier, 1983).

Selye'nin tükenmişlik modeli.

Selye (1976), stres kaynaklı çalışmaların öncülerinden olanları literatüre kazandıran araştırmacılardandır. Selye, stres kavramını, “organizmaya yüklenen, özel olmayan herhangi bir isteme karşılık organizmanın verdiği tepki” ifadeleriyle tanımlamaktadır. Araştırmacı stresin neticesinde kişilerin sadece bedensel tepki vermediklerini, bu tepkilere ek olarak tespit edilemeyen farklı çıktılarının da olduğunu ifade etmektedir. Selye bu durumları “genel uyum sendromu” adıyla ifade etmeyi amaçlamıştır. Bahsedilen bu reaksiyonlar sırasıyla; “alarm safhası”, “direnç safhası” ve “tükenme safhası” olarak tanımlanmaktadır. Genel uyum adıyla anılan bu sendromun üç safhasına yönelik direnç düzey seviyeleri Şekil 1’dedir (Selye, 1976).



Şekil 1. Genel adaptasyon sendromunun üç dönemi (Selye, 1976)

Tükenmişlik ile İlgili Araştırmalar

Beden eğitimi ve spor alanında tükenmişlik ile ilişkili araştırmalar da benlik saygısı konusu kadar halen popüleritesini korumaktadır. Beden eğitimi ve spora katılımın her ne kadar tükenmişliği etkilediği yönünde araştırma sonuçları olsa da bu alandaki bulgular da benlik saygısında olduğu kadar çeşitlilik göstermektedir. Bu verilere verilebilecek ilk örneklerden birisi Kelecek ve Koruç'un (2018) araştırma sonuçlarıdır. Bu sonuçlara göre; sporcuların güdülenme düzeylerinin ve bağlılık düzeylerinin tükenmişliklerini belirleme hususunda önem ettiği bulunmuştur. Başka bir ifadeyle, sporcuların içsel veya dışsal güdülenmeleri ve spora devam etme sebepleri tükenmişlikleri adına oldukça önemlidir. Bu verilere ek olarak aynı araştırma sonucunda, katılımcıların sportif performanslarını sergiledikleri esnadaki duyguları tükenmişlik süreçlerine dair bilgi sunduğu da tespit edilmiştir.

Yıldız, Yıldız ve Kepoğlu (2018) ise tükenmişliği sporcuların algıladıkları mobbing düzeyi ile ilişkilendirmiştir. Araştırmanın neticesinde sporcuların mobbing algılarının ve tükenmişlik düzeylerinin düşük olduğu ve katılımcıların algıladıkları mobbing davranışlarının sporcuların tükenmişlik düzeylerini anlamlı ve pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir. Sarı ve Köleli'nin (2020) verileri incelendiği takdirde sporcuların algıladıkları güdüsel desteğin, yine aynı sporculardaki tükenmişlik düzeyini azaltabileceği sonucu ortaya çıkmıştır. Tükenmişlik ile ilişkilendirilen bir başka değişken ise psikolojik dayanıklılıktır. Bu konuda araştırma yapan Kurtulget, Kaplan ve Çepikkurt (2018) zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcuların tükenmişlik düzeyinin düşük olduğunu ve bu iki değişken arasında anlamlı ve negatif yönde korelasyon olduğunu vurgulamışlardır.

Tükenmişlik düzeyinin pek çok araştırma grubunda olduğu gibi olumlu olarak nitelendirilen değişkenlerle negatif (mutluluk düzeyi, zihinsel dayanıklılık gibi) yönde ilişkili olduğu, olumsuz değişkenlerle (stres, mobbing gibi) ise pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bu veriler yerli kaynaklarda olduğu gibi yabancı kaynaklarda da benzer sonuçları işaret etmektedir. Bu alanda sistematik derleme yapan Goodger ve arkadaşları (2007), sporda tükenmişliği çeşitli örneklem grupları (antrenör, sporcu *vd.*) ile çalışan araştırmaları özetleyerek tükenmişliğin neticesinde spor alanında meydana gelebilecek durumları özetlemiştir. Bu veriler yalnızca yakın tarihli araştırmalarda da değil eski tarihli araştırma sonuçlarında da benzer sonuçlar sunmuştur (Dale, & Weinberg, 1990). Tüm bu araştırma bulgularına ek olarak hem geçmişte hem de güncel araştırmalar da tükenmişliğin etkilerini gözler önüne sermektedir. Bu çalışmalar hem deneysel hem de tarama modelinden çalışmalardır.

Giusti ve arkadaşlarının (2020) çalışma sonuçları bu anlamda verilebilecek ilk örnekler arasındadır. Bahsi geçen araştırma spora aktif katılım sağlayan ergen sporcuların spora katılım sıklıkları ile tükenmişlik düzeyleri arasında negatif yönde ilişki olduğunu işaret etmektedir. Bu bulguyu başka bir ifadeyle değerlendirdiğimiz takdirde; spora aktif katılım ergen bireylerde tükenmişlik duygusunu azaltmaktadır. Scotto ve arkadaşları (2020) ise sporda sosyolojik bir bakış açısıyla tükenmişliği ele almıştır ve sporcuların topluluk olma bilinci ile tükenmişlik düzeyleri arasında negatif yönde ilişki olduğunu ispat etmişlerdir. Sonuç olarak yinelemek gerekir ki, hem yerli hem de yabancı kaynaklı araştırmalara dayanarak tükenmişlik her alanda olduğu gibi sporda da meydana gelebilir. Bunun neticesinde olumlu koşullar negatif yönde etkilenirken olumsuz koşullar pozitif yönde etkilenmektedir.

Benlik Saygısı ve Tükenmişlik İlişkisi

Benlik saygısı ve tükenmişlik düzeyi arasındaki ilişkiyi irdeleyen araştırmalar mevcuttur. Bu bağlamda ilk olarak şunu ifade etmek gerekir ki; kişinin benliğine duyduğu saygıyı yitirmesi demek kendisi hakkında tarafsız değerlendirme yapamaması demektir. Bu duruma bağlı kişinin tükenmişliğe doğru sürüklenmesini yordamak oldukça mümkündür. Alarcon, Eschleman ve Bowling'in (2009) çalışmalarına göre katılımcıların benlik saygısının öz saygı, öz yeterlilik ve duygusal denge alt boyutlarıyla tükenmişlik düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin varlığı saptanmıştır.

Araştırmanın önceki bölümlerinde de söz edildiği üzere benlik saygısı kadar tükenmişlik de aile ve yakın çevre gibi çeşitli faktörlerden etkilenmektedir. Bu verileri destekleyen Haines ve arkadaşları (2013) da aile ve iş yapısında düzensizlikler yaşayan bireylerin benlik saygılarının azaldığını, ancak tükenmişlik düzeylerinin arttığını savunmaktadırlar. Nitekim tükenmişliğin psikolojik belirtilerine değindiğimiz takdirde; duygusal bitkinlik hissi ve kronik bir sınırlı olma durumu listenin ilk sıralarında yer almaktadır. Ardından, çabuk öfkelenmek, kimi zamanlar bilişsel yetilerde güçlükler ya da gerileme, hayal kırıklığı hissi, çökük duygu durumu, yüksek kaygı düzeyi, huzursuz olma, sabırsız davranışlar sergileme, değersiz hissetme, eleştirilere kapalı olma, çevreye karşı duyarsızlaşma, karar vermede güçlü yaşama sıklığındaki artış gibi daha pek çok belirtiler vardır. Tüm bu belirtilere benlik saygısında azalma da eşlik etmektedir (Cotton, 1990).

Benlik saygısı ve tükenmişlik arasındaki ilişki yalnızca beden eğitimi ve spor alanındaki araştırma sonuçlarıyla değil çeşitli alanlardan verilerle de desteklenmektedir. Bu çalışmalar da kişide ilk olarak benlik saygısının azaldığını, bu durumun ardından tükenmişliği artış

gösterdiğini ifade etmektedirler. Örneğin Kilerci (2020) öğretmen adayları ile benlik saygısı ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Elde ettiği sonuç ise her iki değişkenin arasında negatif yönde ilişki olduğunu işaret etmiştir. Kapıkıran, Yaşar ve Kapıkıran'ın (2016) araştırma bulguları ise bu negatif yönlü ilişkiye öneri niteliğinde veriler sunmuştur. Bahsedilen çalışmada neticesinde elde edilen veriler; kişinin öz düzenlemeleri ile birlikte benlik saygısının olumlu yönde, tükenmişlik düzeyinin ise negatif yönde etkilendiğini öne sürülmüştür.

Selye'nin (1976) de ifade ettiği gibi, stres olan ortamın kronikleşmesi bireyde tükenmişliği arttırır. Bu duruma bağlı olarak da benlik saygısı azalmaktadır. Bu ilişkilerin izahı için söz edilen stres belirli alanlara özgü olmamakla birlikte pek çok alanda benzer bulgular sunmaktadır. Bu durum çocuklar adına da geçerliliğini korumaktadır. Örneğin Özdemir ve Özdemir'in (2015) gerçekleştirdikleri araştırmanın neticesinde öğrencilerin okul ortamında algıladıkları stresin benlik saygılarını negatif yönde, tükenmişliklerini ise pozitif yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem

Araştırmanın yöntem bölümünde araştırma modeli, evren-örneklem grubu, veri toplama araçları ve elde edilen verilerin analizine ilişkin kimi bilgilere yer verilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin görüşleri ilişkisel tarama modeli kullanılarak ölçülmüştür. İlişkisel tarama türü araştırmalarda meydana gelen bir durum ya da olay olduğu gibi betimlenerek, bu duruma neden olan değişkenlerin ilişkisini, etkisini ve bunların derecesini gösteren bir araştırma modelidir (Karasar, 2014).

Evren ve Örneklem

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

Veri Toplama Araçları

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

Kişisel bilgi formu.

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

Tükenmişlik ölçeği.

Tükenmişlik Ölçeği Kısa Versiyonu 2005 yılında Pines tarafından hazırlanmıştır. Geçerlik güvenirlik çalışması Tümkaya ve Çam tarafından 2009 yılında yapılmıştır. Ölçekte 10 madde bulunmakta ve 7'li likert tipidir. Ölçek maddeleri; “Daima” (7), “Çok sık” (6), “Sıkça” (5), “Bazen” (4), “Nadiren” (3), “Neredeyse hiç” (2), “Hiç” (1) şeklindedir. Maddeler 1, 2, 3, 4, 5, 6 ve 7 diye puanlanır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan 70’dir.

Tablo 1. *Tükenmişlik Ölçeğinin Genel Cronbach’s Alpha Güvenirlik Testi*

Cronbach’s Alpha Katsayısı	Soru Sayısı
.948	10

Tablo 1’de tükenmişlik ölçeğinin Cronbach's Alpha güvenirlik katsayısı .948 olduğu görülmektedir. Bu değer Rosenberg Benlik-Saygısı Ölçeğinin yüksek güvenirlikte olduğunu ortaya koymuştur.

Rosenberg benlik saygısı ölçeği.

Rosenberg benlik saygısı ölçeği Morris Rosenberg tarafından 1963 yılında geliştirilmiştir. Rosenberg, benlik saygısının ölçümünde, kişinin kendisini değerlendirmesinde bütüncül bir tutum üzerinde durmuştur. RBSÖ’nün Türkçe güvenirlik ve geçerlik çalışması Çuhadaroğlu tarafından yapılmıştır (Çuhadaroğlu, 1986; akt. Tukuş, 2010).

Ölçekte 10 madde bulunmakta ve 4’lü likert tipidir. Ölçek maddeleri; “Kesinlikle Katılmıyorum” (1), “Katılmıyorum” (2), “Katılıyorum” (3) ve “Kesinlikle Katılıyorum” (4) şeklindedir. Maddeler 1, 2, 3 ve 4 diye puanlanır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan 40’tır. Araştırmamız kapsamında ölçeğin Cronbach’s Alpha katsayısı .948 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bu veriye Tablo 2’de yer verilmiştir.

Tablo 2. *Rosenberg Benlik-Saygısı Ölçeğinin Genel Cronbach’s Alpha Güvenirlik Testi*

Cronbach’s Alpha Katsayısı	Soru Sayısı
.863	10

Tablo 2’de Rosenberg Benlik-Saygısı Ölçeğinin Cronbach’s Alpha güvenirlik katsayısı .863 olduğu görülmektedir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde IBM SPSS 23.0 versiyonu kullanılmıştır. Verilerin dağılımının normallik analizlerinin ardından verilerin normal dağılım göstermediği kabul edilmiştir. Veri toplama araçlarıyla elde edilen ve programa aktarılan ham verilerin öncelikle veri türü göz önünde bulundurulmuş ve tanımlayıcı istatistikleri hesaplanmıştır. Bu hesaplamaların tablolara dönüştürülmesinin ardından toplanan verilerin istatistiksel değerlendirmeleri için farklılık sınamalarının yapılması için Mann Whitney U ve Kruskal Wallis testleri kullanılırken, ilişki sınamaları için Spearman Korelasyon analizi kullanılmıştır. Anlamlılık değeri ise “ $p < 0,05$ ” güven aralığında dikkate alınmıştır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular

Araştırmanın bulgular bölümü, veri analizi sonucunda elde edilmiş olan bulguların tablo aracılığıyla sunulmasını ve yorumlanmasını içermektedir.

Tablo 3. *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Demografik Değişkenlerine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları*

Değişkenler	n	%
Cinsiyet		
Erkek	247	81,5
Kadın	56	18,5
Medeni Durum		
Bekâr	122	40,3
Evli	181	59,7
Aylık Gelir Düzeyi		
Asgari ücret altı	92	30,4
Asgari ücret ve üstü	211	69,6
Çalışılan Okul Türü		
İlköğretim	76	25,1
Ortaöğretim	227	74,9
Görev Yapılan Yerleşim Yeri		
Köy (mahalle)	43	14,2
İlçe	110	36,3
İl	150	49,5
Görev Yapılan Okulda Spor Salonu Olma Durumu		
Hayır	177	58,4
Evet	126	41,6
Spor Geçmişine Sahip Olma Durumu		
Hayır	57	18,8
Evet	246	81,2
TOPLAM	303	100

Tablo 3’de katılımcıların sosyo-demografik özellikleri gösterilmektedir. Katılımcıların cinsiyetinin %81,5’i erkek ve %18,5’i kadındır. Medeni durum değişkenine göre araştırma grubunun %40,3’ü bekar, %59,7’si evlidir. Katılımcıların %30,4’ünün gelir düzeyi asgari ücret altı iken %69,6’sının asgari ücret ve üstü gelir düzeyine sahiptir. Araştırma kapsamında öğretmenlerin %25,1’i ilköğretimde, %74,9’ü ortaöğretimde çalışmakta olup görev yapılan yerleşim yerleri %14,2’sinin köy(mahalle), %36,3’ünün ilçe ve %49,5’inin ildir. Öğretmenlerin görev yaptıkları okulların %58,4’inin spor salonu bulunmazken %41,6’sının spor salonu bulunmaktadır. Araştırma kapsamındaki öğretmenlerin %18,8’inin spor geçmiş öyküsü bulunmazken %81,2’sinin spor geçmiş öyküsü vardır.

Tablo 4. *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Yaş, Aylık Ortalama Geliri ve Mesleki Hizmet Süresine İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Analiz Sonuçları*

	Ort.	Medyan	Ss.	Minimum	Maksimum
Yaş	35,66	40,00	11,920	23	61
Ortalama Aylık Gelir	7.630,30 TL	8.000 TL	16.051 TL	425 TL	270.000
Mesleki Hizmet Süresi	12,54 Yıl	13,00 Yıl	9,260 Yıl	1 Yıl	40 Yıl

Tablo 4’de katılımcıların yaş, aylık ortalama gelirleri ve mesleki hizmet sürelerine ilişkin ortalama, medyan, standart sapma, minimum, maksimum, çarpıklık ve basıklık değerleri yer almaktadır. Verilere göre katılımcıların yaş ortalamaları 35,66 (Ss=11,920), ortalama aylık gelirleri 7.630,30 TL (Ss=16.051 TL) iken mesleki hizmet süresi ortalaması 12,54 yıldır (Ss=9,260 Yıl).

Tablo 5. *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin RBSÖ ve Tükenmişlik Ölçeği Puan Ortalamaları Puanları*

Ölçekler	Ort ± Ss.	Mini. - Maks.
RBSÖ	1,231 ± 1,144	0 - 6
Tükenmişlik Ölçeği	3,254 ± 1,445	1 - 7

Tablo 5’te Araştırma kapsamında öğretmenlerin Rosenberg Benlik-Saygısı Ölçeği puan ortalaması 1,231±1,144 (yüksek benlik saygısı), Tükenmişlik Ölçeği puan ortalaması 3,254±1,445 (tükenmişlik tehlikesi) olarak elde edilmiştir.

Tablo 6. *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Cinsiyet Değişkenine İlişkin Tükenmişlik Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması*

Değişken	Gruplar	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Cinsiyet	Erkek	149,28	36873,00	6245,00	.257
	Kadın	163,98	9183,00		

Tablo 6’da beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin cinsiyet değişkenine ilişkin tükenmişlik ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılması yer almaktadır. Bu karşılaştırmaya göre gruplar arasında istatistik açıdan farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 7. *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Medeni Durum Değişkenine İlişkin Tükenmişlik Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması*

Değişken	Gruplar	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Medeni Durum	Bekâr	189,71	23145,00	6440,00	.000*
	Evli	126,58	22911,00		

$p<0.05^*$

Tablo 7’de beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin medeni durum değişkenine ilişkin tükenmişlik ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılması yer almaktadır. Bu karşılaştırmaya göre gruplar arasında istatistiki açıdan farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Ortalama puanlara göre bu farklılık, evli beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin bekâr olanlara nazaran daha yüksek ortalama puan elde etmelerinden kaynaklanmaktadır.

Tablo 8. *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Aylık Gelir Düzeyi Değişkenine İlişkin Tükenmişlik Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması*

Değişken	Gruplar	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Aylık Gelir Düzeyi	Asgari Ücret Altı	204,00	18768,00	4922,00	.000*
	Asgari Ücret ve Üstü	129,33	27288,00		

$p<0.05^*$

Tablo 8’de beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin aylık gelir düzeyi değişkenine ilişkin tükenmişlik ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılması yer almaktadır. Bu karşılaştırmaya göre gruplar arasında istatistiki açıdan farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Ortalama puanlara göre bu farklılık, asgari ücret altı gelir düzeyine sahip olan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin asgari ücret ve üstü düzeyine sahip olanlara nazaran daha yüksek ortalama puan elde etmelerinden kaynaklanmaktadır.

Tablo 9. *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Çalışılan Okul Türü Değişkenine İlişkin Tükenmişlik Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması*

Değişken	Gruplar	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Çalışılan Okul Türü	İlköğretim	149,19	11338,50	8412,00	.747
	Ortaöğretim	152,94	34717,50		

Tablo 9’da beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin çalışılan okul türü değişkenine ilişkin tükenmişlik ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılması yer almaktadır. Bu karşılaştırmaya göre gruplar arasında istatistiki açıdan farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 10. *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Görev Yapılan Yerleşim Yeri Değişkenine İlişkin Tükenmişlik Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması*

Değişken	Gruplar	Sıra Ortalaması	X ²	df	p
Görev Yapılan Yerleşim Yeri	Köy(mahalle)	156,95	5,722	2	.057
	İlçe	136,22			
	İl	162,15			

Tablo 10’da beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin görev yapılan yerleşim yeri değişkenine ilişkin tükenmişlik ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılması yer almaktadır. Bu karşılaştırmaya göre gruplar arasında istatistiki açıdan farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 11. *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Görev Yapılan Okulda Spor Salonu Olma Durumu Değişkenine İlişkin Tükenmişlik Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması*

Değişken	Gruplar	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Görev Yapılan Okulda Spor Salonu Olma Durumu	Hayır	143,69	25433,50	9680,50	.050
	Evet	163,67	20622,50		

Tablo 11’de beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin görev yapılan okulda spor salonu olma durumu değişkenine ilişkin tükenmişlik ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılması yer almaktadır. Bu karşılaştırmaya göre gruplar arasında istatistiki açıdan farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 12. *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Spor Geçmişine Sahip Olma Durumu Değişkenine İlişkin Tükenmişlik Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması*

Değişken	Gruplar	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Spor Geçmişine Sahip Olma Durumu	Hayır	180,79	10305,00	5370,00	.006*
	Evet	145,33	35751,00		

$p<0.05^*$

Tablo 12’de beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin spor geçmişine sahip olma değişkenine ilişkin tükenmişlik ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılması yer almaktadır. Bu karşılaştırmaya göre gruplar arasında istatistiki açıdan farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Ortalama puanlara göre bu farklılık, spor geçmişine sahip olmayan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin spor geçmişi olanlara nazaran daha yüksek ortalama puan elde etmelerinden kaynaklanmaktadır.

Tablo 13. *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Cinsiyet Değişkenine İlişkin Benlik Saygısı Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması*

Değişken	Gruplar	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Cinsiyet	Erkek	148,04	36565,50	5937,50	.083
	Kadın	169,47	9490,50		

Tablo 13’de beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin cinsiyet değişkenine ilişkin benlik saygısı ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılması yer almaktadır. Bu karşılaştırmaya göre gruplar arasında istatistiki açıdan farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 14. *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Medeni Durum Değişkenine İlişkin Benlik Saygısı Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması*

Değişken	Gruplar	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Medeni Durum	Bekâr	142,02	17327,00	9824,00	.088
	Evli	158,72	28729,00		

Tablo 14’de beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin medeni durum değişkenine ilişkin benlik saygısı ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılması yer almaktadır. Bu karşılaştırmaya göre gruplar arasında istatistiki açıdan farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 15. *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Aylık Gelir Düzeyi Değişkenine İlişkin Benlik Saygısı Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması*

Değişken	Gruplar	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Aylık Gelir Düzeyi	Asgari Ücret Altı	141,96	13060,00	8782,00	.167
	Asgari Ücret ve Üstü	156,38	32996,00		

Tablo 15’de beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin aylık gelir düzeyi değişkenine ilişkin benlik saygısı ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılması yer almaktadır. Bu karşılaştırmaya göre gruplar arasında istatistiki açıdan farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 16. *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Çalışılan Okul Türü Değişkenine İlişkin Benlik Saygısı Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması*

Değişken	Gruplar	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Çalışılan Okul Türü	İlköğretim	164,99	12539,50	7638,50	.117
	Ortaöğretim	147,65	33516,50		

Tablo 16’da beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin çalışılan okul türü değişkenine ilişkin benlik saygısı ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılması yer almaktadır. Bu karşılaştırmaya göre gruplar arasında istatistiki açıdan farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 17. *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Görev Yapılan Yerleşim Yeri Değişkenine İlişkin Benlik Saygısı Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması*

Değişken	Gruplar	Sıra Ortalaması	X ²	df	p
----------	---------	-----------------	----------------	----	---

Görev Yapılan Yerleşim Yeri	Köy(mahalle)	163,13	1,495	2	.474
	İlçe	154,85			
	İl	146,72			

Tablo 17’de beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin görev yapılan yerleşim yeri değişkenine ilişkin benlik saygısı ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılması yer almaktadır. Bu karşılaştırmaya göre gruplar arasında istatistiki açıdan farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 18. *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Görev Yapılan Okulda Spor Salonu Olma Durumu Değişkenine İlişkin Benlik Saygısı Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması*

Değişken	Gruplar	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Görev Yapılan Okulda Spor Salonu Olma Durumu	Hayır	154,68	27378,00	10677,00	.508
	Evet	148,24	18678,00		

Tablo 18’de beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin görev yapılan okulda spor salonu olma durumu değişkenine ilişkin benlik saygısı ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılması yer almaktadır. Bu karşılaştırmaya göre gruplar arasında istatistiki açıdan farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 19. *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Spor Geçmişine Sahip Olma Durumu Değişkenine İlişkin Benlik Saygısı Ölçeği Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması*

Değişken	Gruplar	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Spor Geçmişine Sahip Olma Durumu	Hayır	146,40	8345,00	6692,00	.574
	Evet	153,30	37711,00		

Tablo 19’da beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin spor geçmişine sahip olma durumu değişkenine ilişkin benlik saygısı ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılması yer almaktadır. Bu karşılaştırmaya göre gruplar arasında istatistiki açıdan farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 20. *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Yaş, Ortalama Aylık Geliri, Mesleki Hizmet Süresinin Tükenmişlik Ölçeği ile Rosenberg Benlik-Saygısı Ölçeği Arasındaki İlişki Katsayılarını Belirlemeye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları*

		Yaş	Ortalama Aylık Gelir	Mesleki Hizmet Süresi
Tükenmişlik Ölçeği	r	-,384**	-,412**	-,358**
	p	.000	.000	.000
Rosenberg Benlik-Saygısı Ölçeği	r	,030	,011	,022
	p	,600	,855	,705

p<0.05*

Tablo 20 incelendiğinde beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yaş değişkenine göre tükenmişlik ölçeği ortalama puanları arasında yapılan korelasyon analiz sonucuna göre düşük düzeyde, negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (p<0.05). Bu durumda, araştırmaya katılan öğretmenlerin yaşları arttıkça tükenmişlik düzeylerinin azaldığı söylenebilir.

Tablo 20’de beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin ortalama aylık gelir değişkenine göre tükenmişlik ölçeği ortalama puanları arasında yapılan korelasyon analiz sonucuna göre düşük düzeyde, negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (p<0.05). Bu durumda, araştırmaya katılan öğretmenlerin ortalama aylık gelirleri arttıkça tükenmişlik düzeylerinin azaldığı söylenebilir.

Tablo 20’de beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleki hizmet süresi değişkenine göre tükenmişlik ölçeği ortalama puanları arasında yapılan korelasyon analiz sonucuna göre düşük düzeyde, negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (p<0.05). Bu durumda, araştırmaya katılan öğretmenlerin mesleki hizmet süreleri arttıkça tükenmişlik düzeylerinin azaldığı söylenebilir.

Tablo 20’de yaş, ortalama aylık gelir ve mesleki hizmet süresi ile Rosenberg Benlik-Saygısı Ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (p>0.05). Buna göre yaş, ortalama aylık gelir ve mesleki hizmet süresinin benlik-saygısını etkilemediği söylenebilir.

Tablo 21. *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Tükenmişlik Ölçeği ve Rosenberg Benlik-Saygısı Ölçeği Arasındaki İlişki Katsayılarını Belirlemeye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları*

		Tükenmişlik Ölçeği
Rosenberg Benlik-Saygısı Ölçeği	r	-,253**
	p	.000

Tablo 21’de Rosenberg Benlik-Saygısı Ölçeği ile Tükenmişlik Ölçeği puan ortalamaları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=-0.253$; $p=.000$). Bu sonuç, benlik saygısı arttıkça tükenmişlik düzeyinin azaldığı anlamına gelmektedir.



BEŞİNCİ BÖLÜM

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Araştırmanın beşinci bölümünde örneklem grubunu oluşturan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinden elde edilen veriler aracılığıyla yapılan analiz sonuçlarının literatürdeki çalışmalarla tartışılmasına, bu tartışma sonucundaki sonuçlara ve bu sonuçlara bağlı önerilere yer verilmiştir.

Tartışma

Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri çeşitli demografik bilgiler dikkate alınarak sınanmıştır. Bunlardan ilki cinsiyet değişkenidir. Cinsiyet değişkenine bağlı olarak elde edilen sonuçlara göre, istatistiksel açıdan anlamlı farkın olmadığı tespit edilmiştir. Tükenmişlik konulu literatürün incelenmesi sonucunda bulgularımıza paralellik gösteren çalışmalara rastlanmıştır. Bunlardan ilki Kelgökmen, Saçlı Uzunöz ve Demirhan'ın (2016) beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerini saptamak adına yaptıkları araştırmadır. Bu çalışmanın sonucunda beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin cinsiyet değişkenine bağlı anlamlı farklılık bulunamamıştır. Benzer sonuçlarla Karaslan, Uslu ve Esen (2020) de beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin cinsiyet değişkenine bağlı tükenmişlik düzeylerinin farklılık göstermediğini tespit etmişlerdir. Purvanova ve Muros (2010) ise tarama modelinde değil sistematik derleme metodunda tükenmişlik değişkenini yalnızca cinsiyet tabanında araştırmışlardır. Elde ettikleri sonuca göre; cinsiyet değişkeninin tükenmişlik düzeyinin belirleyicisi olmadığı ve sosyo-kültürel durumlara bağlı farklılaşabileceği ancak cinsiyete bağlı farklılık olmadığı bulunmuştur. Hem yerli hem de yabancı kaynaklardan elde edilen verilerin ışığında cinsiyetin tükenmişlik hakkında kesin fikir verici bir değerlendirme kriteri olmadığı düşünülmektedir.

Medeni durum değişkenine bağlı olarak elde edilen sonuçlara göre, istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Bu farklılığın ise bekâr beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin evli olanlara oranla daha yüksek ortalama sahibi olmalarından kaynaklandığı görülmektedir. Medeni durum değişkenini değerlendirmeye alan araştırma bulguları incelendiği takdirde Yılmaz, Esentürk ve İlhan'ın (2018) araştırma sonuçlarının bulgularımızla örtüştüğü neticesine varılmıştır. Bahsedilen araştırma sonuçlarında da bekâr katılımcıların tükenmişlik düzeylerinin evlilere kıyasla daha yüksek olarak tespit etmişlerdir. Bekâr beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek

olduğunu gösteren araştırmalardan bir diğeri ise Karakaya'nın (2019) yüksek lisans tezidir. Bu çalışmanın sonucunda her ne kadar istatistiki açıdan farklılığa rastlanmasa da ortalama puanlara göre bekâr katılımcıların tükenmişlik düzeyi daha yüksek olarak hesaplanmıştır. Pines (2013) ise kişilerin evli ya da bekâr olma durumunu bireysel farklılıklara ve yaşamı algılama biçimleri ile ilişkilendirmiş ve bu sebeple çeşitli veriler elde etmiştir. Bu verilerin bekâr katılımcıların lehine olanlarını, bekârların evlilere kıyasla daha düzensiz bir yaşama sahip olmaları nedeniyle tükenmişliklerinin daha yüksek olduğunu savunmaktadır. Bu verilere dayanarak bulgularımızın; bekâr öğretmenlerin yaşam stillerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

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

Çalışılan okul türü değişkenine bağılı olarak elde edilen sonuçlara göre, istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur. Okul türü değişkenine bağılı olarak beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerini inceleyen araştırma bulgularının kimileri verilerimize paralellik göstermektedir. Bulgularımızla örtüşen verilere sahip olan araştırmalara örnek olarak Türkçapar'ın (2011) çalışması gösterilebilir. Çünkü bahsedilen araştırma sonuçları da okul türüne bağılı beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin gruplar arası farklılığa yol açmadığı yönündedir. Gögercin (2017) de okul türüne bağılı istatistiki açıdan tükenmişlik düzeyinin farklılaşmadığını işaret eden çalışmalar arasında yer almaktadır. Çapulcuoğlu ve Gündüz (2013) ise çeşitli türlerden (fen lisesi, meslek lisesi, genel lise vd.) okullarda görev yapmanın beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik

düzeylerini etkileyebildiğini savunmaktadır. Fakat bu durumun meydana gelişi ile ilişkili olarak araştırmacılar; görev yapılan okul idaresinin, öğrencilerin, çalışma koşullarının bu duruma sebebiyet verebileceğini savunmaktadırlar. Bu verilerin de göz önünde bulundurulmasının sonucunda; okul türünün değil, çalışma koşullarının beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerini etkileyebileceği düşünülmektedir.

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

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

Tükenmişlik değişkenine bağlı olarak elde edilen son veri, araştırma grubunu oluşturan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sportif geçmişe sahip olma değişkenine bağlı olarak elde edilen sonuçlara göre, istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Bu farklılığın ise spor geçmişine sahip olmayan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin spor geçmişi olanlara nazaran daha yüksek ortalama sahibi olmalarından kaynaklandığı görülmektedir. Yıldız, Güner ve Esentaş (2015), öğretmenlerin spora yönelik tutumları ve geçmişlerinde spor yapma durumları ile tükenmişlik düzeyleri arasında negatif yönde bir ilişkinin varlığını ifade etmişlerdir. Aksoy (2021) da bu verileri destekler nitelikte bulgular elde etmiş ve spor geçmişine sahip olan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sporla ilgilenmemiş olanlara kıyasla tükenmişlik düzeylerinin daha düşük düzeyde olduğunu tespit etmiştir. Bu durumu McEwen'in (1998) ifadeleriyle açıkladığımız takdirde; spor kazanma ve rekabet odaklı bir ortamdır ve bu sebeple kişi strese bağlı tükenmişlik yaşayabilir. Öte yandan sporun vermiş olduğu haz ile birlikte kişinin tükenmişlik düzeyi azalır. Çünkü spor yapan bireyin öz yeterlik algısı yüksektir, kendisini ideal düzeyde tanır ve potansiyelinin farkına varır. Bu da tükenmişliğin azalmasına yol açar.

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

Medeni durum değişkenine bağlı olarak elde edilen sonuçlara göre, istatistiksel açıdan gruplar arasında benlik saygısı düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Benzer veriler elde eden Bakır (2020), medeni durum değişkenine bağlı farklılık olmadığını savunmaktadır. Kaya (2021) da beden eğitimi ve spor öğretmenlerini örneklem almış ve katılımcıların benlik saygılarını araştırmış. Araştırmacının elde ettiği bulgular hem diğer çalışmalarla hem de bulgularımızla örtüşerek; beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin benlik saygılarının medeni durumlarına bağlı farklılık göstermediği yönündedir. Benzer veriler sunan başka bir araştırma ise Demir'in (2019) yüksek lisans tezidir. Bu çalışmada da örneklem grubunu beden eğitimi ve spor öğretmenleri oluşturmaktadır ve elde edilen sonuçlar katılımcıların benlik saygısı düzeyleri arasında farklılığın olmadığını işaret etmektedir. Yabancı kaynaklarda da benzer sonuçlara rastlanmıştır. Fakat kimi durumlarda evli çiftlerin benlik saygılarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmalarda bahsedilen durumlar; aile içi şiddet, eşlerin birbirlerine olan ilgi, sevgi ve saygılarının azalması gibi durumlardır (Chandler, & Lawrence, 2022; Bleidorn, Schwaba, Denissen, & Hopwood, 2021; Leavitt Lefkowitz, & Waterman, 2019). Tüm bu verilere dayanarak benlik saygının evli ve bekâr bireyler arasında belirleyici bir özelliğinin olmadığı ancak eşlerin birbirlerini yıpratma ve manipüle etmesi durumlarında birbirlerinden etkilendiklerini söylemek mümkündür.

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

Çalışılan okul türü değişkenine bağlı olarak elde edilen sonuçlara göre, istatistiksel açıdan gruplar arasında benlik saygısı düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur.

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

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

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

saygısı düzeylerinin görev yapılan okulda spor salonu bulunma durumuna bağı farklılık göstermediğı düşünölmektedir.

Benlik saygısı değişkenine bağı olarak elde edilen son veri, araştırma grubunu oluşturan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sportif geçmişe sahip olma değişkenine bağı olarak elde edilen sonuçlara göre, istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Spora aktif katılım sonucunda yüksek benlik düzeyi yordanırken araştırma sonuçlarımız aksi yönde veriler sunmuştur. Her ne kadar araştırma verilerimizi destekleyerek, spora katılım durumuna bağı benlik saygısı düzeyinde değişiklik olmadığı yönünde veriler sunan araştırmalar olsa da (Hallaç, 2019) yaygın olarak rastlanan bulgular spora katılımın benlik saygısını pozitif yönde etkilediğı yönündedir. Spor yapma durumuna bağı araştırma yapan Demir ve Duman (2019), spora aktif katılımın neticesinde bireyin benlik saygısının pozitif yönde etkilendiğini tespit etmişlerdir. Bu durumu Alpaslan'ın (2012) ergenlerde beden ve ruh sağlığı konulu araştırması çerçevesinde değerlendirdiğimizde araştırmacı, genç yaşlardan itibaren aktif spora katılımın bedensel, ruhsal ve sosyal farkındalığı arttırdığını ifade etmiştir. Çünkü kişi, spora katılımı birlikte bedenini tanımaktadır. Zor ve üstün bilişsel beceri gerektiren çalışmalarla birlikte zihnini dinç tutar. Spor ortamında kurmuş olduğu ikili diyaloglar ve grup çalışmaları ile toplum içerisinde yer edinir. Sonuç olarak spora aktif katılımın benlik saygısını pozitif yönde etkilediğı, araştırma sonucumuzun ise bireylerin benlik saygısı düzeylerinin benzer oranlarda olmasından kaynaklandığı düşünölmektedir.

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

gösterdiğini ve bu durumun genç yaşta algılanan stres ve mesleki deneyimsizlikten kaynaklandığını yapılan işin stresinin kronikleşmesi sonucunda stresin ve iş yükünün kişinin tükenme raddesine gelmesi için somut bir neden olduğu ifade etmişlerdir.

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

Araştırma problemimize yanıt niteliğindeki beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin benlik saygısı ve tükenmişlik düzeylerinin incelendiği veri analizi neticesinde; benlik saygısı ve tükenmişlik arasında negatif yönde düşük düzeyli ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu veriyi başka bir ifadeyle izah etmek gerekirse; bu veriye bağlı olarak benlik saygısı yüksek olan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin düşük olduğunu ve tükenmişlik düzeyi yüksek öğretmenlerin benlik saygılarının düşük olacağını söylemek mümkündür. Benlik saygısı ve tükenmişlik düzeyi arasındaki ilişkiyi irdeleyen araştırmalar incelendiğinde; kişinin benliğine duyduğu saygıyı yitirmesinin kendisi hakkında tarafsız değerlendirme yapamaması anlamına geldiğini ve buna bağlı olarak kişinin tükenmişliğe doğru sürüklenmesini yordamanın mümkün olduğunu belirtmek gerekir. Alarcon, Eschleman ve Bowling'in (2009) çalışmalarına göre kişinin benlik saygısının öz saygı, öz yeterlilik ve duygusal denge alt boyutlarıyla tükenmişlik düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin varlığı saptanmıştır ve bu veriler de araştırma bulgularımızla örtüşür niteliktedir. Araştırmanın önceki bölümlerinde de söz edildiği üzere benlik saygısı kadar tükenmişlik de aile ve yakın çevre gibi çeşitli faktörlerden etkilenmektedir. Bu verileri destekleyen Haines ve arkadaşları (2013) da aile ve iş yapısında düzensizlikler yaşayan bireylerin benlik saygılarının azaldığını, ancak tükenmişlik düzeylerinin arttığını savunmaktadırlar. Nitekim tükenmişliğin psikolojik belirtilerine değindiğimiz takdirde; duygusal bitkinlik hissi ve kronik bir sınırlı olma durumu listenin ilk sıralarında yer almaktadır.

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

Sonuç

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin benlik saygısı ve tükenmişlik düzeylerinin ve bu değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla hazırlanan araştırmamızın sonucunda elde edilen veriler aşağıda maddeler halinde sunulmuştur.

- Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri cinsiyet, çalışılan okul türü, görev yapılan okulda spor salonu olma durumu ve görev yapılan bölge durumuna bağlı olarak farklılık göstermemektedir.
- Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri medeni durumları, aylık gelir düzeyleri ve spor geçmişine sahip olma durumlarına bağlı olarak gruplar arasında farklılık göstermektedir.
- Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri ile yaş, ortalama gelir düzeyi ve hizmet süreleri arasında negatif yönde ilişkilerin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin benlik saygısı düzeyleri cinsiyet, medeni durum, aylık gelir düzeyi, çalışılan okul türü, görev yapılan okulda spor salonu olma durumu, görev yapılan bölge durumu ve spor geçmişine sahip olma durumlarına bağlı olarak farklılık göstermemektedir.
- Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin benlik saygısı düzeyleri ile yaş, ortalama gelir düzeyi ve hizmet süreleri arasında ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

- Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyi ile benlik saygısı düzeyleri arasında negatif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Öneriler

Araştırma sonuçları göz önünde bulundurulduğunda şu önerilerde bulunmak mümkündür;

- Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerini en aza indirmeye ve benlik saygılarını arttırmaya yönelik okul içi ve okul dışı etkinliklerde aktif katılım sağlamaları,
- Okul içi ve okul dışı alanlarda sosyal etkinliklere katılımlarının artırılmasıyla benliklerinin farkına varmaları,
- Göreve yeni başlayan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleki açıdan hiçbir eksiklik ya da yetersizlik duymamaları adına kurum içi oryantasyon eğitimlerinin düzenlenmesi,
- Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin azaltılması ve benlik saygılarının artırılması adına çeşitli sosyal etkinliklere aktif katılımlarının sağlanması,
- Gelecek çalışmalarda ise örneklem gruplarının çeşitlendirilerek bu değişkenlerin yeniden araştırılması ve elde edilen verilerin açıklanması için farklı araştırma modellerinin (örn. Karma Model, Nitel Araştırma Modelleri) kullanılması,
- Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin benlik saygılarını ve tükenmişlik düzeylerini açıklamak adına alana özgü farklı psikososyal değişkenlerle ilişkilendirilerek bu çalışmaların yinelenmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Abbasoğlu, E., & Öncü, E. (2013). Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Benlik Saygıları ve Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumları. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 407-425.
- Abhilash, S. S. (2019). Explicit Self-Esteem of Physical Education Teachers: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 6(1), 181-183.
- Aksoy, B. (2021). *Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarında gelecek zaman algısı ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesinde Bursa Uludağ Üniversitesi örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 716067).
- Alarcon, G., Eschleman, K., & Bowling, N. (2009). Relationships between Personality Variables and Burnout: A Meta-Analysis. *Work & Stress*, 23(3), 244-263.
- Aracı, H. (2006). *Okullarda Beden Eğitimi*. (6. Baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Ardıç, K., & Polatçı, S. (2015). Tükenmişlik Sendromu ve Madalyonun Öbür Yüzü: İşle Bütünleşme. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, (32), 21-46.
- Arpacı, S. (2022). Duygusal Zekâ Düzeyinin Benlik Saygısına Etkisi: Turist Rehberleri Üzerine Bir Çalışma. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 523-539.
- Aslan, S., Ertürk, A., Arutay, Ö., Ardıç, M., & Sonkur, A. (2021). Öğretmenlerin Tükenmişlik ve Mental İyi Oluş Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi: Kahta İlçesi Örneği. *Milli Eğitim Özel Eğitim ve Rehberlik Dergisi*, 1(1), 99-126.
- Aslan, Ş. (2021). Özel Eğitim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Benlik Saygısı ve Özyeterlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3), 109-127.
- Aşçı, F. H. (2004) Fiziksel Benlik Algısının Cinsiyete ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 39,48.
- Atan, T., Ünver, Ş., & Allahverdi, E. (2018). Üniversitede Öğrenim Gören Sporcuların ve Sedanterlerin Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 125-135.
- Avcı, Ü., & Seferoğlu, S. (2011). Bilgi Toplumunda Öğretmenin Tükenmişliği: Teknoloji Kullanımı ve Tükenmişliği Önlemeye Yönelik Alınabilecek Önlemler. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 9, 13-26.
- Bakır, S. (2020). *Profesyonel futbolcuların benlik saygıları ile zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 700237)
- Bastuğ, G., Say, M., & Dereceli, Ç. (2019). Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Yöneticilerinin Mesleki Benlik Saygısı Düzeylerine Göre Zihinsel Engelli Bireylerin Sportif Etkinliklerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 105-120.
- Bayraktar, S., & Baş, M. (2022). *Spor Eğitimi Alan ve Almayan Üniversite Öğrencilerinin Akademik Öz-Yeterlikleri İle Benlik Saygılarının İncelenmesi*. İstanbul: Efe Akademi Yayınları.

- Bleidorn, W., Schwaba, T., Denissen, J. J., & Hopwood, C. J. (2021). Charting Self-Esteem during Marital Dissolution. *Journal of Personality*, 89(1), 9-22.
- Bosson, J. K., & Swann Jr, W. B. (1999). Self-Liking, Self-Competence, and the Quest for Self-Verification. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(10), 1230-1241.
- Böke, İ. (2018). *Spor yapan lise öğrencilerinin benlik saygısı anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerilerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 542045).
- Buick, I., & Thomas, M. (2001). Why Do Middle Managers in Hotels Burn Out?. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 13(6), 304-309.
- Campbell, J. D., & Lavalley, L. F. (1993). *Who am I? The Role of Self-Concept Confusion in Understanding the Behavior of People with Low Self-Esteem*. Baumeister R. F. (Ed.). Self-esteem: The Puzzle of Low Self-Regard İçinde. Boston: Springer.
- Cemaloğlu, N., & Erdemoğlu Şahin, D. (2007). Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(2), 463-484.
- Cevher, F. N., & Buluş, M. (2007). Benlik Kavramı ve Benlik Saygısı: Önemi ve Geliştirilmesi. *Akademik Dizayn Dergisi*, 2(1), 52-64.
- Ceylan, M., Sukan, H. D., & Akyüz, Y. F. (2021). Beden Eğitimi ve Spor Dersi Alan Öğrencilerde Benlik Saygısı ile Sosyal Bütünleşme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(3), 20-32.
- Chandler, A. B., & Lawrence, E. (2022). Covariations among Attachment, Attributions, Self-Esteem, and Psychological Aggression in Early Marriage. *Journal of Family Psychology*, 36(1), 46-56.
- Checa-Domene, L., Luque de la Rosa, A., Gavín-Chocano, Ó., & Torrado, J. J. (2022). Students at Risk: Self-Esteem, Optimism and Emotional Intelligence in Post-Pandemic Times?. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 124.
- Cotton, D. H. G. (1990). *Stress Management - An Integrated Approach to Therapy*. New York: Brunner/Mazel Publishers.
- Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve Davranışı*. (1. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çam, O. (1993). Tükenmişlik Nedir?. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 9(1), 51-55.
- Çankıran, S. (2019). *Özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin mesleki tükenmişlik ve iş doyumlarının mesleki benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 555243).
- Çapulcuoğlu, U., & Gündüz, B. (2013). Lise Öğrencilerinde Tükenmişliğin Cinsiyet, Sınıf Düzeyi, Okul Türü ve Algılanan Akademik Başarı Değişkenlerine Göre İncelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 12-24.
- Çokluk, Ö. (1999). *Zihinsel ve işitme engelliler okullarında görev yapan yönetici ve öğretmenlerde tükenmişliğin kestirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 74861).
- Dale, J., & Weinberg, R. (1990). Burnout in Sport: A review and Critique. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2(1), 67-83.

- Demir, F. (2019). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin fiziksel aktivite ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 581240).
- Demir, K., & Duman, S. (2019). Bireylerin Spor Yapma Durumlarıyla, Benlik Saygıları ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 437-449.
- Doğan, O. (2005). *Spor Psikolojisi*. Adana: Nobel Kitapevi.
- Dugani, S., Afari, H., Hirschhorn, L. R., Ratcliffe, H., Veillard, J., Martin, G., ... & Bitton, A. (2018). Prevalence and Factors Associated with Burnout among Frontline Primary Health Care Providers in Low-and Middle-Income Countries: A Systematic Review. *Gates Open Research*, 2.
- Er, Y., Aktaş, S., Türker, A., Güven, F., & Alkan, N. (2018). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ve Sınıf Öğretmenliği Öğrencilerinin Benlik Saygısı ile Problem Çözme Becerilerinin Değerlendirilmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 16-29.
- Erdur, B., Ergin, A., Turkcuer, I., Parlak, I., Ergin, N., & Boz, B. (2006). A Study of Depression and Anxiety among Doctors Working in Emergency Units in Denizli, Turkey. *Emergency Medicine Journal*, 23(10), 759-763.
- Ergüden, N., Doğan, A., & Hastaoğlu, Z. Ş. (2020). Aile Katılımının Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Benlik Saygısı ve Sosyal Duygusal Uyumu Üzerindeki Etkileri. *Nesne*, 8(17), 297-309.
- Fawzy, F. I., Fawzy, N. W., & Pasnau, R. O. (1991). *Burnout in the Health Professionals*, "Handbook of Studies on General Hospital Psychiatry, editör: Judd, F. K., Burrows, G. D., Lipsitt, D. R. Amsterdam: Elsevier Science Publishers.
- Filiz, Z. (2014). Öğretmenlerin İş Doyumu ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 10(23), 157-172.
- Fox, K. R., & Lindwall, M. (2014). Self-Esteem and Self-Perceptions in Sport and Exercise. In *Routledge companion to sport and exercise psychology* (pp. 58-72). Routledge.
- Freud, S. (2001). *Haz İlkesinin Ötesinde Ben ve İd* (A. Babaoğlu çev. ed.). İstanbul: Metis Yayınları.
- Freud, S. (2011). *Metapsikoloji* (A. Yardımlı çev. ed.). İstanbul: İdea Yayınevi.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165.
- Freudenberger, H. J. (1986). The Issues of Staff Burnout in Therapeutic Communities. *Journal of Psychoactive Drugs*, 18(3), 247-251.
- Gençay, Ö. A. (2007). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişliklerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(2), 765-780.
- Gezer, E., & Yenel, F. (2008). Stres Veren Yaşam Olaylarının Öğretim Elemanlarının Depresyon ve Tükenmişlik Düzeylerine Etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(4), 1-13.
- Giusti, N. E., Carder, S. L., Vopat, L., Baker, J., Tarakemeh, A., Vopat, B., & Mulcahey, M. K. (2020). Comparing Burnout in Sport-Specializing Versus Sport-Sampling Adolescent Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 8(3).

- Goodger, K., Gorely, T., Lavallee, D., & Harwood, C. (2007). Burnout in Sport: A Systematic Review. *Sport Psychologist*, 21(2), 127-151.
- Göğercin, T. (2017). *Beden eğitimi öğretmenlerinin iş tatmini ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi (İstanbul Başakşehir ilçesi örneği)* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 466803).
- Greenier, K. D., Kernis, M. H., & Waschull, S. B. (1995). *Not All High (or Low) Self-Esteem People are The Same*. In *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 51-71). Boston: Springer.
- Güler, G., & Bedel, A. (2018). Benlik Saygısı Geliştirme Programı'nın Benlik Saygısı ve Genel Öz-Yeterlik Üzerine Etkisi. *Journal of International Social Research*, 11(56), 521-528.
- Güner, F., Çiçek, H., & Can, A. (2016). Banka Çalışanlarının Mesleki Stres ve Tükenmişlik Düzeylerinin İş Doyumu ve Yaşam Doyumu Düzeyleri İle İlişkisi. *Uluslararası Alanya İşletme Fakültesi Dergisi*, 6(3), 59-76.
- Hallaç, N. (2019). *Spor yapan ve yapmayan kadınların problemlili yeme davranışı ve benlik saygısı bakımından irdelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 590035).
- Harter, S. (1990). Developmental Differences in the Nature of Self-Representations: Implications for the Understanding, Assessment, and Treatment of Maladaptive Behavior. *Special Issue: Selfhood Processes and Emotional Disorders. Cognit Ther Res.*, 14, 113-142.
- Hogg, M. A., & Vaughan, G. M. (2007). *Sosyal Psikoloji* (İ. Yıldız & A. Gelmez çev. ed.). Ankara: Ütopya Yayınları.
- İmamoğlu, A. H., & Bilge, Y. (2021). Örtük Benlik Saygısı: Doğası, Değerlendirilmesi ve Psikopatolojilerdeki Rolü. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(3), 441-461.
- James, W. (1950). *The Principles of Psychology*. London: Dover Publications.
- James, W. (1963). *The Varieties of Religious Experience*. New York: University Boks.
- Kaçmaz, N. (2005). Tükenmişlik (Burnout) Sendromu. *Journal of Istanbul Faculty of Medicine*, 68(1), 29-32.
- Kapıkıran, Ş., Yaşar, M., & Kapıkıran, N. A. (2016). Benlik Saygısı ve Okul Tükenmişliği Arasındaki İlişkide Öz Düzenlemenin Doğrudan ve Dolaylı Rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 6(45), 51-64.
- Karaaslan, A. (1993). Öğrenci-Hemşirelerin Benlik Saygısı Düzeyleri ve Bunu Etkileyen Etmenlerin İncelenmesi. *Ege Üniversitesi H.Y.O. Dergisi*, 9, 21-29.
- Karaaslan, İ., Uslu, T., & Esen, S. (2020). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik, İş Doyumu ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *Journal of Health and Sport Sciences*, 3(1), 7-18.
- Karakaya, B. (2019). *Resmi ve özel okullarda beden eğitimi öğretmenlerinde örgütsel sinizm ve tükenmişlik düzeyleri* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 599935).
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kassin, S. F., Steven, M., & Hazel, R. (2020). *Social Psychology*. USA: Cengage.
- Kaya, F., & Şarlı, E. (2020). Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Problem Çözme Becerilerinin Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı ile İlişkisi. *Eurasian Research in Sport Science*, 5(1), 60-77.

- Kaya, Y. (2021). *Beden eğitimi öğretmenlerinin benlik saygısı ve mesleki benlik saygısı düzeylerinin çeşitli değişkenlere bağlı olarak incelenmesi: Ağrı ili örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 706977).
- Kayabaşı, Y. (2008). Bazı Değişkenler Açısından Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri. *Manas Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(20), 191-212.
- Kelecek, S., & Göktürk, E. (2017). Kadın Futbolcularda Sporcu Bağlılığının Sporcu Tükenmişliğini Belirlemedeki Rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 2(2), 162-173.
- Kelecek, S., & Koruç, Z. (2018). Futbolcuların Güdusel Yönelim ve Spora Bağlılık Düzeylerinin Sporcu Tükenmişliğini Belirlemedeki Rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 2(2), 102-116.
- Kelgökmen, A. H., Saçlı Uzunöz, F., & Demirhan, G. (2016). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin Saptanması ve Karşılaştırılması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(3), 1503-1516.
- Kırkibir, H. (2019). *Fitness sporu ile ilgilenen sporcuların benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 569262).
- Kıym, Ç. T. (2022). Lisansüstü Eğitime Devam Eden Öğrencilerin Benlik Saygısı Düzeylerinin ve Motivasyon Tutumlarının Akademik Erteleme Davranışı Eğilimlerine Etkisi. *Troy Academy*, 7(2), 156-177.
- Kilerci, S. (2020). *Yoğun bakım sağlık çalışanlarının benlik saygısı, tükenmişlik ve duygusal emek düzeyi arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 636702).
- Kurtulget, E., Kaplan, G., & Çepikkurt, F. (2018). Basketbolcularda Tutkunluk ve Zihinsel Dayanıklılığın Tükenmişliği Belirlemedeki Rolü. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 82-91.
- Leavitt, C. E., Lefkowitz, E. S., & Waterman, E. A. (2019). The Role of Sexual Mindfulness in Sexual Wellbeing, Relational Wellbeing, and Self-Esteem. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 45(6), 497-509.
- Maslach, C. (1979). Burned-Out. *The Canadian Journal of Psychiatric Nursing*, 20(6), 5-9.
- Maslow, A. (2011). *İnsan Olmanın Psikolojisi*. İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
- Will, G. J., Moutoussis, M., Womack, P. M., Bullmore, E. T., Goodyer, I. M., Fonagy, P., ... & Dolan, R. J. (2020). Neurocomputational Mechanisms Underpinning Aberrant Social Learning in Young Adults with Low Self-Esteem. *Translational Psychiatry*, 10(1), 1-14.
- McEwen, B. S. (1998). Stress, Adaptation, and Disease. Allostasis and Allostatic Load. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 840, 33-44.
- Medeni, M. B. (2018). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi (Balıkesir ili örneği)* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 535958).
- Meier, S. T. (1983). Toward a Theory of Burnout. *Human Relations*, 36(10), 899-910.
- Morris, C. G. (2002). *Psikolojiyi Anlamak* (3. baskı). (H. B. Ayvaşık & M. Sayıl çev. ed.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Öner, Ç. (2019). Genç Yetişkin Egzersiz Liderlerinin Benlik Saygıları ve Psikolojik Dayanıklılıklarının İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(2), 121-136.

- Özdemir, N., & Adıgüzel, V. (2021). Sağlık Çalışanlarında Sosyal Zekâ, Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişki ve Etkileyen Faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 12(1), 18-28.
- Özdemir, Y., & Özdemir, M. (2015). Eğitim Stresi ve Benlik Saygısının Ortaokul Öğrencilerinin Okul Tükenmişliği Üzerindeki Doğrudan ve Dolaylı Etkileri. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(2), 1-10.
- Özen, Y., & Gülaçtı, F. (2010). Benlik-Kavramı ve Benliğin Gelişimi Bilen Benliğe Gereksinim Var mı?. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 20-38.
- Pepe, Ş. (2016). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin karar verme stilleri benlik saygısı ve iyimserlik düzeylerinin bazı değişkenler açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 437686).
- Polatçı, S., Ardıç, K., & Türkan, G. (2014). Bağlılık Boyutlarının Tükenmişlik Boyutları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 21(2), 281-292.
- Purvanova, R. K., & Muros, J. P. (2010). Gender Differences in Burnout: A Meta-Analysis. *Journal of vocational behavior*, 77(2), 168-185.
- Rawls, J. (1999). *A Theory of Justice*. Cambridge: Harvard University Press.
- Rogers, C. (1951). *Client Centered Therapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. (1977). *On Personal Power: Inner Strength and its Revolutionary Impact*. New York: Delacorte.
- Rogers, C. (2012). *Kişi Olmaya Dair*. (A. Babacan çev. ed.) İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Sağlam Arı, G., & Çına Bal, E. (2008). Tükenmişlik Kavramı: Birey ve Örgütler Açısından Önemi. *Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 15(1), 131-148.
- Sanford, L. T., & Donovan, M. E. (1999). *Kadınlar ve Benlik Saygısı* (S. Kunt çev. ed.). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Sarı, İ., & Köleli, N. Y. (2020). Antrenör Kaynaklı Destekleyici ve Kısıtlayıcı Güdüsel İklimin Sporcuların Tükenmişlik ve Ahlaki Karar Alma Tutumları ile İlişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 31(2), 69-82.
- Scotto di Luzio, S., Martinent, G., Guillet-Descas, E., & Daigle, M. P. (2020). Algılanan Sporcu Tükenmişliği, Spor Motivasyonu ve Katılımında Spor Topluluk Duygusunun Rolünü Keşfetmek. *Uygulamalı Spor Psikolojisi Dergisi*, 32(5), 513-528.
- Selye, H. (1976). *Stress Without Distress*. In *Psychopathology of human adaptation* (pp. 137-146). Boston: Springer.
- Sevim, K., & Artan, T. (2021). Yüksek ve Düşük Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler. *Toplumsal Politika Dergisi*, 2(2), 109-121.
- Stuppy, A., Mead, N. L., & Van Osselaer, S. M. (2020). I am, therefore I Buy: Low Self-Esteem and the Pursuit of Self-Verifying Consumption. *Journal of Consumer Research*, 46(5), 956-973.
- Şahin, Ş. (2008). *Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeyleri* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 230225).
- Şen Celasin, N. & Sevinç, H. Y. (2022). Adölesanların Spor Yapma Alışkanlığının Benlik Algısı, Benlik Saygısı ve Yaşam Kalitesine Etkisi. *Türkiye Diyabet ve Obezite Dergisi*, 6(2), 159-168.

- Şimşek, M. Ş., Akgeçici, T., & Çelik, A. (2003). *Davranış Bilimlerine Giriş ve Örgütlerde Davranış* (3. Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Tekeli, Ş. C. (2017). *Beden eğitimi ve spor öğretmeni adayları ile diğer öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygısı ve akademik öz-yeterlik düzeylerinin karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 470976).
- Torun, A. (1997). *Stres ve Tükenmişlik, Endüstri ve Örgüt Psikolojisi* (2. Baskı). İstanbul: Türk Psikologlar Derneği ve Kalite Derneği Ortak Yayını.
- Toy, A. B., Toros, T., Gündoğan, U., Öğraş, E., & Çetin, M. (2020). İşitme Engelli Güreşçiler ile İşitme Engelli Sedanter Bireylerin Bazı Değişkenler Açısından Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sportive*, 3(2), 48-61.
- Tözün, M. (2010). Benlik Saygısı. *Actual Medicine*, 18(7), 52-57.
- Tuna, M., & Çimen, Z. (2013). Ankara'da Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(2), 60-78.
- Türk Dil Kurumu (2022). Benlik. Erişim Adresi: <https://sozluk.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Türk Dil Kurumu (2022). Tükenmişlik. Erişim Adresi: <https://sozluk.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Tümekaya, S., Çam, S., & Çavuşoğlu, I. (2009). Tükenmişlik Ölçeği Kısa Versiyonu'nun Türkçe'ye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(1), 387-398.
- Türkçapar, Ü. (2011). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Farklı Değişkenlere Göre Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 15(3), 135-146.
- Türker, A., Er, Y., Yavuz Eroğlu, S., Şentürk, A. & Durmaz, M. (2018). Spor Yapan Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Benlik Saygısının İncelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 8-15.
- Tüzün, S., & Kamuk, Y. U. (2021). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite, Kendini Sabotaj ve Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. *Journal of Global Sport and Education Research*, 4(2), 1-14.
- Uyanık Balat, G., & Akman, B. (2004). Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(2), 175-183.
- Üçüncü, K. (2016). İş Tatmini ve Motivasyon. aves.ktu.edu.tr adresinden edinilmiştir.
- Weinberg, S. R., & Gould, D. (2015). *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Whitfield, G. (2017). Self-Respect and Public Reason. *Critical Review of International Social and Political Philosophy*, 20(4), 446-465.
- Yavuzer, H. (2000). *Okul Çağı Çocuğu* (4. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yıldırım, Y., Kırımoğlu, H., & Temiz, A. (2010). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Mesleki Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi (Hatay İl Örneği). *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 12(1), 29-35.
- Yıldız, M. (2012). *Öğretmen adaylarının benlik saygısı ve kişilik özelliklerinin sahip oldukları değerler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 311802).

- Yıldız, M. E., Gürer, B., & Esentaş, M. (2015). Ortaokul Öğretmenlerinin Spora İlişkin Tutumları İle Tükenmişlik Düzeyleri İlişkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 14-26.
- Yıldız, S. M., Yıldız, B. S., & Kepoğlu, A. (2018). Mobbing Davranışlarının Amatör Futbolcuların Tükenmişliğine Etkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 231-246.
- Yılmaz, A., Esentürk, O. K., & İlhan, E. L. (2018). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Durumları ve Öğretim Sürecinde Bu Duruma Yol Açan Nedenler: Karma Araştırma Yaklaşımı. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(6), 2091-2103.
- Yılmaz, A., Tonga, Z., Esentürk, O. K., & İlhan, E. L. (2020). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Duygusal Emek Düzeyleri ve Mesleki Tükenmişliklerinin İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(2), 487-502.



EKLER

Ek-1. Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. **Cinsiyet:** Kadın () Erkek ()
2. **Yaş:** ...
3. **Medeni Durumunuz:** Evli () Bekâr ()
4. **Ortalama Aylık Kişisel Geliriniz:** ...
5. **Çalıştığınız Okul Türü:** İlköğretim () Ortaöğretim ()
6. **Meslekteki Hizmet Süreniz (Yıl Olarak):** ...
7. **Görev Yaptığınız Yerleşim Yeri:** Köy(Mahalle) () İlçe () Şehir ()
8. **Görev Yaptığınız Okulun Spor Salonu Var Mı:** Evet () Hayır ()
9. **Spor Geçmişiniz Var Mı:** Var () Yok ()

Ek-2. Benlik Saygısı Ölçeği

		ÇOK DOĞRU	DOĞRU	YANLIŞ	ÇOK YANLIŞ
1	Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum				
2	Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum				
3	Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim				
4	Bende diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar birşeyler yapabilirim				
5	Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum				
6	Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim				
7	Genel olarak kendimden memnunum				
8	Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim				
9	Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum				
10	Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum				

Ek-3. Benlik Saygısı Ölçeği İzni

ÖLÇEK ▶ Gelen Kutusu x



Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği <cogepder@gmail.com>

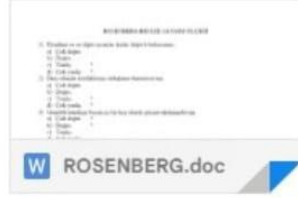
Alıcı: ben, Fusun ▼

ektedir

Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği
Cinnah Caddesi
Çankaya / Ankara
0 312 440 12 57
0 541 440 33 54

gönderen: **Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği** <cogepder@gmail.com>
alıcı: sametkirkbir@gmail.com
cc: Fusun CUHADAROGLU <fusunc@hacettepe.edu.tr>
tarih: 27 May 2021 11:54
konu: ÖLÇEK
gönderen: gmail.com
imzalayan: gmail.com
güvenlik: Standart şifreleme (TLS) [Daha fazla bilgi edinin](#)
▶: Google'ın sihri ne göre önemli.

2 Ek



← Yanıtla

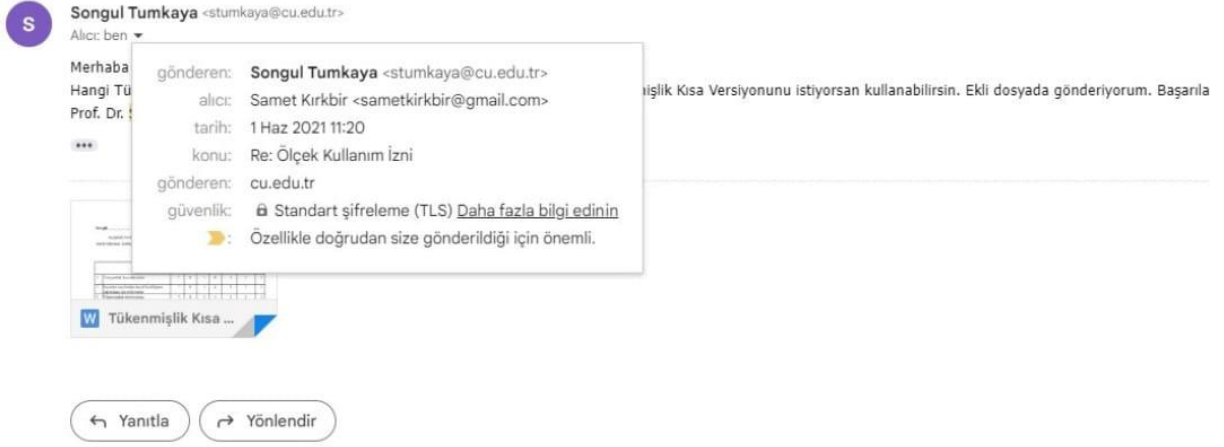
↶ Tümünü yanıtla

→ Yönlendir

Ek-4. Tükenmişlik Ölçeği.

Aşağıdaki maddeler iş yaşamınızdaki duygusal durumunuzu yansıtan ifadelerden oluşmaktadır. Görüşlerinizi, her ifadenin karşısındaki ilgili kutucuğu işaretleyerek belirtiniz.		Daima	Çok sık	Sıkça	Bazen	Nadiren	Neredeyse hiç	Hiç
1	Yorgunluk hissediyorum	7	6	5	4	3	2	1
2	İnsanlar tarafından hayal kırıklığına uğratılmış hissediyorum	7	6	5	4	3	2	1
3	Umutsuzluk duyuyorum	7	6	5	4	3	2	1
4	Kapana kısılmış gibi hissediyorum	7	6	5	4	3	2	1
5	Çaresiz hissediyorum	7	6	5	4	3	2	1
6	Üzütülü/kederli hissediyorum	7	6	5	4	3	2	1
7	Fiziksel olarak hastalıklı hissediyorum	7	6	5	4	3	2	1
8	Değersiz ve başarısız biri gibi hissediyorum	7	6	5	4	3	2	1
9	Uyumada zorluk çekiyorum	7	6	5	4	3	2	1
10	Bıkkınlık hissediyorum	7	6	5	4	3	2	1

Ek-5. Tükenmişlik Ölçeği İzni



Ek-6. Araştırma İzin Yazısı

Evrak Tarihi ve Sayısı: 11.10.2022-95488



T.C.
TRABZON VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-82438636-605.99-60458961
Konu : Araştırma İzni
(Süleyman Samet KIRKBİR)

11.10.2022

BAYBURT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Lisansüstü Eğitim Enstitüsü)

İlgi: Bayburt Üniversitesi Rektörlüğünün 09/09/2022 tarihli ve 2200034176 sayılı yazısı.

Üniversiteniz Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencisi Süleyman Samet KIRKBİR'in hazırlamakta olduğu "Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeyleri ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Trabzon İli Örneği)" adlı çalışması kapsamında ilimizde Akçaabat, Arsin, Çarşıbaşı, Ortahisar ve Yomra ilçelerinde görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenleriyle uygulama yapma isteği Müdürlüğümüzce uygun görülmüş olup ekteki olur ve ölçeklerin araştırmacıya verilmesi hususunda;

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Hüseyin Burak FETTAHOĞLU
Vali a.
İl Millî Eğitim Müdürü

Ek:

- 1-Valilik Oluru (1 sayfa)
- 2-Mühürlü Örnekler (5 sayfa)

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Trabzon İl Millî Eğitim Müdürlüğü Strateji Geliştirme Şubesi (Ar-Ge Birimi) Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-obyv>
Telefon No : 0 (462) 223 55 52 Bilgi için: Fatma ER
E-Posta: argstrabzon@gmail.com Unvan : Öğretmen
Kop Adresi : meb@tr01.kop.tr İnternet Adresi: <http://trabzonarga.meb.gov.tr> Faks: 4622301

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden e162-e5a6-31f9-8702-f293 kodu ile teyit edilebilir.



Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek-7 Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 24.06.2022-76686
Evrak Tarihi ve Sayısı: 24.06.2022-76840



T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU
KARARI



Karar Tarihi
23.06.2022

Karar Sayısı
167

Oturum Sayısı
08

Üniversitemiz Etik Kurulu tarafından, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü 'nün 10.06.2022 tarihli ve E-83542712-050.99-73369 sayılı yazısına istinaden, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı 192223024 numaralı öğrenci Süleyman Samet KIRKBİR'in yürüttüğü "Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Trabzon İli Örneği)" başlıklı araştırma önerisi üniversitemiz etik kurulu tarafından incelenmiş olup; araştırma önerisinin etik ilkelere uygun olduğuna toplantıya katılan üyelerin oy birliğiyle karar verilmiştir.

Prof.Dr. Ali Savaş BÜLBÜL
Başkan

BELGENİN ASLI ELEKTRONİK İMZALIDIR

Mevcut Elektronik İmzalar

Prof.Dr. ALİ SAVAŞ BÜLBÜL (Etik Kurulu - Başkan) 24.06.2022 10:49

Ayrıntılı bilgi için irtibat: Nuri TURAN



Tel: :

Faks:

E-Posta: :

Elektronik ağ:

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

ÖZGEÇMİŞ

Süleyman Samet KIRKBİR ... yılında ... ilinin ... ilçesinde dünyaya gelmiştir. Lisans eğitimini Anadolu Üniversitesi, İşletme bölümünde tamamlamıştır. İkinci lisans eğitimine ise Atatürk Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi'nde Egzersiz ve Spor Bilimleri bölümünde devam etmektedir. Günümüzde ise Karadeniz Teknik Üniversitesi Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı'nda spor aktiviteleri sorumlusu olarak görev yapmaktadır.

